

**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ БІОРЕСУРСІВ
І ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ УКРАЇНИ
ГУМАНІТАРНО-ПЕДАГОГІЧНИЙ ФАКУЛЬТЕТ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ**



МАТЕРІАЛИ

**Всеукраїнської науково-практичної конференції
«Майбутнє психології
в умовах сучасної України»**

23 травня 2024 року

Київ-2024

УДК 159(477)«2024»

Майбутнє психології в умовах сучасної України: зб. матеріалів Всеукраїнської науково-практичної конференції, Київ, 23 травня 2024 р. Київ: НУБіП України, 2024. 204 с.

ISBN 978-617-8368-32-6

Збірник укладено за матеріалами Всеукраїнської науково-практичної конференції «Майбутнє психології в умовах сучасної України», проведеної кафедрою психології гуманітарно-педагогічного факультету НУБіП України. У межах конференції відбувся діалог між науковцями-психологами та практиками, що сприяв глибокому аналізу викликів, що постали перед психологічною наукою в часі війни, дав змогу окреслити актуальні проблеми психологічних досліджень, ознайомитись з практичним досвідом психологічної допомоги під час війни. Наповнення рубрик збірника відповідає основним напрямам роботи конференції.

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

Редакційна колегія:

Тонха О. Л., д-рка с.г. наук, проф. (голова), Савицька І. М., канд. філол. наук, доц. (співголова); Мартинюк І. А., канд. психол. наук, доц. (співголова); Олійник О.О., канд. психол. наук, доц. (секретарка).

Схвалено до друку на засіданні вченої ради гуманітарно-педагогічного факультету, протокол № 14 від 20.06.2024 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.

ЗМІСТ

ОКРЕМІ ТЕЗИ ВИСТУПІВ НА ПЛЕНАРНОМУ ЗАСІДАННІ

Валентин РИБАЛКА Методологічні перспективи сучасної психології.....	10
Сергій МИРОНЕЦЬ Вимоги сьогодення до формування системи підготовки майбутніх психологів	12
Світлана КАЛЩУК Людина і сучасний світ: зміст і перешкоди діалогу	14
Мирослава САДОВА, Петра КЛАСТОВА ПАПШОВА, Вероніка ХЛІБЦОВА Перша психологічна допомога в умовах війни: емпіричні дослідження	18
Олексій ПОЛУНІН Переживання межі суб'єктивного теперішнього як конституент напрямку плину суб'єктивного часу	20
Віталій ШМАРГУН Надсвідомі процеси як психічні образи вищого рівня	23
Ірина МАРТИНЮК Перспективи розвитку психології в умовах закладу вищої освіти	25

ОКРЕМІ ТЕЗИ СЕКЦІЇ І

«ФУНДАМЕНТАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ: НОВІ ЗДОБУТКИ ТА ВИКЛИКИ»

Єгор КУЧЕРЕНКО Лімінальність як сучасна проблема в психології дорослого	28
Лариса СМОЛІНЧУК Професійне та особистісне самовизначення майбутніх психологів.....	30
Юрій ДУДНИК Урахування психічних станів студентів в організації навчальної діяльності в умовах воєнного стану	32
Інна ІВАНОВА Індивідуальні особливості мисленнєвої діяльності студентської молоді та їх урахування в освітньому процесі	34
Антон КУЩОВ Майбутнє психології в умовах сучасної України	36

Олена ПАСІЧНИК Особливості переживань особистості на етапі дорослішання.....	37
Аліна БРИТЮК, Олена ШЕВЦОВА Психологічна адаптація жінок-матерів до умов воєнного стан	39
Марія ВАСИЛЕНКО, Олена ШЕВЦОВА Стресостійкість в контексті професіоналізму юристів	42
Ангеліна ВОВК, Олена ШЕВЦОВА Специфіка копінг-стратегій студентів-психологів у стресогенних умовах	44
Інна ГНАТЮК Екзистенційні кризи як невід’ємна частина кризового досвіду людського життя	46
Маргарита ГРИГОРЯН, Олена ШЕВЦОВА Креативність як чинник професіоналізму у фахівців творчих професій	49
Світлана ЗАЛОЗЕЦЬКА Особливості формування творчих здібностей у майбутніх практичних психологів	51
Євгенія ЗАНУДА Вплив темпераменту на особливості адаптації студентів-першокурсників до навчання в університеті	53
Аліна ЛИТОВЧЕНКО Емоційна саморегуляція у майбутніх психологів: гендерний аспект.....	55
Юрій ЛУК’ЯНЧУК, Олена ШЕВЦОВА Динаміка емоційної сфери у молодших школярів у сучасних умовах.....	58
Юлія МІРОШНИК Соціально-психологічні умови розвитку емоційної сфери старших дошкільників	59
Аліса ПЕТРОВА Психологічні особливості агресивної поведінки підлітків	61
Тарас ПОЛТАВЕЦЬ, Олена ШЕВЦОВА Вплив умов воєнного стану в країні на особливості міжособистісних конфліктів у підлітків	63
Еліна САЛАМАХА, Олена ШЕВЦОВА Самооцінка як детермінанта конформної поведінки у молоді.....	66
Дарина САЛІМОНЕНКО-КАРАЧУН Особливості розвитку емоційної сфери дітей молодшого шкільного віку	68

Світлана СКАКОВСЬКА
Особливості тривожності у підлітків 70

Данило СИРОТА
Особливості формування ціннісно-сислової сфери сучасної студентської
молоді 72

Катерина ТИМОШЕНКО, Олена ШЕВЦОВА
Характеристики самооцінки у підлітків, котрі долучаються
до кібербулінгу 74

Дар'я ШЕРСТЮК, Олена ШЕВЦОВА
Особливості розвитку самоповаги під впливом материнства у жінок 75

ОКРЕМІ ТЕЗИ СЕКЦІЇ П «СУЧАСНІ ТЕНДЕНЦІЇ РОЗВИТКУ ТА МАЙБУТНЄ ПСИХОДІАГНОСТИКИ В УКРАЇНІ»

Ірина ПЕРІГ
Автоматизовані інформаційні системи психодіагностики в роботі
психолога..... 78

Іван ЗАЄЦЬ
Сучасні методи морфологічного аналізу обличчя 80

Анастасія НАУМЕНКО
Особливості дослідження психологічного здоров'я військовослужбовців:
саноцентричний підхід 82

Артем ФОКІН
Методи емпіричного дослідження суб'єктивної безпеки як чинника
психологічного здоров'я особистості 84

Анастасія КОРНІЄНКО, Світлана ЯШНИК
Психологічна діагностика порушень сексуального здоров'я 86

Людмила ЛАТКО
Створення української версії опитувальника school belongingness scale та її
пілотна перевірка..... 88

Марія МАХСМА
Психодіагностика розвитку лідерських якостей студентської молоді 90

Оксана ЧУБ
Методи діагностики кризових психічних станів студентської молоді 92

Іванна ЯКИМЧУК
Проблема діагностики негативних психічних станів учнівської молоді в
умовах воєнного стану 94

ОКРЕМІ ТЕЗИ СЕКЦІЇ ІІІ
«РОЗВИТОК ВИДІВ І НАПРЯМІВ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ
В УКРАЇНІ ЯК ВІДПОВІДЬ НА ВИКЛИКИ СУЧАСНОСТІ»

Наталія РОДІНА, Катерина ВОРОНЧЕНКО Проблема емоційного стану українських біженців у Польщі	98
Марія ЯТЧУК Специфіка використання гештальт-терапії під час війни	101
Віктор ВУС До розкриття феномену психоедукації: вступні тези	103
Марія ДІДОРА Особливості діяльності психолога в сучасних українських реаліях	104
Ярослава ЗЕЛІНСЬКА, Віта КРАВЧУК Особливості психологічної допомоги дітям, які зазнали травматичного стресу	106
Ірина ФЕДІК Психологічні прийоми допомоги при гострих реакціях на стрес	108
Галина ЛАПШУН Організація психосоціальної підтримки українських дітей-біженців на прикладі вибраних шкіл Братислави (Словаччина)	111
Михайло СОКОЛЮК Проблема реабілітаційного потенціалу пацієнтів онкологічного профілю	113
Леся ЦЕНТИЛО-ГІПТЕНКО Природотерапія як перспективний напрям наукових досліджень у країні воєнного та повоєнного стану	116
Андрій БОНДАРЕНКО Сутність психоедукації в цілях соціальної адаптації ВПО в Україні	118
Ярослава ЛУБЕНСЬКА Психологічна допомога дітям з ООП у воєнний період	121
Роман ЛУКІН Подолання ПТСР у військових у період повоєнного відновлення	123
Анна ЛЯШЕНКО Психологічна допомога при медіатравмі методами наративної психотерапії	127
Оксана МЕЛЬНИК Розвиток психологічної допомоги особистості засобами позитивної психотерапії у період кризи в Україні	129

Ірина ОМГОВИЦЬКА

Особливості психологічної підтримки підлітків у часі війни 131

Іванна ПАСТУХОВА

Особливості психотерапії депресивних клієнтів 133

Олена ПИСЬМЕННА

Складові психологічної підтримки учасників бойових дій 134

Оксана ЧУПРИНА

Психокорекція тривожності молодших школярів у воєнний період..... 137

**ОКРЕМІ ТЕЗИ СЕКЦІЯХ ІV
«ПРИКЛАДНА ПСИХОЛОГІЯ В УКРАЇНІ:
СТАН ТА ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ»**

Олена ВОЙТЕНКО

Соціальна підтримка з боку керівника як детермінанта професійного благополуччя працівників 140

Оксана ОЛІЙНИК

Розподіл сімейних ролей подружжям як чинник задоволеності шлюбом.. 141

Алла ШЕВЕНКО

Активізація супроводу молоді у виборі професії: сучасні інновації 143

Олена ШЕВЦОВА

Психологічні аспекти професійного розвитку майбутніх фахівців соціономічних спеціальностей при поєднанні навчання і праці 146

Олена ТУРЩИНА

Професійно-важливі характеристики майбутніх фахівців з міжнародних відносин в умовах сьогодення 148

Дмитро ОЛЬХОВСЬКИЙ

Результати дослідження психологічних особливостей особистості досліджуваного у ситуації професійного психологічного відбору..... 150

Маргарита БАБАК

Розвиток саморегуляції в юнацькому віці засобами онлайн та офлайн тренінгу..... 151

Олександра БЕРЕЗІНА

Психологічні особливості гендерної ідентичності у підлітковому віці 155

Дарія БУРЛАКА

Вплив пережитих психотравм на рівень агресивності підлітків..... 157

Катерина ЛЮБЧЕНКО	
Депресивні стани особистості та особливості їх подолання	159
Людмила ЛЯШЕНКО	
Особистісні риси як модулятор стресостійкості студентської молоді	160
Ольга ЛЯШЕНКО	
Психологічне забезпечення стресостійкості студентів під час воєнного стану.....	161
Наталія МАКОВСЬКА	
Забезпечення психологічного здоров'я працівників транспортного підприємства	164
Анна ПАЛИВОДА	
Особливості гендерного спілкування.....	166
Катерина РУДЧЕНКО	
Психологічні наслідки пролонгованої стресостійкості учнівської молоді: перспективи дослідження проблеми	168
Анастасія СТУЖЕНКО	
Вплив сімейних конфліктів на особистісний розвиток дитини	170
Яна ЧЕРНОУС	
Роль батьківсько-дитячих стосунків у формуванні адаптаційного ресурсу підлітків	172

**ОКРЕМІ ДОПОВІДІ СЕКЦІЇ V
«ЗАПИТИ СУЧАСНОГО СУСПІЛЬСТВА ДО ТЕОРІЇ
Й ПРАКТИКИ ПСИХОЛОГІЇ»**

Світлана ЯШНИК	
Сексуальне та гендерно-зумовлене насильство під час війни	174
Віталія ПОЛЯКОВА	
Особливості надання психологічної допомоги вчителям в умовах війни	176
Олена КРОПИВКО, Наталія КРАВЧЕНКО	
Українські біженці в Європі на третій рік російсько-української війни.....	178
Людмила ОМЕЛЬЧЕНКО	
Психологічні особливості адаптації внутрішньо переміщених підлітків до нових умов життєдіяльності.....	181
Валентина ТЕСЛЮК	
Наслідки бойового стресу	183

Тетяна НАЗАРОВЕЦЬ Вплив стресу на формування професійного вигорання рятувальників.....	185
Ангеліна КАНІВЕЦЬ Психологічні чинники стресостійкості майбутніх психологів.....	187
Владислав КРАВЧУК Особливості розвитку та підтримки резильєнтності населення.....	189
Анастасія ЛЯШЕНКО Психологічні фактори оптимізації міжособистісних стосунків сучасної молоді	192
Яна ПРОХОРЕНКО Психологічні умови розвитку емоційного інтелекту у старшому дошкільному віці	194
Катерина РЯБОКІНЬ Соціально-психологічні умови розвитку самооцінки особистості в юнацькому віці	195
Богдан ТЕРЕЩУК Психологічні ресурси особистості в подоланні кризових життєвих ситуацій	197
Наталія ТІМКОВА Особливості формування розумової діяльності при затримці психічного розвитку у дітей дошкільного віку	199
Яна ШУЛЯК Психологічні наслідки сексуального насилля над дітьми	201

ОКРЕМІ ТЕЗИ ВИСТУПІВ НА ПЛЕНАРНОМУ ЗАСІДАННІ

УДК 373.5.048:331.548–021:464–056.45

РИБАЛКА Валентин, доктор психологічних наук, професор, почесний академік НАПН України, головний науковий співробітник лабораторії прикладної психології освіти Українського науково-методичного центру практичної психології і соціальної роботи НАПН України, професор кафедри педагогіки, психології та менеджменту Білоцерківського інституту неперервної професійної освіти ДЗВО «УМО» НАПН України, м. Київ

МЕТОДОЛОГІЧНІ ПЕРСПЕКТИВИ СУЧАСНОЇ ПСИХОЛОГІЇ

Термін “методологія” походить від грецького “methodos” (шлях пізнання, дослідження) та “логос” (поняття, учення) і означає “систему принципів і способів організації та побудови теоретичної і практичної діяльності, а також учення про таку систему”.

З розвитком матеріального і духовного виробництва логічні принципи і методи організації діяльності людини набувають особливої значущості і тому виділяються в окрему форму нормативної, регулятивної, методичної діяльності людини, яка і отримала назву методології.

У ключовому для методології терміні **«психологія»** – доцільно розглядати такі смислові компоненти, як: психосоматичний (тіло), психофізіологічний (душа), психологічний (дух) та рефлексивний (Я), що об'єднує їх. Це висуває певні вимоги до відбору і конструювання системи методів пізнання особистості людини і технологій її формування та функціонування, тобто до методології наукової психології. Проте необхідно спиратися на визначення особистості.

Так, С. Л. Рубінштейн (1889-1960) стверджує, що «При поясненні будь-яких психічних явищ особистість виступає як воедино пов'язана сукупність внутрішніх умов, через які переломлюються всі зовнішні діяння (в ці внутрішні умови включаються і психічні явища – психічні властивості і стани особистості)».

Г. С. Костюк (1899-1982) засвідчує, що «Людський індивід стає суспільною істотою, особистістю у міру того, як у нього формується його свідомість і самосвідомість, утворюється система психічних властивостей, яка внутрішньо визначає його поведінку, робить його здатним брати участь в житті суспільства, виконувати ті чи інші суспільні функції. Від рівня розвитку цих властивостей залежить ступінь його можливої участі у створенні необхідних для суспільства матеріальних і духовних цінностей».

Г. О. Балл (1936-2016) визначає особистість, як «здатність людини ... бути автономним носієм культури... З огляду на активність... соціальних спільнот і особистостей в культурному просторі, вони постають не просто носіями, а й суб'єктами культури».

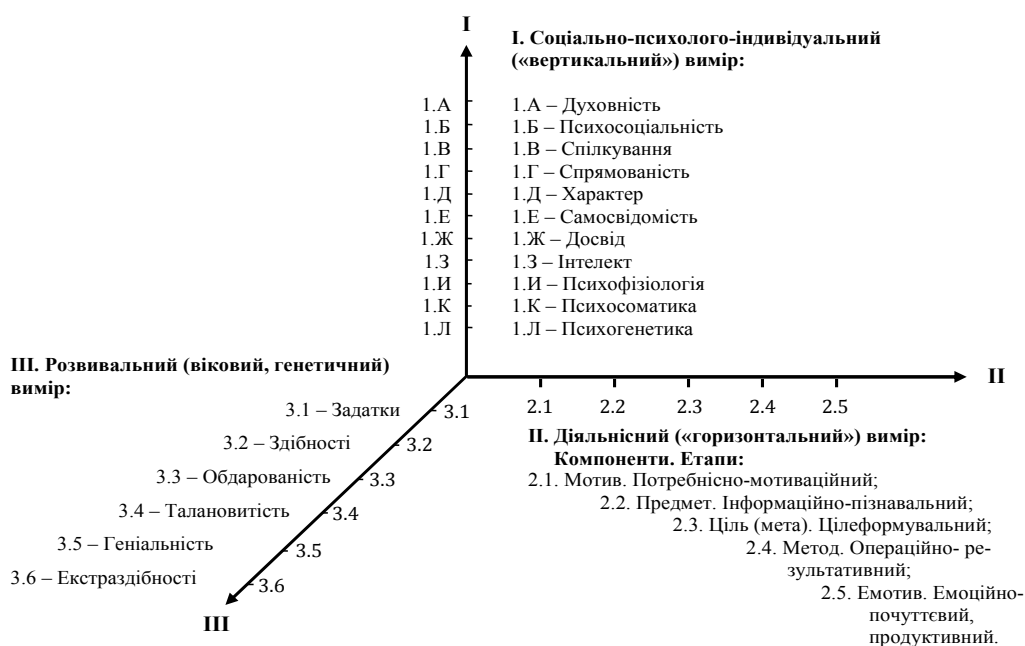
За визначенням О. М. Ткаченка (1939-1985): «Особистість – це «вершинний» рівень в ієрархічній структурі психіки людини... якісно новий спосіб організації поведінки... високий рівень взаємодії людини зі світом».

Грунтовне розуміння особистості подає С. Д. Максименко (1941), вважаючи її «формою існування психіки людини, яка представляє собою цілісність, здатну до саморозвитку, самовизначення, свідомої предметної діяльності і саморегуляції, і має свій унікальний і неповторний внутрішній світ».

Відповідно до існуючих визначень особистості можуть бути створені контент-частотні, атрибутивна та антиномічна, формули особистості.

У діяльності особистості доцільно виділяти наступні компоненти: потребнісно-мотиваційно-смисловий (стимулюючий **МОТИВ**); інформаційно-пізнавальний (орієнтуючий **ПРЕДМЕТ**); цілеутворюючий (програмує **МЕТА**); операційно-результативний (результуючий, продукуючий **МЕТОД**) та емоційно-почуттєвий (**ЕМОТИВ**, утверджуючий чи відхиляючий отриманий результат – внаслідок задоволення чи незадоволення характером споживання особистістю результату чи продукту діяльності. У методологічному плані структура діяльності може бути стисло представлена як: **МОТИВ-ПРЕДМЕТ-МЕТА-МЕТОД-ЕМОТИВ**, тобто має спільний корінь «мет», що означає активний цілеспрямований вихід за межі реальної дійсності у майбутню більш досконалу дійсність (мо(е)тив-предмет-мета-метод-емо(е)тив).

На основі вищесказаного може бути запропонована тривимірна, поетапно конкретизована психологічна структура особистості:



Важливим в плані визначення методологічних перспектив сучасної психології є орієнтація на рівні методологічного простору наукової психології, серед яких виділяються наступні: філософсько-психологічний, загальнонауково-психологічний, теоретико-психологічний, психолого-прикладний, практично-психологічний, онтопсихологічний, академічно-психологічний рівень.

Кожний з цих рівнів має свої принципи, підходи і методи, завдяки чому презентується галузева структура психології.

Розглянуті особливості методології можуть бути корисними в роботі з подальшого розвитку української психології.

УДК: 159.9:616.89

МИРОНЕЦЬ **Сергій**, доктор
психологічних наук, професор, завідувач
кафедри психології Державного
торговельно-економічного університету,
м. Київ

ВИМОГИ СЬОГОДЕННЯ ДО ФОРМУВАННЯ СИСТЕМИ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ

В умовах невизначеності й трансформаційних процесів в Україні, соціально-економічних і політичних потрясінь виникає загроза психічному здоров'ю для всіх верств населення. Особливого значення проблема збереження психічного здоров'я набула з моменту повномасштабного вторгнення «рф» в Україну.

Метою дослідження є – визначення цільових груп громадян та їх потреб в послугах з охорони психічного здоров'я та психосоціальної підтримки, аудит потреб усіх груп населення та ризиків, що можуть бути пов'язаними з розладами ментального здоров'я. Узагальнення міжнародного досвіду з побудови основних принципів системи забезпечення психічного здоров'я, зокрема, принципів, та передових практик, що можуть бути використані для покращення системи охорони психічного здоров'я населення України.

Дослідження проведені у межах Національної програми психічного здоров'я та психосоціальної підтримки за ініціативи першої леді України Олени Зеленської дали змогу всебічно проаналізувати потреби населення України у послугах сфери психічного здоров'я та порівняти їх з кращими практиками у розвинених країнах світу.

До найбільш вразливих груп населення, що потребуватимуть психологічної підтримки, допомоги та реабілітації віднесені: внутрішньо-переміщені особи (ВПО); військові та ветерани; літні люди; діти усіх вікових категорій; громадяни на деокупованих територіях; освітяни; соціальні працівники; родини, матері де є поранені та загиблі; керівники та інші. Серед цільових груп населення знаходяться працівники екстрених служб виклику

(медицина, рятувальники, поліція, працівники енергетичного комплексу, комунальних служб та ін. [1].

Отже для реалізації якісної психологічної допомоги усім верствам населення має бути проведений глибокий аудит, у першу чергу за такими напрямками, як:

1. Визначення цільових груп громадян та їх потреб в послугах з охорони психічного здоров'я, здійснення чітких зон відповідальності та співпраці всіх інституцій в межах Єдиної державної системи та її функціональних підсистем; проведення аудиту ресурсів системи охорони психічного здоров'я тощо.

2. Врахування міжнародного досвіду, а саме основних принципів побудови системи психічного здоров'я. Принципів, що можуть бути використані для покращення системи охорони психічного здоров'я в Україні.

3. Детальний аналіз законодавчої, підзаконної та нормативної бази, що відноситься до регулювання порушеного питання. Гармонізація та приведення законодавства до передових світових практик.

4. Чітка прозорість, громадська звітність та відповідальність враховуючи індивідуальну практику з надання психологічної, консультативної та реабілітаційної допомоги усім верствам населення, що віднесені до груп ризику.

5. Відпрацювання трьох ступеневого комплексу взаємопов'язаних заходів на рівні Єдиної державної системи та її функціональних підсистем із забезпечення здоров'я громадян у всіх його проявах від біологічного-фізичного до духовного.

Питання, що потребуватимуть розвитку та реалізації у найближчій перспективі пов'язані з розробленням стратегічних підходів, що потребують розроблення Державної політики у формуванні ідеології, моралі, ментальної ідентичності та сталих підходів розвитку і функціонування системи тощо.

До ключових елементів державної політики в сфері психічного здоров'я, у країнах партнерах Великої Британії, Німеччини, Ізраїлю, США, які потребують імплементації в Україні на наш погляд можуть бути віднесені:

1. Інтеграція вже існуючих медичних, психотерапевтичних, психологічних, соціальних та освітніх послуг в єдину мережу;

2. Посилення (створення) нових послуг первинної ланки та у громаді;

3. Формування культури та надання ресурсів для самопомоги (заходи з абілітації та пропедевтики) тощо [1].

Отже, підсумовуючи викладене, суспільство має бути готовим до того, що реальна кількість випадків ПТСР в Україні може бути набагато вищою, ніж нинішні очікування «близько 20%», особливо з огляду на складнощі в оцінці реальної картини, пов'язані з великою кількістю незареєстрованих випадків та випадків неналежної діагностики, про що свідчить досвід таких країн, як США та Великобританія. Тому Україні необхідно розробити ефективні підходи і систему поводження з ПТСР, починаючи від точного і більш якісного виявлення/діагностики та лікування і закінчуючи боротьбою із суспільними упередженнями і стигматизацією [1, с. 5].

За таких умов, перед освітянами постають серйозні вимоги щодо перегляду стандартів освіти саме майбутніх фахівців – психологів. Тут варто звернути увагу на законопроекти, що були внесені на розгляд Верховної Ради України в літку 2023 року, а саме:

Законопроект 9433 від 28.06.2023 р. «Про внесення змін до деяких законодавчих актів щодо охорони психічного здоров'я та психологічної допомоги» та законопроект 9434 від 25.06.2023 р. «Про внесення змін до деяких законодавчих актів щодо запровадження кримінальної відповідальності за надання психологічної допомоги особами, які не мають такого права та поширення недостовірної інформації про наявність у особи медичної освіти або лікарської спеціальності, права надавати психологічну допомогу».

Як зазначено в аналітичній доповіді, – «...війна надала Україні унікальну можливість не лише розвивати медицину та практики лікування, а й стати лідером в цих сферах, враховуючи набутий досвід з невідкладної хірургії на полі бою, протезування, лікування травм, пов'язаних з війною, а також мати можливість розширювати цей досвід і стати прикладом найкращих практик на світовому рівні» [1, с. 3].

Відповідно система підготовки майбутніх фахівців – психологів має здійснюватися з урахуванням зазначених проблем і ризиків, які мають бути враховані у всій системі освітнього процесу з підготовки висококваліфікованих фахівців.

Література:

1. SCARS ON THEIR SOULS: PTSR and Veterans of Ukraine / Luliia Osmolovska, Mandy Bostwick, Lenny Grant, Oleksandr Gershanov, Max Goldenberg, Serhii Myronets, Olena Konovalova etc. / GLOBSEC Ideas the word. Vajnorska 100/B, 83104 BRATISLAVA SLOVAK REPUBLIC. 2023. 80 p. URL: https://www.globsec.org/sites/default/files/202309/GLOBSEC_PTSD%20Report.pdf

2. Титаренко Т. М. Моє майбутнє залежить від мене: практики здорового сьогодення у воєнних і повоєнних умовах: монографія. НАПН України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький. ІМЕКС-ЛТД, 2024. 130 с.

УДК 159.942.5

КАЛІЩУК Світлана, докторка психологічних наук, професорка, професорка кафедри психології особистості та соціальних практик Київського столичного університету імені Бориса Грінченка, м. Київ

ЛЮДИНА І СУЧАСНИЙ СВІТ: ЗМІСТ І ПЕРЕШКОДИ ДІАЛОГУ

Сучасний світ, особливо це помітно у подіях війни, маніфестує стійкі ознаки епохи пост-правди, а саме:

- 1) регулярні інформаційні вибухи;
- 2) недотримання об'єктивних стандартів істини - ігнорування фактів, тому істина сприймається як суб'єктивна й неоднозначна, а кожна позиція як рівноцінна, не зважаючи на наявні докази та підтвердження;
- 3) у впливі на інших простежується апеляція до цінностей і значень особистості, але із їх селекцією – штучно створеним наголосом, що зумовлює фрагментарність сприйняття і розуміння;
- 4) використання емоційного тиску для аргументації своєї позиції;
- 5) закарбована некритичність та нерелексивність щодо власних переконань;
- 6) здебільшого це призводить до мозаїчності знань і поглядів (Коркос, 2023).

Відтак простежується феномен напруженої поляризації уявлень світу, цінностей, переконань, емоційних реагувань та ставлень.

Проте, діалог між Людиною і Світом передбачає полісемантичність, поліфонічність і поліцентрованість. Саме тому зміст діалогу – це прагнення до знаходження персональних смислів у множинних співвіднесеннях «Я зі Світом»; «Я із Іншим»; «Мого образу світу із образом світу іншої людини».

Феноменологічно, зміст діалогу позначає можливість і необхідність для людини стати собою, знайти себе у невідомому, пробудити свободу і відповідальність. Свободу пропонуємо розглядати як вимір особистості, що розкриває здатність розширювати свій життєвий терен і утверджувати здатність «Можу». У здатності «Можу» людина і світ переплетені, а переживання «Я можу» складається із персональної частки: здібностей і сили прийняття й витримки та ситуативної частки: умов і можливостей життя (Каліщук, 2020, с. 460). Відповідальність – це системне смислове утворення, що діалектично пов'язує складність, корисність, ресурсність та інтенційність. Розкривається відповідальність діями послідовного знаходження або відповіді (як смислу), або рішення (як програми), або дії (як предметного перетворення). Тому відповідальність формує стабільну самоцінність і здатність «витримувати» виклики життя як умову розвитку своєї сили і як прояв інтенційності (Каліщук, 2020, с. 456).

Операційно, пробудження свободи і відповідальності відбувається у діалозі між людиною і світом у спосіб знаходження відповіді, реалізуючи «завдання на життя». Тобто усвідомлення людиною запиту світу конкретизується у множинних питаннях, через які світ заговорює з нею і запрошує до діалогу. Діалог завжди починається з невизначеності людини, з її тривоги, зі спроб відшукати відповіді на питання з переживаного контексту життя, наприклад: «Де я знаходжусь в цьому світі?» «Про що йдеться там, де я?» «Куди я повинен йти там, де я є?» «Де б я міг посприяти покращенню цього світу, до якого я сам належу?» «Що повинно відбутися у світі завдяки мені?» «Як я повинен жити?» «Як я повинен задіяти своє життя, щоб воно у структурі цього світу стало хорошим?» «Наскільки я відповідаю собі?» «Що я роблю з тим, що є, щоб з цього вийшло щось хороше?» «Що я повинен зараз робити?» тощо.

Коли людина через тривогу відчуває ці питання, то що вони роблять зі нею? Як вона переживає себе як того, кого запитують?

Знаходження відповідей створює цінності і виробляє смисли, посилюючи нашу ідентичність і позицію. Але важливо враховувати невизначену змінну, яка впливає на те, чи буде людина бачити запити світу. І яка обмежує наявні можливості відгуку на них. Тобто є те, що ініціює в нас завдання знаходження життєвого запиту: свободи і відповідальності. І є те, що, навпаки, буде актуалізувати причини ігнорувати або оминати життєві завдання, перед якими людина ймовірно відчуває страх.

На цьому етапі слід перейти до інтенційності особистості виробляти смисл та проаналізувати перешкоди його знаходження.

Людина є частиною світу, а тому вона завжди є питанням для самої себе. Проте, людина не є центром взаємозв'язків у «співвіднесенні Я і Світ». Центром взаємозв'язків є смисл як інструмент відкриття людиною світу. Інструментом, що знаходить зв'язок між означаючим і означенням, має свої вихідні коріння та динамічну тенденцію до визнавання і прийняття як орієнтир при знаходженні відповіді на активуючий вплив у множинних взаємодіях життєвих подій.

Знаходження смислу можна описати триплановою дією:

1) переживання (тут можуть бути емоції: страху, відчаю, відрази, гніву, суму, подиву, інтересу або не конкретизоване незадоволення),

2) об'єктивації переживання (Що я бачу більшого або незвичного завдяки переживанню?),

3) віднаходження пояснення події (обставин) - розуміння і інтерпретація, які детермінуються вже наявними у свідомості смисловими текстами.

Але такий шлях можливий лише за умови створення екзистенційного повороту, який описується такими ланками: Тривога, викликана звертанням Світу (викликами світу, неможливими і надможливими подіями) → Суб'єктивна згода давати на звертання відповідь. Що означає прийняття контексту діалогу, рішення брати в ньому участь – відповідати «Що ти з цим робиш?» «Чого чекає від мене зараз життя?» → Знаходження смислу, який нівелює тривогу через внесення нової грані бачення себе і світу та збільшення простору життя.

Які перешкоди є на цьому шляху і з чим стикається психолог у консультуванні?

По-перше, це відсутність згоди «Бути у діалозі зі світом», що призводить до сприймання запитів життя як «вимушених» або «несправедливих», або «не своєчасних», або «надмірних». Що саме обмежує можливість людини «Могти-Бути у діалозі зі світом»:

1) вплив інтроєктованих переконань і застарілих (втрачених) цінностей;

2) тиск авторитету;

3) афективні стани;

4) емоційні кристалізовані патерни;

5) поведінкові нав'язливі патерни;

6) невротична «вимушеність», що формує фільтри сприйняття тощо

По-друге, це копінгові реакції втрати смислу (уникнення, активізм, агресія, рефлекс удаваної смерті), як призводять до:

- 1) внутрішньої дистанції щодо запитів життя, поверхневої, без внутрішнього включення дії;
- 2) грайливого ставлення, ерзаци близькості;
- 3) латентно підвищених загроз суїциду;
- 4) супротиву, відкладання;
- 5) змін контексту, переінакшення, перебільшення;
- 6) заглушення, адикції;
- 7) фанатизму, ідеалізації, агресії (Längle, 2011).

По-третє, перешкодами є домінуючі емоції, які фіксують людину на внутрішніх дефіцитах і тому діалог із життям відбувається у звуженій зоні, в якій «улюблена емоція» бере на себе функцію орієнтування. Наприклад:

- 1) страх персонального «Можу-Бути-Тут», приймати, витримувати, довіряти, шукати опори.
- 2) гнів щодо того, що «не подобається» у ставленнях і відношеннях.
- 3) відраза або сум у стосунках із собою як неповторністю.
- 4) відчай у втраті взаємозв'язку із світом і його запитами, втрата орієнтування у житті.

Що з цим робити психологу-консультанту? Зовнішня логіка психологічної допомоги передбачає залучення в консультативний аналіз джерел нестачі у клієнта реалістичного співвіднесення із світом. «Реалістичність» визначаємо як усвідомлення персональної специфіки: інтрапсихічного («Я і інший Я»), інтерпсихічного («Я і Інші»), екзистенційного («Я і Життя») ракурсів діалогу зі світом.

Внутрішня логіка психологічної допомоги, наприклад, може бути представлена п'яти-кроковим алгоритмом консультування, а саме проходженням етапів нормалізації, екстерналізації, значеннєвого переформулювання, знаходження ресурсів, вибудовування перспективи на майбутнє (Каліщук, 2023).

Загалом, реалістичне співвіднесення «Я» із світом – це діалогічна взаємодія, результатом якої є смислове осягнення екзистенційного досвіду з віднаходженням персонального відгуку як готовності прощатися зі старими та створювати нові концепції власного життя.

Література:

1. Каліщук, С. М. (2020). *Гене́за смислової архітектоніки свідомості майбутніх психологів-консультантів*: монографія. Львів: Сполум, 2020. 492.
2. Каліщук, С. М. (2023). Механізми змін і внутрішня логіка відновлення реалістичності у кризовому втручанні. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. 3. 35-41.
3. Коркос, Я. (2023). Критичне мислення в епоху постправди. *Перспективи та інновації науки*, (8 (26)), 196-211.
4. Längle A. (2011). The existential fundamental motivations structuring the motivational process. *Nova Science Publishers*. Vene, 41-56.

САДОВА Мирослава, докторка психологічних наук, професорка, професорка кафедри психології Національного університету біоресурсів і природокористування України, м. Київ провідний науковий співробітник факультету психології Пан-Європейського університету, м. Братислава, Словаччина

КЛАСТОВА ПАППОВА Петра, докторка філософії в сфері психології (PhD), доцентка інституту клінічної психології Пан-Європейського університету, м. Братислава, Словаччина

ХЛІБЦОВА Вероніка, докторка філософії в сфері психології (PhD), доцентка інституту клінічної психології Пан-Європейського університету, м. Братислава, Словаччина

ПЕРША ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА В УМОВАХ ВІЙНИ: ЕМПІРИЧНІ ДОСЛІДЖЕННЯ

З початком повномасштабного вторгнення російських військ в Україну збільшуються пожитки для постраждалих в Україні. У дні масованих обстрілів цивільної інфраструктури благодійники активно підтримували Збройні Сили України. Надія та лють мотивують українців жертвувати більше, а фонди вміють це використовувати.

Метою дослідження було теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити специфіку першої психологічної допомоги постраждалим в умовах війни серед українських волонтерів.

Опендатабот (українська компанія, що надає доступ до державних даних з основних публічних реєстрів для громадян та бізнесу) звітує, що на грудень 2023 зареєстровано 208 385 неприбуткових організацій, з них майже 10% – це благодійні фонди, і 27,6% – різні громадські об'єднання.

За даними сервісу Finance.ua на 2023р. зафіксовано понад 7 тис. осіб в реєстрі офіційних волонтерів України. Це окремі персони, які можуть мати команду помічників (без позначки в держреєстрах) або працювати самостійно, приймаючи на свої рахунки благодійні кошти або матеріальні цінності та регулярно надаючи звіти про закупівлю товарів і послуг та передачу майна тим, хто їх потребує.

Центром демократії та верховенства права за час повномасштабної війни в Україні зареєстровано 4365 громадських та благодійних організацій.

Серед зареєстрованих – 3364 благодійні та 1001 громадська організація.

У 2023 році, в середньому, українці роблять 3,1 млн. транзакцій на місяць, тоді як на початку березня минулого року поповнень було близько

158 тисяч на місяць. Сплеск потенційних донатів припав на травень минулого року — тоді кількість поповнень зросла за місяць у 7 разів.

У інтернаціональному дослідженні взяли участь 548 учасників (з них 55% жінок) віком 17-67 років ($M = 31,18$; $SD = 12,16$). Більшість учасників (78,8%) надавали волонтерську допомогу з початку російського вторгнення в Україну. Продовжують надавати волонтерську допомогу тим, хто її потребує 53,8% досліджуваних. Волонтери, які самі потребували психологічної допомоги під час воєнного вторгнення в Україну — 70,8%. Досліджувані вважають, що ефективно була надана психологічна допомога постраждалим під час війни лише 44,7%.

Учасники отримали онлайн-версії анкет для вимірювання негативних емоційних переживань: Анкета посттравматичного стресового розладу PCL-5, Шкала генералізованого тривожного розладу GAD-7 та Анкета здоров'я пацієнта PHQ-9, Шкала виходу із складних життєвих ситуацій HO-12.

Відповідні методики ми адаптували в українській версії і перевірили їх точність і надійність за допомогою методу Альфа Кронбаха.

Шкала генералізованого тривожного розладу GAD-7 становить внутрішню узгодженість $\alpha = 0,893$, що можна вважати надійним інструментом вимірювання на високому рівні. Значення Альфа Кронбаха сумарного індексу соціального схвалення становить $\alpha = 0,89$, що також є показником високої надійності методу. Дана надійність вимірювалась за 7 питаннями.

Шкала виходу із складних життєвих ситуацій HO-12 складає внутрішню узгодженість $\alpha = 0,824$, що можна вважати надійним інструментом вимірювання на високому рівні. Значення Альфа Кронбаха сумарного індексу соціального схвалення становить $\alpha = 0,828$, що також є показником високої надійності методу. Дана надійність вимірювалась за 12 питаннями.

Анкета здоров'я пацієнта PHQ-9 становить високу внутрішню узгодженість $\alpha = 0,885$. Значення Альфа Кронбаха сумарного індексу соціального схвалення становить $\alpha = 0,885$, що є показником високої надійності методу. Дана надійність вимірювалась за 10 питаннями.

Анкета посттравматичного стресового розладу PCL-5 склала внутрішню узгодженість $\alpha = 0,937$, що можна вважати надійним інструментом вимірювання на дуже високому рівні. Значення Альфа Кронбаха сумарного індексу соціального схвалення становить $\alpha = 0,937$, що є показником високої надійності методу. Дана надійність вимірювалась за 20 питаннями.

На основі орієнтаційної оцінки наявність посттравматичного стресового розладу можна припустити у 29% ($N = 143$) добровольців. Найвиразнішими проявами посттравматичного стресового розладу були сильні фізичні симптоми при згадуванні стресового досвіду (серцебиття, утруднене дихання, пітливість), спалахи спогадів, труднощі із засипанням або збереженням сну, сильні негативні емоції та труднощі зосередження. Найпоширенішими показниками тривоги були надмірне занепокоєння, нервозність і труднощі з розслабленням. Оцінюючи симптоми депресії, більшість учасників повідомили про поганий апетит або переїдання, відсутність інтересу, проблеми зі сном, відчуття втоми та брак енергії.

Наявність важкої депресії можна припустити у 5% добровольців. Розподіл учасників за вираженістю симптомів тривоги був таким: 36,8% легка тривога, 13,6% помірна тривога і 6,7% сильна тривога.

Дослідження виконується у рамках Грантової підтримки: EU NextGenerationEU через План відновлення та стійкості Словацької Республіки в рамках проекту №. 09I03-03-V01-00074 та GAAA/2023/5 Перша психологічна допомога у важкі часи.

УДК 159.938.3

ПОЛУНІН Олексій, доктор психологічних наук, професор, професор кафедри психології Національного університету біоресурсів і природокористування України, м. Київ

ПЕРЕЖИВАННЯ МЕЖІ СУБ'ЄКТИВНОГО ТЕПЕРІШНЬОГО ЯК КОНСТИТУЕНТ НАПРЯМКУ ПЛИНУ СУБ'ЄКТИВНОГО ЧАСУ

Психологічні та філософські дослідження часу позначаються цілою низкою «старих», але разом з тим, дотепер актуальних питань. До них належать питання: «що є час?», «що таке суб'єктивне теперішнє?», «чи є реальним плин часу?», «якщо час плине, то що визначає напрям його плину, та як когнітивна система декодує напрям плину часу?». Попри первинно філософське походження, ці питання мають цілком конкретний психологічний сенс. Можливі відповіді на окремі з означених питань було надано нами в попередніх публікаціях [8; 9]. Час як вимір, в якому здійснюється буття особи, є визначальним для її самопізнання, для створення та пізнання картини світу, так і для формування поведінки особи. Тому розв'язання наведених питань має як теоретичне, так і прикладне значення для моделювання окремих аспектів обробки інформації в когнітивній системі та для аналізу поведінки індивіда.

Питання про напрямок плину часу та про його декодування чи кодування когнітивною системою є чи не найскладнішим. Воно є складним як для філософії, для традиційно природничих наук, наприклад, фізики, так для психології. Окремі психологічні дослідження розкривають кодування напрямку плину часу опосередковано, наприклад, через особливості опрацювання нечасових стимулів. Дж.Фрейд [1; 2] продемонструвала в своїх експериментах, що когнітивні репрезентації навіть статичних стимулів містять часовий вимір, а тим більше динамічні стимули на рівні когнітивної репрезентації відображають напрям плину часу. Елке ван дер Меєр з колегами [6; 7] в низці досліджень розкрила особливості опрацювання напрямку часу в когнітивній системі через обробку мовних конструкцій. Нами раніше [8, 287-290] було показано можливість застосування математичних операцій з суб'єктивними часовими інтервалами для визначення чутливості когнітивної системи до зростання та зменшення

ентропії, а отже й до локальних прямого та зворотного напрямів плину часу. Разом з тим, дослідження феноменології переживання суб'єктивного теперішнього [8; 9; 10] дозволяють запропонувати ще одне обґрунтування психологічного кодування напрямку плину часу.

Згідно із запропонованим визначенням теперішнього, воно складається з двох елементів потоку свідомості – транзитивної та субстантивної часток. Тоді як субстантивна частка відповідає змісту суб'єктивного теперішнього, транзитивна частка утворює межу теперішнього. Таким чином суб'єктивне теперішнє визначено нами як сегмент потоку свідомості з варіабельною тривалістю, який обмежено парою свідомо сприйнятих транзитивних елементів потоку свідомості. Ключовою для кодування напрямку плину часу є особливість проживання межі теперішнього, яка полягає в елімінації «світу речей», якщо говорити мовою Е.Гуссерля [3; 4]. На самій межі теперішнього, при переході від субстантивного елемента до транзитивного, потік свідомості характеризується перериванням змісту та миттєвою нульовою змістовною наповненістю. Відбувається своєрідне моментальне спустошення потоку досвіду, регулярне й спонтанне обнуління змісту потоку свідомості. В результаті цього, інтенція, яка зазвичай є невід'ємною складовою свідомості, набуває невизначеного спрямування й втрачає свої звичні властивості. Потім кроткотривале буття в «пустому досвіді» переходить в наступну фазу, а саме в переживання безпосередньо даної власної самості. Це той первинний досвід «Я є», який попри миттєвість проживається прямо і безрефлексивно. Такий досвід буття самості проживається до створення когнітивної репрезентації зовнішнього світу. Це інтернальний за своєю природою, елементарний досвід буття собою, який позначає межу суб'єктивного теперішнього. Подальший перехід від транзитивного елемента потоку свідомості до субстантивного елемента, говорячи мовою феноменологічної психології та філософії [3; 4], окреслює занурення у «світ речей».

У потоці свідомості описані переходи: субстантивний елемент, транзитивний елемент й знову субстантивний елемент є мимовільним та характеризуються ще й такою особливістю як (а) помітність для особи переходу «субстантивний елемент – транзитивний елемент», та (б) непомітністю переходу «транзитивний елемент – субстантивний елемент». Цей досвід, помітності й непомітності означених переходів, являє своєрідний природний шлюз в потоці свідомості, який, на нашу думку [8], робить потік свідомості незворотним. Феноменологія проживання межі теперішнього може бути описана також в такий спосіб: буття в світі речей, елімінація світу речей, миттєве буття з невизначеною інтенцією, безпосередній досвід сингулярності власної самості, буття в світі речей. Така послідовність переходів відповідно описується й через зміни в ентропії сегменту досвіду. Якщо взяти до уваги, що в фізиці, в одному з підходів, а саме в класичній термодинаміці, напрям часу кодується напрямом зростання ентропії, то й описану вище феноменологію можна подати як послідовність кроків із циклічного, сегментованого зростання ентропії потоку свідомості. Елімінація світу речей по завершенню сегмента теперішнього відповідає локальному

обнулінню ентропії. Фаза невизначеної інтенції характеризується не тільки втратою суб'єктності, а й невизначеною ентропією. Поява ж досвіду переживання власної самості саме через сингулярність цього досвіду встановлює ентропію рівною одиниці. Одинична ентропія відповідає початку нового суб'єктивного теперішнього. Таким чином, кожне окреме суб'єктивне теперішнє починається з одиничної ентропії, яка ґрунтується на безпосередньому досвіді буття самості. Подальше занурення у світ речей через зростання кількості об'єктів, які наповнюють потік свідомості, відповідає зростанню ентропії, а отже звичному спрямуванню плину часу. Вважаємо, що в межах кожного окремого теперішнього допустима верхня межа ентропії визначається актуальним станом та наявними вільними ресурсами когнітивної системи. Обсяг цих ресурсів й визначає прийнятну для опрацювання ентропію. Наприкінці суб'єктивного теперішнього ентропія досягає максимально можливого значення саме для даного теперішнього й у такий спосіб детермінує його межі. Потім вона знову обнуляється, й увесь описаний цикл повторюється. Відтворюваність зазначеної послідовності в різних наших дослідженнях з українськими, німецькими та швейцарськими випробуваними [8] вказує на її стійкий характер.

Отже, можна стверджувати, що встановлення одиничної ентропії на початку суб'єктивного теперішнього відбувається через появу безпосереднього досвіду самості, а тому самість виступає конститuentом напрямку плину часу в межах окремого суб'єктивного теперішнього. Як показують наші дослідження, якою б не була тривалість теперішнього, та якої б динаміки вона не набувала, через сталість внутрішньої структури теперішнього як послідовності транзитивного-субстантивного-транзитивного елементів потоку свідомості вона починається з одиничної ентропії, яка конституюється сингулярною самістю. Цей висновок цікавий також в тому сенсі, що суб'єктивне теперішнє як завершений короткий сегмент досвіду є спільним для різних концепцій часу – лінійної, циркулярної чи лінійної з подвоєним майбутнім, а тому він може вважатись ґрунтовним та універсальним. Відповідно й теза про самість як конститuenta напрямку плину часу може застосовуватись щодо кожної із згаданих концепцій часу.

Враховуючи ментальну природу досвіду плину часу [5], а також беручи до уваги роль самості як конститuenta напрямку зростання ентропії, а отже й напрямку плину часу в межах теперішнього, можна стверджувати, що когнітивна система не декодує плин зовнішнього фізичного часу, а вона, спираючись особливості власного функціонування та на певні аспекти в обробці інформації, кодує інформацію в такий спосіб, що виникає досвід буття самості, а разом з тим конституюється й досвід спрямованого плину часу.

Література:

1. Freyd, J. J. Dynamic mental representations. *Psychological review*, 1987, vol. 94, N 4, 427-438.
2. Freyd, J. J. The mental representations of movement when viewing static stimuli. *Perception & Psychophysics*, 1983, vol. 135(1), 123-124.

3. Husserl, E. *Husserliana, Gesamte Werke, Band IX, Phänomenologisches Psychologie*. Den Haag: Martinus Nijhoff, 1962.
4. Husserl, E. *Husserliana, Gesamte Werke, Band IX, Phänomenologisches Psychologie*. Den Haag: Martinus Nijhoff, 1962.
5. Polunin, O. *Time Flow in the Human Mind*. In: A. Zhanaev, O. Tkachenko (eds.), *Searching for Identity. Personal Experiences and Methodological Reflections*. Monography LIBAL, Tom IV, Wydział „Artes Liberales” Uniwersytetu Warszawskiego, Warsaw, 2021, 380p. ISBN 978-83-235-4807-2 (print), ISBN 978-83-235-4823-2 (e-pub), pp. 307-340.
6. van der Meer E., Beyer R., Heinze B., Badel, I. *Temporal order relations in language comprehension*. *Journal of experimental psychology: Learning, Memory and Cognition*, 2002, N28, 770-779.
7. van der Meer E., Kruger, F., Strauch D., Kuchinke L. *Coding of temporal order information in semantic memory*. In: *Time and memory*. Parker J. A. Crawford M., Harris P.(eds.). Leiden: Brill Academic Publisher, 2006, p. 73-86.
8. Полунін О. В. *Переживання людиною плину часу: експериментальне дослідження: [монографія]*. К.: Гнозіс, 2011. 360 с.
9. Полунін О. В. *Психологічне дослідження феноменології переживання теперішнього // Психологія і суспільство*. 2007, № 4. С.138-143.
10. Полунін О. В. *Особливості переживання межі суб'єктивного теперішнього // Актуальні проблеми психології: Психологічна герменевтика / За ред. Н.В. Чепелевої*. К.: ДП «Інформаційно-аналітичне агентство», 2010. Том 2, вип. 6. С. 170-182.

УДК 159.923

ШМАРГУН Віталій, доктор
психологічних наук, професор, професор
кафедри психології Національного універ-
ситету біоресурсів і природокористування
України, м. Київ

НАДСВІДОМІ ПРОЦЕСИ ЯК ПСИХІЧНІ ОБРАЗИ

Виходячи з назви, існує потреба пояснення сучасного підходу стосовно понять підсвідомого та надсвідомого. На сьогодні проблему надсвідомого досліджено значно менше, ніж проблему несвідомого та підсвідомого. Термін «надсвідоме» був запроваджений у психології на противагу популярності теорій підсвідомого, проте строгого поділу понять досі не проведено. Якщо стосовно понять «підсвідомості», «надсвідомості» хоча б просторово рознесено (одне знаходиться «під», а інше «над»), то стосовно синонімічних понять «несвідоме», «підсвідоме» це зробити важче. Передусім, коротко визначимося з цими поняттями. Несвідоме у цьому сенсі сприймається як сукупність психічних станів і процесів, які здійснюються без участі свідомості. Тобто, вся сукупність несвідомих процесів називається загалом несвідомим.

Під «підсвідомим» ми запропонували б розуміти психічний матеріал, який на даний час не усвідомлюється, але який у принципі може бути усвідомлений або був колись уже усвідомлений. Сюди відноситься й класичне несвідоме по З. Фрейду – психічний матеріал, який був витіснений зі свідомості у зв'язку з його несумісністю з моральними цінностями людини. Поняття «несвідоме» ширше, воно включає як несвідоме, так і психічний матеріал, який ніколи не був і, можливо, ніколи й не буде усвідомленим (наприклад, колективне несвідоме К. Юнга).

У сфері психічного З. Фрейд за ієрархічним принципом виділяє три області: підсвідомість, свідомість і надсвідомість. Підсвідоме несвідомого виступає, з одного боку, як природно обумовлений компонент психіки, а з іншого – як компонент, зміст якого детерміновано минулим досвідом суб'єкта. Надсвідоме несвідомого – це чинники, обумовлені структурою культурного простору, в якому діє людина, які усвідомлюються але не регульовані індивідуально психологічно. Наприклад, людина говорить, не віддаючи собі звіту в закономірностях функціонування мови; бере участь у політичних акціях, виявляючи згодом, що результатом їх стало те, що ніяк не входило в її наміри й цілі; користується приладами, часто не підозрюючи про закономірності, що призвели до їх створення тощо.

Підсвідомість – це психологічна система, яка знаходиться в глибинних шарах психіки людини й проявляється тільки в екстраординарних випадках і за допомогою спеціальних технік. Під глибинними шарами психіки мається на увазі те, що знаходиться «під» свідомістю, тобто знаходиться в глибині психіки, безпосередньо під свідомістю. Підсвідомість відрізняється від свідомості тим, що відображена нею реальність зливається з переживаннями суб'єкта, його ставленням до світу, тому в підсвідомості неможливі довільний контроль за здійснюваними суб'єктом діями й оцінка їх результатів. У підсвідомості часто минуле, сьогодення й майбутнє співіснують, об'єднуючись в якомусь одному психічному акті (наприклад, в сновидінні). Термін «підсвідомість» був введений П'єром Жане для позначення психічних процесів, що протікають без відображення їх у свідомості й поза свідомого управління.

Підсвідомість – це психічний матеріал, що знаходиться поза свідомістю, але бере участь у регуляції поведінки, тому доступний об'єктивному вивченню та усвідомленню. Несвідоме ж – це зміст психіки, де виникають віртуальні образи, емоції й потяги, які потенційно можуть стати регуляторами поведінки чи змістом сновидінь, мрій, але можуть зникнути назавжди. Через усвідомлення проходить щоденний досвід, і все усвідомлене зберігається у свідомості, тобто свідомість – це усвідомлений досвід. Все, що не встигає усвідомлюватися, надходить у підсвідоме.

Між свідомим і підсвідомим існує «Зберігач», який підтримує баланс між цими двома структурами. Крім того, досвід фіксується і в тілі, оскільки останнє володіє своєю пам'яттю. Вище «Я» – інтуїтивний початок у людини, виконуючий інтеграційні й координуючі функції між зазначеними структурами (свідоме, підсвідоме, тіло), зв'язує цю систему з навколишнім

світом. Ще Р. Ассаджиолі, засновник психосинтетичного підходу в психології, ставив за мету— довести до свідомості різнобічний матеріал несвідомого, інтегрувати його й досягнути синтезу цього матеріалу зі свідомістю в процесі самопізнання.

Поділ на підсвідомість та надсвідомість здійснюється за іншим принципом. Те й інше може відноситися й до несвідомого в цілому, й до його несвідомої частини, інакше кажучи, може бути потенційно доступним свідомості, а може перебувати в таких глибинах, які світло свідомості протягом людського життя може й не досягти. Головна різниця між підсвідомим і надсвідомим, на наш погляд, пролягає в площині часу. Підсвідоме як актуальна психічна інформація знаходиться в минулому, неважливо чи розуміємо ми його в термінах З. Фрейда як витіснене зі свідомості (тобто колишнє раніше усвідомлене), або як колективне несвідоме за К. Юнгом (яке ніколи не з'явиться в індивідуальній свідомості) – це все в минулому. Колективне несвідоме – своєрідна пам'ять предків. Воно представлене в основному ранніми дитячими переживаннями. Надсвідоме перебуває в майбутньому – це та інформація, яка буде реалізовуватися в майбутньому як смисли, ідеї, переживання. Розуміння цих сутностей є не тільки важливою теоретичною науковою дискусією психологів про сенс понять, дефініцій тощо. Це має велике практичне значення передусім для усвідомлення людьми багатьох суспільних процесів які відбуваються: як формувати своє ставлення до них; свою суспільну позицію; своє місце та роль як співучасника та творця цих процесів; звісно, й усвідомлення самого себе як особистості; своєї відповідальності за все, що відбувається в його пізнанні світу й самого себе. Перераховане тісно пов'язане з надсвідомими процесами формування образів вищого рівня (ВР), які людини сприймає з екрану телевізора в зорово-вербальній формі. Такі образи мають властивість позначатися на світоглядній позиції особистості та визначати її ставлення до всього, що відбувається в суспільстві.

УДК 159.9:378.4

МАРТИНЮК Ірина, кандидатка психологічних наук, доцентка, завідувачка кафедри психології Національного університету біоресурсів і природокористування України, м. Київ

ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ ПСИХОЛОГІЇ В УМОВАХ ЗАКЛАДУ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Зростання ролі психологів у житті українського суспільства, а також необхідність пошуку шляхів і методів вирішення багатьох психологічних проблем, з якими стикнувся український народ в умовах війни, зумовлюють

підвищені вимоги до компетентності таких фахівців, а вони, у свою чергу, – потребу в поступі вітчизняної психологічної науки загалом.

Серед відкритих питань, відповіді на які має шукати вже сьогодні теорія й практика психології, вагоме місце, на наш погляд, посідають такі:

- підтримання ресурсного психічного стану особистості в умовах реальної загрози;

- уникнення дефіцитарного психічного розвитку дітей із травмою війни;

- подолання почуття розчарування у різних категорій громадян, у тому числі учасників бойових дій;

- оптимальні шляхи й методи психологічної реабілітації осіб із різними видами травми війни;

- психологічне обґрунтування влаштування різних технічних пристроїв, облаштування приміщень, громадських закладів для людей із різними видами інвалідності (стрімке зростання кількості яких зумовлює війна);

- попередження негативних наслідків колективної травми війни в українців як нації;

- психологічне обґрунтування оптимальних управлінських стратегій для керівників різних галузей, закладів, організацій в умовах тотального стресу працівників;

- психологічне обґрунтування шляхів збереження єдності українського народу.

Самі реалії екстремальних умов життя українського суспільства висувають чимало «емпіричного матеріалу», що потребує узагальнення та наукового осмислення. Серед них: переживання травми війни, пролонгована стресостійкість, адаптація до небезпеки, порушення сну в цивільних осіб в умовах війни, порушення міжособистісних стосунків в умовах воєнного стану, типові помилки у діяльності як маркери порушеної працездатності в умовах війни, компенсаторна діяльність психічних функцій в осіб з інвалідністю, чинники психологічної адаптації до життя після втрати, віддалені наслідки пережитих психотравм різних типів тощо.

Розв'язання окреслених проблем неминуче поєднане з розвитком багатьох важливих галузей психології: загальна, вікова, психологія особистості, психодіагностика, реабілітаційна психологія, психологія праці, інженерна психологія, соціальна психологія, етнопсихологія, екстремальна психологія.

Потужним ресурсом сьогодні для розвитку психології як науки загалом та окремих її галузей володіють заклади вищої освіти, у яких наявні відповідні кафедри, факультети, котрі здійснюють підготовку психологів. Зокрема, поступу психології як науки можуть сприяти:

- 1) проведення наукових досліджень науково-педагогічними працівниками у межах власних дисертаційних досліджень та тем кафедр (ініціативних, грантових, бюджетного фінансування тощо);

2) проведення наукових досліджень здобувачами вищої освіти (аспірантами, магістрантами, бакалаврами) у межах тем кваліфікаційних робіт та долучення до виконання наукових проєктів кафедри;

3) формування наукових шкіл завдяки перейнятливості та розширенню дослідницьких ідей від наукового керівника до його учнів;

4) включення до змісту лекційних занять новітніх напрацювань вчених-сучасників, що сприяє швидкому поширенню та врахуванню здобутків науки у професійній практиці;

5) формування дослідницької спрямованості у майбутніх психологів (як усвідомлення необхідності вивчення психічного в динаміці, як готовності до здійснення наукових досліджень у контексті професійної діяльності та формулювання коректних висновків і їх застосування у практиці), що забезпечується дослідницьким характером завдань, які виконуються здобувачами під час практичних занять та самостійної роботи;

6) залучення здобувачів у ЗВО як вибірки досліджуваних для отримання нових наукових даних із широкого кола питань;

7) використання профілю ЗВО як майданчика для розвитку галузей психології;

8) використання психологічної служби ЗВО як майданчика для апробації науково-практичних розробок, як джерела отримання запитів до психологічної науки;

9) використання практики здобувачів спеціальності «психологія» як можливості апробації наявних у психологічній науці науково-практичних розробок, як майданчика для прикладання наявних у науці напрацювань та регулярної перевірки їх дієвості (маємо на увазі, що щороку випускові кафедри направляють здобувачів на практику);

10) навчально-методична діяльність науково-педагогічних працівників, що передбачає укладання навчальної літератури з фаху, забезпечуючи цим самим трансляцію наукових знань.

Важливо, щоб сьогодні як науково-педагогічні працівники, так і здобувачі спеціальності «психологія» відчували свою відповідальність за розвиток теорії й практики психології, усвідомлювали вагому роль цієї науки у збереженні України та її повоєнному відновленні. Звідси – необхідність фокусування уваги на психологічних аспектах актуальних проблем українського суспільства, відважності виходити за рамки «зони комфорту» (братись за багатоетапні наукові дослідження, розробляти не лише програми дослідження, а й його інструментарій) на розробці різних галузей психології.

ОКРЕМІ ДОПОВІДІ СЕКЦІЇ І
«ФУНДАМЕНТАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ: НОВІ ЗДОБУТКИ ТА
ВИКЛИКИ»

УДК 159.923.2

КУЧЕРЕНКО Єгор, кандидат
психологічних наук, доцент, докторант
Університету Григорія Сковороди в
Переяславі, м. Київ

ЛІМІНАЛЬНІСТЬ ЯК СУЧАСНА ПРОБЛЕМА
В ПСИХОЛОГІЇ ДОРΟΣЛОГО

Проблема лімінальності в українській психології набуває своєї актуальності не лише внаслідок війни. Насамперед, у вітчизняній науці відсутня загальнопсихологічна теорія лімінальності. Натомість в зарубіжній та українській філософії, соціології, політології, культурології та релігієзнавстві проблема лімінальності усебіч досліджена від середини ХХ-го століття. Першим термін лімінальність (від лат. «limen» – поріг) ужив А. van Gennep в 1909 році у своїй антропологічній праці «Обряди переходу» [3]. Однак ми вважаємо, що основоположними у дослідженні лімінальності як психічного явища є праці V. Turner [2].

З березня 2022 року до листопада 2023 року нами було апробовано психосинтез у психологічній допомозі цивільному населенню та військовим на всіх психологічних стадіях війни у волонтерському проекті «Психосинтез у воєнний час». Проміжні результати нашого дослідження були оприлюднені на міжнародних науково-практичних конференціях в Італійському товаристві психосинтетичної терапії (SIPT; Італія), у Міжнародній асоціації з дослідження миру (IARS; США) та на загальних зборах Європейської асоціації психосинтезу (ЕРА; Нідерланди) [1].

За результатами вище названої апробації було встановлено, що в загальнопсихологічній теорії варто диференціювати лімінальність особистості та лімінальність суб'єкта. Лімінальність особистості – це перехідний психічний стан порогового самоусвідомлення, який може переживати особистість як невизначеність та дезорієнтацію в житті у відповідь на раптову соціальну лімінальність (наприклад, війну) або ж зміну соціального статусу (соціальних ролей). В основні цього стану – вимушена втрата усталеної ідентичності або свідомо відмова від неї на тлі пошуку нової. Лімінальність суб'єкта – це психічна здатність суб'єкта до порогового самопізнання та самозміни, що полягає у довільному входженні в рефлексивний стан свідомості, який він переживає як розототожнення з домінуючими ідентифікаціями своєї особистості – субособистостями. Вони кваліфікуються ним як різноспрямовані або як такі, що мають вичерпний (завершений) рівень свого формовиявлення в емотивній,

когнітивній та конативній сферах цілісної особистості і потребують зміни (трансформації) в інший (новий), ще не сформований стан прояву в актуальній чи бажаній активності.

Встановлено, що у дорослих лімінальність може розвиватись спонтанно як лімінальний стан, особливо у лімінальні (перехідні) періоди суттєвих соціальних змін. Однак вищий рівень розвитку лімінальності як здатності, а не стану, ініціюється довільно та цілеспрямовано у процесі порогового самопізнання та самозміни засобами психологічної допомоги та самотерапії.

У практиці психосинтезу завдяки пороговому самопізнанню досягається ключова сутність лімінальності – розототожнення, коли свідоме Я (суб'єкт, що далі не поділяється) усвідомлює хибність різноспрямованих ідентифікацій (захисної та виживаючої субособистостей). Вони оприявлюються в полі свідомості як окремі об'єкти (образи чи моделі Я), що частково, а тому й хибно, відображають цілісну особистість. Функційно захисна субособистість є хибно позитивною, а виживаюча – хибно негативною. Обидві мають імагінативно-нарративні формовияви у внутрішньому діалозі, які в психосинтезі досліджують на основі автобіографічних психодіагностичних технік. Однак, «поріг пізнання» суб'єкта та «поріг зміни» особистості як зовнішньо вираженої форми його активності в психосинтезі завжди збігаються методологічно: неможливо розмежування травмованої та захисної субособистостей облишити як кінцевий результат психологічної допомоги.

Встановлено, що в розвитку лімінальності дорослого доцільно виділити три умовні етапи. Долімінальний етап відповідає періоду ранньої дорослості і супроводжується домінуванням хибно позитивної (захисної) субособистості, що призводить до переживання лімінального стану без порогового самопізнання. Цей етап ми називаємо лімінальною паузою, ознакою якого може бути невротизм. Власне лімінальний етап включає намагання особистості подолати лімінальний стан за рахунок розвитку здатності суб'єкта до розототожнення із захисною, а відтак і травмованою, субособистостями, що посилює порогове самопізнання. Цей процес припадає на нормативну кризу середини життя і супроводжується раптовими ностальгічними переживаннями та парадоксом «втрати невтраченого». Постлімінальний етап є процесом пошуку ідеальних моделей самореалізації, в якому лімінальність розвивається як здатність не лише до самопізнання, але й до самозміни, тобто як новоутворення, завдяки якому здійснюється подальша трансформація особистості (власне психосинтез). В актуальному сьогоденні названі етапи зміщені в часі і відповідають довоєнному, воєнному та повоєнному періодам.

Отже, нормативний розвиток лімінальності дорослого включає прогресивний поступ від «особистості до суб'єкта» з поверненням «назад» – «від суб'єкта до особистості». В умовах війни явище лімінальності дорослого набуває не лише ознак посттравматичного зростання (PTG), що має переважно захисну природу, але й становить сутність посттравматичного розвитку (PTD).

Література:

1. Sanner, E. (2023). Yehor Kucherenko in conversation with Eva Sanner: Psychosynthesis in wartime. *Inside Out. The Irish Journal for Humanistic and Integrative Psychotherapy*. 99, P. 12–16.
2. Turner, V. W. (1967). *The Forest of Symbols: Aspects of Ndembu Ritual*. Ithaca, New-York : Cornell University Press.
3. Van Gennep, A. (1977). *The rites of passage*. Місто : Routledge & Kegan Paul.

УДК 159.923.2

СМОЛІНЧУК Лариса, кандидатка педагогічних наук, доцентка, доцентка кафедри психології Національного університету біоресурсів і природокористування України

ПРОФЕСІЙНЕ ТА ОСОБИСТІСНЕ САМОВИЗНАЧЕННЯ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ

Питання визначення сутності професійного і особистісного самовизначення займає важливе місце в сучасній психологічній науці.

Проблема формування самовизначення особистості у зв'язку з професійною діяльністю ґрунтується на досягненнях у галузі організаційної психології, психології особистості, психології праці. Представники різних психологічних напрямів основний акцент у дослідженнях роблять на вивченні структури особистості, психічних утворень, з'ясуванні їх функцій, розкритті умов формування різноманітних якостей і властивостей особистості необхідних для успішної професійної діяльності.

Професійне самовизначення – це складний, багатовимірний і багаторівневий процес, який може розглядатись під різними кутами зору, а саме як:

- сукупність завдань, які ставить суспільство перед особистістю, як представником певної професії;

- поетапний процес прийняття рішень, за допомогою яких особистість формує баланс між власними уподобаннями, інтересами, цілями та вимогами трудової діяльності, потребами суспільства тощо;

- процес формування особистості професіонала, його індивідуального стилю та оцінки діяльності.

Отже професійне самовизначення можна трактувати як «Я-концепцію» індивіда, що відображає його розуміння, наміри, предметні дії у професійній діяльності.

Професійне самовизначення передбачає проектування суб'єкта з високою мобільністю, широкою орієнтацією на світ професійної діяльності, при цьому не обмежуючи можливості особистісного розвитку, іншими

словами, відображає єдність професійного і особистісного самовизначення.

Головна мета професійного самовизначення – формування внутрішньої готовності до усвідомленої і самостійної побудови, корекції і реалізації перспектив власного професійного розвитку, готовності самостійно знаходити особистісно значущі смисли в конкретній професійній діяльності.

Професійний розвиток майбутнього психолога визначається комплексом психологічних регуляторних механізмів, зокрема, таких як: цілеутворення, прогнозування, планування, програмування, самоконтроль, самообілізація, самокорекція, прийняття рішення, а також рівнем розвитку рефлексивної усвідомленості професійних цілей, стилів саморегуляції, рівнем сформованості інтелекту, мисленнєвих якостей. Що, в свою чергу, передбачає процес підвищення рівня і якості професійної компетентності, творчого мислення, рефлексії своїх можливостей та регулювання засобів їх активації та самовдосконалення.

Ефективне вирішення професійних задач значною мірою буде залежати від наявності і сформованості цілої низки професійно-важливих рис і здібностей. Так вчені відзначають у структурі особистості психолога такі якості, як емпатія, здатність до рефлексії, комунікативні здібності, ерудицію, спостережливість, швидку орієнтацію в професійних ситуаціях.

Так, Н. І. Повякель вважає, що успішна діяльність психолога залежить від:

- професійно важливих особистісних рис і властивостей;
- професійно важливих соціально-когнітивних, комунікативних умінь;
- професійно важливих пізнавальних й інтелектуальних рис і здібностей.

Важливе значення мають свідомісні процеси і механізми, що забезпечується в процесі цілеспрямованого професійного психологічного навчання.

Н. В. Чепелева виділяє рівні в системі організації професійної підготовки майбутніх психологів:

- світоглядний – засвоєння норм, зразків, правил поведінки, стійкої системи цінностей, яка б відповідала професійній етиці;
- професійний – формування професійної свідомості, оволодіння системою знань, технологіями практичної діяльності, формування психологічної культури;
- особистісний – формування професійно важливих якостей особистості, здатності до професійної ідентифікації.

Отже у вітчизняній психології домінуючі позиції зберігає особистісний підхід до проблеми самовизначення майбутнього психолога.

*ДУДНИК Юрій, аспірант 2 р.н.
гуманітарно-педагогічного факультету
спеціальності 053 «Психологія»
Національного університету біоресурсів і
природокористування України, м. Київ*

УРАХУВАННЯ ПСИХІЧНИХ СТАНІВ СТУДЕНТІВ В ОРГАНІЗАЦІЇ НАВЧАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Війна, яка триває в Україні, має негативний вплив на психічне здоров'я та емоційний стан людей. Зокрема, ще у 2022 році міністр охорони здоров'я зазначив, що близько 15 мільйонів українців, тобто понад 30% населення, потребуватимуть психологічної допомоги (Ляшко, 2022).

Перебування у тривалих травматичних подіях та стресових умовах позначається на пізнавальних психічних процесах особистості: погіршується сприйняття, сповільнюються мисленнєві процеси (Litz & Gray, 2004; Vogel & Schwabe, 2016), знижується увага, погіршується пам'ять, що, у свою чергу, веде до змін успішності й ефективності навчання. Відтак, в умовах воєнного стану перед закладами вищої освіти постає необхідність урахування психічного стану студентів для налагодження ефективного формування професійних компетентностей майбутніх фахівців.

В одному із нещодавніх досліджень було виявлено низку змін у психологічному стані студентів в Україні (Гусєв та Цибух, 2022). А саме: реакції на травматичні події широкого спектру; підвищена потреба в обговоренні травмуючих подій, власних переживань; підвищена чутливість до екзистенційних питань; поява гострої потреби у інструментах для осмислення того, що відбувається; підвищення конфліктності; підвищена сприйнятливність до інформаційних потоків.

Названі негативні впливи та психологічні стани потребують глибокого осмислення та урахування з метою організації навчальної діяльності студентів в екстремальних умовах воєнного стану.

На сьогодні у світі існує безліч підходів та моделей щодо організації навчального процесу. Наприклад: системи навчання, які базуються на врахуванні стилів навчання та когнітивних стилів учнів (Tzu-Chi Yang et al., 2013); Концепція Когнітивно-Афективної теорії навчання (Mayer, 2008); Модель саморегульованого навчання та когнітивного навантаження (Wirth et al., 2020) та ін. Проте більшість розроблених досі підходів акцентують свою увагу на організації навчальної діяльності за звичних умов, які не відображають тієї реальності, у якій сьогодні доводиться навчатись українським студентам.

Ураховуючи вищесказане, ми погоджуємось із дослідниками (Лапчинський В. та ін., 2023), які надають такі пропозиції щодо освітнього процесу:

- запровадження спецкурсів, спрямованих на розвиток стресостійкості, критичного мислення та емоційного інтелекту студентів;
- проведення тренінгів з оволодіння техніками управління стресом та розвитку комунікативної толерантності;
- забезпечення доступу студентів до консультацій психолога та психологічної підтримки викладачів;
- створення в закладах освіти атмосфери емоційного прийняття, довіри та взаємопідтримки;
- заохочення студентів до участі в волонтерській діяльності, спрямованій на допомогу постраждалим від війни.

Окрім цього, зауважимо, що необхідно надавати можливість студентській молоді навчатись і розвиватись відповідно до її інтересів і потреб, залишаючи простір для прояву її ініціативи; здійснювати диференційований підхід у різних аспектах навчання.

На нашу думку, організовуючи навчальну діяльність студентів в умовах воєнного стану, важливо як допомагати їм набувати специфічних психологічних компетентностей для врегулювання власного психічного стану, так гнучко підходити до вибору форм, методів і прийомів подачі навчальної інформації й завдань, ураховуючи можливі зміни їх пізнавальної діяльності.

Література:

1. Висоцька Б., Беседіна А. Психологічний стан здоров'я студентів в умовах війни. *Theoretical and practical aspects of the development of science and education: Proceedings of the IX International Scientific and Practical Conference*. Prague, Czech Republic. 2024. 2024 р. С. 119–121. URL: https://essuir.sumdu.edu.ua/bitstream-download/123456789/95332/2/Vysotska_mental_health.pdf
2. Лапчинський В. В., Горіховський М. В., Оганесян В. С., & Кондрашов О. (2023). Вплив війни на освіту: формування толерантності та стресостійкості у студентів закладів фахової професійної підготовки. *Професійно-прикладні дидактики*, (1), 7–11. <https://doi.org/10.37406/2521-6449/2023-1-1>
3. Ляшко В. Кирилович. (2022) Вплив війни на психічне здоров'я – колосальний. URL: <https://www.kmu.gov.ua/>, 7 червня.
4. Litz, B. T., & Gray, M. J. (2004). Early intervention for trauma: Current status and future directions. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11(3), 221–238.
5. Mayer, R.E. (2008b). *Learning and instruction*. (2nd ed.). Upper Saddle River, NJ: Pearson Merrill Prentice Hall. *Cognitive Theory of Multimedia Learning*.
6. Tzu-Chi Yang, Gwo-Jen Hwang, & Stephen Jen-Hwa Yang. (2013). Development of an Adaptive Learning System with Multiple Perspectives based on Students' Learning Styles and Cognitive Styles. *Journal of Educational Technology & Society*, 16(4), 185–200. <http://www.jstor.org/stable/jeductechsoci.16.4.185>

7. Vogel, S., Schwabe, L. Learning and memory under stress: implications for the classroom. *npj Science Learn* 1, 16011 (2016). <https://doi.org/10.1038/npjscilearn.2016.11>

8. Wirth, J., Stebner, F., Trypke, M., Schuster, C., & Leutner, D. (2020). An Interactive Layers Model of Self-Regulated Learning and Cognitive Load. *Educational Psychology Review*, 32(4), 1127–1149. <https://www.jstor.org/stable/48728043>

УДК 159.9:37.091.212-053.6

ІВАНОВА Інна, аспірантка 3 р. н. спеціальності 053 «Психологія» гуманітарно-педагогічного факультету Національного університету біоресурсів і природокористування України, м. Київ

ІНДИВІДУАЛЬНІ ОСОБЛИВОСТІ МИСЛЕННЄВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ТА ЇХ УРАХУВАННЯ В ОСВІТНЬОМУ ПРОЦЕСІ

Провідною діяльністю студентської молоді є навчально-професійна діяльність, що має ціннісно-орієнтаційний характер [3].

Важливу роль у здійсненні навчально-професійної діяльності відіграє мислення.

До настання студентського віку в особистості вже є сформований індивідуальний стиль розумової діяльності (тобто сукупність індивідуальних варіацій у способах сприймання, запам'ятовування і мислення, за якими стоять різні шляхи набування, нагромадження, переробки та використання інформації) [3], що продовжує розвиватись під впливом навчання.

Навчання у закладі вищої освіти впливає на формування особистості, складу мислення, що характеризує професійну спрямованість. У цей період відзначається найвища швидкість оперативної пам'яті та переключення уваги, рішення вербально-логічних задач. Особливостями мислення студентів є дуалістичне інтерпретування світу й освітнього досвіду, прагнення до знань, пошуку істини; відкриття й усвідомлення існування різних, протилежних поглядів; потреба у формуванні власної думки, самостійного вибору цінностей, способу життя [3].

Для забезпечення ефективності освітнього процесу в закладах вищої освіти важливо враховувати особливості процесуальної сторони мислення студентів.

Процес мислення передбачає зміну змісту психічного відображення для того, щоб зробити його зрозумілим, доступним для більш повного і глибокого сприйняття суб'єктом. Ці зміни відбуваються за допомогою мисленнєвих операцій: порівняння, аналіз, синтез, абстрагування, узагальнення, класифікація, систематизація [2].

Наявність мети у мисленнєвому процесі перетворює його у діяльність [1]. У ній присутні такі компоненти: змістовий (образи, поняття, ідеї, судження, умовисновки, що є предметом мислення), функціонально-операційний (мисленнєві операції, за допомогою яких відбувається перетворення образів, понять, формування суджень та умовисновків), цілемотиваційний (спонукальні причини мислення – потреби, цілі, інтереси).

Велика різноманітність мотиваційних утворень особистості, відмінності в протіканні мисленнєвих операцій зумовлюють індивідуальну своєрідність мисленнєвої діяльності студентської молоді.

Для виявлення константного й варіабельного в мисленнєвій діяльності студентства нами було проведене емпіричне дослідження. Діагностувались такі її характеристики: критичність мислення; швидкість, гнучкість та оригінальність мислення; домінування аналізу чи синтезу в пізнавальній діяльності; домінуючий тип мислення: предметно-дійовий, абстрактно-символічний, словесно-логічний, наочно-образний, креативний; стиль інформаційного опанування; аналітичність, рефлексивність, ригідність мислення. У дослідженні взяли участь 300 студентів 1-5 курсів різних спеціальностей ЗВО України. Опрацювання результатів дослідження засвідчило велику різноманітність комбінаторики зазначених характеристик мисленнєвої діяльності респондентів.

Отримані результати дозволили нам сформулювати кілька важливих висновків щодо організації освітнього процесу в ЗВО:

1) викладаючи інформацію під час лекційних занять важливо поєднувати різні способи її подачі, передбачаючи необхідність задіяти різні мисленнєві операції для її опрацювання;

2) постановка завдань під час практичних, семінарських занять має включати мотиваційні компоненти мисленнєвої діяльності студентів та задіювати різні характеристики й операції мислення;

3) формулювання задач для самостійного опрацювання студентів має залишати простір для прояву якомога більшої варіативності їхньої мисленнєвої діяльності.

Література:

1. Загальна психологія: підручник / О. В. Скрипченко, Л. В. Долинська, З. В. Огороднійчук та ін. Київ: Каравела, 2020. 464 с.

2. Максименко С. Д. Психогенетичний потенціал особистості: монографія: у 2 т. Київ: «Видавництво Людмила». Том 1. 2021. 720 с.

3. Методичні рекомендації з навчальної дисципліни «Вікова психологія» для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня зі спеціальності 053 Психологія / Укладач Лисенко Л. М. Харків: ХНПУ імені Г. С. Сковороди, 2020. 113 с.

КУПЦОВ Антон, аспірант І р. н.
гуманітарно-педагогічного факультету
спеціальності 053 «Психологія»
Національного університету біоресурсів і
природокористування України, м. Київ

МАЙБУТНЄ ПСИХОЛОГІЇ В УМОВАХ СУЧАСНОЇ УКРАЇНИ

Психологія як галузь знань, що вивчає розумові процеси, емоції та поведінку людини, стоїть перед безпрецедентними викликами в сучасних реаліях України. Останні роки принесли низку потрясінь та випробувань, що вплинули на психічне здоров'я населення та актуалізували необхідність розвитку психологічної науки й практики.

Одним із ключових чинників, що визначатиме майбутнє психології в Україні, є досвід війни. Збройний конфлікт, який розпочався у 2014 році, а згодом переріс у повномасштабну російську агресію з лютого 2022 року, завдав травматичного удару не лише цивільному населенню, а й військовослужбовцям та ветеранам. Посттравматичний стресовий розлад, тривожні розлади, депресія та інші психічні розлади стали поширеними наслідками воєнних дій, як зазначають українські дослідники [1]. Психологам доведеться розробляти ефективні методи діагностики, терапії та реабілітації для подолання наслідків травматичного досвіду.

Крім того, вимушена внутрішня та зовнішня міграція, спричинена війною, також матиме значний вплив на психічне здоров'я українців [2]. Переселенці та біженці зіткнуться з проблемами адаптації, культурного шоку, втрати соціальних зв'язків та ресурсів. Психологам необхідно буде розробити програми психологічної допомоги для полегшення інтеграції вимушених переселенців у нові спільноти.

Окрім воєнних травм, сучасна українська психологія повинна адресувати проблеми, пов'язані з економічною нестабільністю, соціальними трансформаціями та екологічними викликами [3]. Зростання рівня безробіття, інфляція, енергетична криза та зміни клімату можуть негативно позначитися на психічному здоров'ї населення. Психологам необхідно буде розвивати стратегії подолання стресу, депресії та тривожності, пов'язаних із цими факторами.

Ще одним важливим напрямком розвитку психології в Україні є вдосконалення системи психологічної освіти та підготовки фахівців [4]. Необхідно інтегрувати новітні теоретичні та практичні досягнення в навчальні програми, забезпечити високий рівень практичної підготовки студентів та сприяти безперервному професійному розвитку працюючих психологів. Важливо також розвивати міждисциплінарну співпрацю психології з іншими галузями знань, такими як медицина, соціологія, педагогіка та нейронауки.

Нарешті, майбутнє психології в Україні тісно пов'язане з розвитком наукових досліджень та інновацій [5]. Необхідно сприяти проведенню

високоякісних емпіричних досліджень, розробці та валідації нових психодіагностичних та психотерапевтичних методик, адаптованих до українського контексту. Важливо також забезпечити трансфер наукових знань у практику та підвищити обізнаність суспільства щодо ролі психології у вирішенні актуальних проблем.

Загалом, майбутнє психології в умовах сучасної України вимагає комплексного підходу, який враховує виклики, спричинені війною, соціально-економічними трансформаціями та екологічними змінами. Психологам необхідно розробляти інноваційні стратегії допомоги постраждалим, сприяти адаптації та інтеграції вимушених переселенців, боротися зі стресом та психічними розладами, пов'язаними з кризовими ситуаціями. Водночас важливо вдосконалювати систему професійної підготовки, розвивати наукові дослідження та налагоджувати міждисциплінарну співпрацю. Лише за такого комплексного підходу психологія в Україні зможе ефективно відповідати на виклики сьогодення й забезпечувати психічне здоров'я та благополуччя суспільства.

Література:

1. Маркова М. В., Шестопалова Л. Ф. Психологічні наслідки війни в Україні: посттравматичний стресовий розлад та шляхи його подолання. Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія "Психологія". 2022. №69. С. 56-63.

2. Гриценко Л. І. Психологічні проблеми адаптації внутрішньо переміщених осіб в Україні. Психологічні перспективи. 2022. №39. С. 82-94.

3. Максименко С. Д. Виклики сучасності: роль психології у забезпеченні психічного здоров'я українців. Наукові студії із соціальної та політичної психології. 2021. №47(50). С. 7-18.

4. Кокун О. М. Модернізація психологічної освіти в Україні: виклики та перспективи. Психологічний журнал. 2021. №7(2). С. 120-132.

5. Максименко С. Д., Кремінь В. Г. Пріоритети розвитку психологічної науки в Україні. Вісник Національної академії наук України. 2022. №5. С. 3-12.

УДК 159.972:17.021.2-053.8

*ПАСІЧНИК Олена, аспірантка 1 р. н.
гуманітарно-педагогічного факультету
спеціальності 053 «Психологія»
Національного університету біоресурсів і
природокористування України, м. Київ*

ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕЖИВАНЬ ОСОБИСТОСТІ НА ЕТАПІ ДОРΟΣЛІШАННЯ

Дорослішання є етапом онтогенезу людини, який триває від 11-12 до 20 років і охоплює підлітковий вік, ранню та зрілу юність. Головною його особливістю є перехід від дитинства до дорослості. Період дорослішання

характеризується якісними і кількісними змінами у біологічній, психологічній, особистісній і соціальній сферах людини. Підліток і юнак відкривають для себе свій внутрішній світ, ідентифікують себе в соціумі, обирають життєвий шлях на основі ціннісного і професійного самовизначення. Особливо актуальними в період дорослішання є потреби особистості у самоствердженні, самовираженні, самореалізації і саморозвитку [3].

Із тим, як задовольняються ці потреби, пов'язана низка переживань особистості.

За Ф. Ю. Василюком, переживання – активна діяльність, спрямована на подолання «несумісних» з нормальним життям станів; це особливий внутрішній життєвий процес, який захоплює емоції людини, її розум, уяву, волю і залучає у свій плін, окремі душевних, і тілесні функції [1].

За М. В. Папучею, переживання має знаковий характер й існує у висловлюванні (іноді – у внутрішньому мовленні). Воно виражає загальний стан особистості, що виникає під дією враження. Процес переживання здійснює неймовірну річ – він є сенсом, це «життя сенсу», «життя в сенсі», «життя сенсом» [1].

Ознаками переживань особистості, за В. Дільтеєм, є:

- 1) існування лише в теперішньому, навіть за прямого відношення до минулого;
- 2) це якість буття, реальність, що не має жорсткого визначення;
- 3) зумовлює структурування життя людини і пов'язане з ним через цілепокладання;
- 4) це єдність окремих аспектів, пов'язаних загальним значенням чи значущістю [1].

Переживання виступають внутрішніми сигналами, через які усвідомлюються особистісні смисли актуальних подій [1].

Параметрами переживань, за В. М. Папучею, є: інтенсивність, тривалість, яскравість, глибина, широта охоплення (психічних функцій та зв'язків між ними), модальність (позитивні чи негативні), мимовільність [1].

Сутність переживання полягає в тому, що воно допомагає вписати у внутрішній світ людини ті явища, які турбують її. Вони починають входити в існуючі міжфункціональні психологічні системи психіки людини, утворюючи нові системи. Якщо травмуючий чинник не переживається, він залишається чужим, витісняється у підсвідоме і може перетворюватись на комплекс. А тому від переживань треба не позбуватись, а викликати і підтримувати їх, вносячи корекційно позитивний напрям їхнього руху [1].

На етапі дорослішення, окрім властивих людям різного віку переживань інтересу-хвилювання, радості, здивування, горя-страждання, гніву, відрази, зневаги, страху, сорому, провини, особистість вперше стикається з новими для неї переживаннями:

- тривожності через появу інтимно-особистісних відносин та страх видатись смішним,
- із приводу самооцінки (зростає самосвідомість),
- страху бути зневаженим групою,

- не виправданості очікувань від дружби,
- образи через вияв не уважності до себе, що зачіпає гідність і самостійність,
- естетичних почуттів,
- ніяковості у спілкуванні з іншими людьми,
- самотності,
- почуття любові,
- пов'язаними з очікуванням майбутнього [3].

Зазначені переживання є роботою психіки із приєднання нового досвіду до внутрішнього світу особистості. Її перебіг може мати різний характер і наслідки: як набуття нових сенсів і більш зрілих форм поведінки, так і поява кризових станів та дезадаптивних поведінкових реакцій.

Дослідження змістовного наповнення переживань особистості на етапі дорослішання складає сутність нашого подальшого емпіричного дослідження.

Література:

1. Папуча М. В. Проблеми психології переживання: монографія. Ніжин: Вид-во НДУ імені Миколи Гоголя, 2019. 191 с.

2. Психологія розвитку особистості у підлітковому та ранньому юнацькому віці: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл./ [Н. О. Гончарова, Ю. Л. Горбенко, Ю. І. Калюжна, та ін.] ; за ред. К. В. Седих. Полтава : Астрія, 2018. 342 с.

3. Савчин М. В., Василенко Л. П. Вікова психологія: навч. посіб. 3-тє вид., перероб., доповн. Київ: Академія, 2017. 366 с.

УДК 195.922.1

БРИТЮК Аліна, магістрантка 1 р. н. спеціальності 053 «Психологія» Національного університету біоресурсів і природокористування України, м. Київ

ШЕВЦОВА Олена, кандидатка психологічних наук, доцентка кафедри психології Національного університету біоресурсів і природокористування України, м. Київ

ПСИХОЛОГІЧНА АДАПТАЦІЯ ЖІНОК-МАТЕРІВ ДО УМОВ ВОЄННОГО СТАНУ

Жінки-матері часто переживають підвищений рівень тривоги та страху за себе, своїх дітей і родину через постійну загрозу життю та безпеці, яку детермінують умови воєнного стану в Україні. Це може проявлятися у вигляді панічних атак, безсоння та нав'язливих думок. Втрата близьких, житла, стабільності та перспектив може призвести до депресивних станів.

Симптоми включають постійну пригніченість, втрату інтересу до раніше приємних занять, зміни на психофізіологічному рівні, зокрема у апетиті та сні. У жінок-матерів, які пережили бойові дії або стали свідками жорстоких подій, може розвинутися ПТСР. Це проявляється у вигляді флешбеків, нічних кошмарів, гіпервідчутливості та уникнення ситуацій, що нагадують травматичну подію.

Психологічні типи особистості у жінок можуть суттєво впливати на те, як жінки-матері адаптуються до екстремальних умов воєнного стану. Кожен особистісний тип має свої сильні сторони та виклики, що впливають на стратегії подолання стресу та забезпечення психологічного комфорту для себе і своїх дітей.

Мати відіграє центральну роль у забезпеченні психологічного комфорту дітей під час воєнного стану. Її емоційна стабільність, здатність створювати безпечно та підтримуюче середовище, а також ефективна комунікація та турбота про власне здоров'я є ключовими чинниками для збереження психічного благополуччя дітей [1].

Відтак, жінки-матері використовують різні стратегії для подолання стресу в умовах воєнного стану, такі як звернення до релігії, пошук підтримки у родині та друзів, заняття творчістю або спортом. Ефективність цих стратегій може варіюватися залежно від індивідуально-особистісних особливостей жінки-матері. Окрім того, у здатності жінок-матерів адаптуватися до екстремальних умов суттєву роль відіграють [1; 2]:

внутрішні ресурси, такі як оптимізм, позитивна адекватна самооцінка, резильєнтність (психологічна стійкість), інтернальність тощо;

підтримка від інших: партнера, батьків та членів родини (важливий чинник зменшення стресу та тривоги, оскільки родинні зв'язки допомагають створити відчуття безпеки та підтримки);

активна участь у громадах, групах взаємодопомоги, громадських організаціях, де жінки-матері можуть отримувати психологічну допомогу, гуманітарну підтримку, можливість ділитися своїми переживаннями з іншими, що сприяє поліпшенню психоемоційного стану жінки.

Різноманітні види психологічної допомоги, доступні жінкам-матерям у воєнний час, грають ключову роль у збереженні їхнього психічного здоров'я та здатності ефективно адаптуватися до складних умов. Важливо забезпечити доступ до цих послуг та підтримувати інформованість жінок про можливості отримання допомоги. Серед таких видів психологічної підтримки виокремлюють:

індивідуальні та групові консультації (допомагають жінкам-матерям справлятися з емоційними труднощами, опрацьовувати травматичний досвід та знаходити нові ресурси для адаптації);

техніки когнітивно-поведінкової терапії (КПТ), арт-терапії, тілесно-орієнтованих методів тощо (допомагають зменшити симптоми тривоги, депресії, ПТСР тощо).

У часи війни жінки часто беруть на себе додаткові обов'язки, що може бути джерелом як стресу, так і нових можливостей для особистісного

зростання. Через відсутність чоловіків, які перебувають на фронті або втратили роботу, жінки стають основними годувальниками сім'ї, управляють фінансами, приймають важливі для родини рішення. Крім того, жінки беруть на себе роль головного джерела емоційної підтримки для дітей і літніх членів сім'ї, забезпечуючи їхній психологічний комфорт у складних умовах. Так, зміни у гендерних ролях під час воєнного стану мають значний вплив на адаптацію жінок-матерів: сприяють підвищенню самооцінки, впевненості, зміцненню соціальних зв'язків, економічній незалежності тощо.

Культурні традиції та суспільні очікування мають значний вплив на адаптаційні процеси у жінок-матерів під час воєнного стану. Так, участь у волонтерських і громадських ініціативах сприяє зміцненню соціальних зв'язків і створенню нових мереж підтримки, що є важливим для соціальної адаптації. Визнання та підтримка з боку суспільства за внесок жінок у воєнний час сприяють зростанню їхнього статусу та впливу в громаді, можуть значно полегшити адаптацію, знизити рівень стресу і сприяти створенню стабільного та безпечного середовища для жінок-матерів і їхніх дітей.

У воєнний час жінки-матері стикаються з надзвичайними труднощами, що вимагають від них високого рівня стійкості до стресу. Попередній життєвий досвід та особисті характеристики значно впливають на здатність жінок-матерів адаптуватися до цих викликів: жінки, які успішно пережили стресові ситуації у минулому, мають більшу впевненість у своїх здібностях і стратегіях подолання стресу у воєнний час; жінки, які мають негативний досвід стресових ситуацій, відчують більший рівень тривоги, непевності, що ускладнює їхню адаптацію.

Отже, в умовах воєнного стану, коли жінки-матері стикаються з екстремальними умовами і психологічним дистресом, їм важливо усвідомлювати взаємозв'язок між їхнім фізичним та психічним здоров'ям, а також те, як це впливає на їхню здатність адаптуватися та зберігати психологічну стабільність в умовах воєнного конфлікту.

Література:

1. Шевцова О. М., Гаєвська Н. В. Особливості розвитку образу «Я-мати» у жінок в умовах воєнного стану. *Перспективи та інновації науки*. Київ, № 15(33), 2023. С. 941-951. [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-15\(33\)-941-951](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-15(33)-941-951)

2. Macola, L., Nogueira, I., & Carmona, E. (2010). Assessment of self-esteem in pregnant women using Rosenberg's self-esteem. *Revista da Escola de Enfermagem da USP*, 44(3), 570-577. <https://doi.org/10.1590/s0080-62342010000300004>

ВАСИЛЕНКО Марія, *магістрантка*
1 р. н. спеціальності 053 «Психологія»
Національного університету біоресурсів і
природокористування України, м. Київ
ШЕВЦОВА Олена, *кандидатка*
психологічних наук, доцентка кафедри
психології Національного університету
біоресурсів і природокористування
України, м. Київ

СТРЕСОСТІЙКІСТЬ В КОНТЕКСТІ ПРОФЕСІОНАЛІЗМУ ЮРИСТІВ

Високий рівень дистресу, викликаний сучасними умовами воєнного стану в Україні, впливає на всі аспекти людської життєдіяльності, зокрема професійної діяльності. Зростаючий темп професійних викликів вимагає від юристів високої самоорганізації та толерантності до невизначеності.

Стійкість до стресу набуває для фахівців юридичної сфери особливого значення, оскільки професійна діяльність юристів є одним з найбільш напружених у психологічному плані видів діяльності. Особливості професійної діяльності юристів вимагають застосування заходів для запобігання емоційному вигоранню, конфліктне середовище змушує шукати й опанувати стратегії безконфліктного професійного спілкування.

Психологічні особливості, характеристики, специфіка професійної діяльності юристів знайшли відображення у роботах багатьох авторів (С. Л. Вишневська, А. Е. Жалинський, А. В. Кайдаш, В. М. Карташов тощо) [1; 2].

Професійна діяльність юриста, як і будь-яка діяльність, характеризується спрямованістю, наявністю своєрідних цілей, особливостями суб'єктів та об'єктів діяльності, конкретними методами і засобами досягнення мети, наявністю специфічних умов діяльності [1].

Цілями професійної юридичної діяльності є необхідність забезпечення умов для безпеки життя і здоров'я, права власності тощо кожного конкретного громадянина держави, функціонування правової держави у цілому. Жоден з інших видів діяльності не є носієм сукупності цілей, притаманних правотворчості, охороні права та правозастосуванню, що власне й визначає специфічність психологічної структури юридичної діяльності [1].

Особливий дослідницький інтерес представляє набуття у сучасних умовах високого рівня професійної стресостійкості юристами, котрі працюють у державному секторі економіки, робота яких має свою специфіку порівняно з професійною діяльністю інших осіб, які мають юридичну освіту – працівників правоохоронних органів, нотаріусів, адвокатів тощо.

Основним завданням юристів державного сектору економіки є організація правової роботи, спрямованої на правильне застосування, неухильне дотримання та запобігання невиконанню вимог законодавства, інших нормативних актів підприємством, їх керівниками та працівниками під

час виконання покладених на них завдань і функціональних обов'язків, а також представлення інтересів підприємства в судах.

Суттєвою ознакою професійної діяльності юристів, які належать до типу професій «людина – людина», є власне стресогенний характер самої юридичної діяльності. Юрист, як і будь-який представник соціономічних професій, практично повсякчас включений у професійну діяльність (ненормованість роботи), вирішує завдання з різних юридичних сфер, має декілька завдань одночасно (полізадачність), має обмежену або недостатню кількість часу на виконання завдань тощо [2; 3]. Юристи часто не мають можливості не тільки довгостроково спланувати виконання завдань, а не мають можливість і короткострокового планування. З іншої сторони – тенденція до зростання правопорушень у сфері компетентності юриста, а відповідно зростання обсягів виконуваної роботи. Постійно діючим стресогенним чинником є також необхідність наскрізного самоконтролю при професійному спілкуванні з людьми, що можуть бути потенційними правопорушниками та викликають негативні емоції.

Представники юридичної сфери мають певні психологічні особливості, пов'язані з рівнем професіоналізму суб'єкта професійної юридичної діяльності, зокрема, науковці-психологи, виокремлюють серед них: нормативність професійної поведінки, експертний рівень знань, високий рівень правосвідомості, відповідальність, конфліктостійкість, стресостійкість, публічність, толерантність, комунікабельність тощо [1; 2; 4]. Психологічна стресостійкість юриста є його необхідною фаховою характеристикою і полягає у психофізіологічному, поведінковому, вольовому, когнітивному, емоційному, мотиваційному аспектах тощо [3]. Разом з тим, стресові фактори при здійсненні професійної діяльності юристами можуть стимулювати розвиток стресостійкості як інтегративної особистісної якості у представників цієї професії.

Література:

1. Бойко Ю. Ю. Формування психологічної готовності майбутніх юристів до професійної діяльності: автореф. дис.... канд. психол. наук: 19.00.07. Київ, 2008. 23 с.

2. Бочелюк В. Й., Панов М. С., Панов Т. С. Психологічні особливості формування професійно-комунікативної компетентності юристів в сфері державного управління. *Наукові перспективи*. К., № 7(37), 2023. С. 573-586. [https://doi.org/10.52058/2708-7530-2023-7\(37\)-573-586](https://doi.org/10.52058/2708-7530-2023-7(37)-573-586)

3. Шевцова О. М., Ареф'єва М. Г. Специфіка проявів стресостійкості у студентської молоді в умовах війни. *Гуманітарні студії: педагогіка, психологія, філософія*. К.: НУБіП України. Т. 14, № 4, 2023. С. 172-179. [http://dx.doi.org/10.31548/hspedagog14\(4\).2023.172-179](http://dx.doi.org/10.31548/hspedagog14(4).2023.172-179)

4. Шевцова О. М. Психолого-акмеологічні умови розвитку аутопсихологічної компетентності майбутніх фахівців соціономічної сфери. *Актуальні проблеми вищої професійної освіти*: зб. наук. праць VIII міжнар. наук.-практ. конф. (Національний авіаційний університет, 20 березня 2020 р.). Київ, 2020. С. 202-203. <http://kpppo.nau.edu.ua/files/Konfer2020.pdf>

ВОВК Ангеліна, студентка 4 курсу спеціальності 053 «Психологія» Національного університету біоресурсів і природокористування України, м. Київ
ШЕВЦОВА Олена, кандидатка психологічних наук, доцентка кафедри психології Національного університету біоресурсів і природокористування України, м. Київ

ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВІВ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ У МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ В СТРЕСОГЕННИХ УМОВАХ

Соціально-економічні процеси в сучасному українському суспільстві визначають необхідність виявлення підвищених вимог до професіоналізму майбутніх психологів. Однією з найголовніших вимог постає постійне професійне зростання та вдосконалення знань, умінь та навиків, що сприяють успішній діяльності у сфері надання психологічних послуг.

Вчені визначають два основні напрями взаємодії людини зі стресовою ситуацією: конструктивна активність (coping) та психологічний захист (defence). Копінг як відповідь на стресові ситуації є інтегральним психологічним процесом, викликаним зовнішніми або внутрішніми факторами. Він спрямований на вирішення повсякденної ситуації, що суб'єктивно сприймається людиною як складна або скрутна [1; 2].

Провідними завданнями копінг-стратегій у подібних ситуаціях вважають (Р. Лазарус й ін.) такі:

- пристосування, терпіння, регулювання життєвих ситуацій;
- мінімізація негативних впливів обставин та підвищення можливостей відновлення;
- підтримка взаємодії з оточуючими, збереження соціальних контактів;
- підтримка позитивного «образу Я» і впевненості у своїх силах;
- підтримка емоційної рівноваги.

Ефективність застосування копінг-стратегій за умов переживання стресового стану особистості залежить лише від перелічених завдань. При цьому на успішність подолання важкої життєвої ситуації впливають критерії, що відображають психічне благополуччя особистості:

- відновлення достресової активності;
- запобігання дистресу (усунення психічного виснаження);
- усунення фізіологічного та психологічного напруження.

Позитивним результатом застосування копінг-стратегій є зниження рівня невротизації, що виражається у вигляді тривожності, депресії, зростання вразливості до стресових станів, дратівливості тощо.

Стресовими для особистості переважно є ситуації, які характеризуються динамікою сприйняття важких життєвих рішень. *Інтелектуальні* зміни при

стресі виявляються у формі різноманітних порушень уваги, продуктивності мислення, пам'яті тощо. *Фізіологічні* вияви стресу торкаються практично всіх функціональних систем людини – харчової, серцево-судинної, дихальної тощо. *Емоційні* вияви стресу пов'язані з характеристиками загального емоційного фону людини. За умови тривалого переживання негативного стресу людина стає більш тривожною порівняно із її нормальним станом, частіше виявляється невпевненість у собі (песимізм), аж до глибоких депресивних станів [1; 2].

У кожному окремому випадку стресового чи психотравматичного характеру кожна людина знаходить для себе оптимальну модель поведінки, яка в науковій літературі розглядається як копінг-стратегія, що виконує функцію мінімізації негативних впливів обставин та підвищення можливостей психічного та фізичного відновлення; пристосування чи регулювання, перетворення життєвих ситуацій; підтримки позитивного «образу Я», впевненості у власних силах; сприяння емоційній рівновазі; збереження досить тісних взаємозв'язків із іншими людьми. Відтак, копінг-стратегії, які застосовуються під час переживання стресових станів особистості, на відміну від механізмів захисту, виступають як конструктивний тип поведінки. Це зумовлено активною взаємодією із близькими людьми з метою подолання важкої життєвої ситуації.

Психолог – це відповідальна соціономічна професія, в якій уміння виявляти емпатію багато в чому визначає успішність професійної діяльності фахівця. Специфіка роботи психолога вимагає від нього постійної готовності обмінюватися інформацією, перебувати в контакті з клієнтом та його родичами, колегами та персоналом. Насамперед психологу доводиться взаємодіяти з клієнтом. Психолог повинен від самого початку зуміти викликати симпатію клієнта до себе, створити умови, в яких клієнт буде готовий відкритися і довіритися фахівцю. Якщо контакт між клієнтом і психологом не встановлений, здійснення продуктивної діагностичної та терапевтичної діяльності постає неможливим [1].

Компетентність майбутніх психологів щодо надання професійної допомоги клієнтам у подоланні наслідків переживання складних життєвих ситуацій значною мірою залежить від їхньої здатності самостійно обирати ефективні копінг-стратегії, що розглядаються як свідомі вчинки та дії, скеровані на зменшення впливу й усунення проблемних ситуацій. На вироблення копінг-стратегій у майбутніх психологів здійснюється вплив з боку середовищних та особистісних чинників. Важливим особистісним чинником формування копінг-стратегій у студентів-психологів є їх професійна Я-концепція.

Література:

1. Шевцова О. М. Практика розвитку аутопсихологічної компетентності майбутніх психологів: методичний аспект. *Актуальні проблеми фахової підготовки здобувачів спеціальності 053 Психологія*: матер. міжуніверситет. наук.-практ. семінару (18 листопада 2022 р., м. Київ). К., 2022. С. 22-23. https://nubip.edu.ua/sites/default/files/u178/220457_1.pdf

2. Шевцова О. М. Психологічні особливості копінг-стратегій молодих осіб в умовах воєнного стану. *Наукові інновації та передові технології*. К., № 13(27), 2023. С. 1039-1048. [https://doi.org/10.52058/2786-5274-2023-13\(27\)-1039-1048](https://doi.org/10.52058/2786-5274-2023-13(27)-1039-1048)

УДК 159.91

ГНАТЮК Інна, студентка 2-го курсу спеціальності 053 «Психологія» Національного університету біоресурсів і природокористування України, м. Київ
Науковий керівник: **ЯШНИК Світлана**, докторка педагогічних наук, доцентка, професорка кафедри психології Національний університет біоресурсів і природокористування України, м. Київ

ЕКЗИСТЕНЦІЙНІ КРИЗИ ЯК НЕВІД'ЄМНА СКЛАДОВА КРИЗОВОГО ДОСВІДУ ЛЮДСЬКОГО ЖИТТЯ

Кризи є неодмінною складовою будь-якого процесу розвитку, вони свідчать про проблеми та протиріччя й стимулюють особистість до їх розв'язання. Екзистенційні кризи є невід'ємною частиною кризового досвіду людського життя, вони вказують на необхідність переосмислення минулого, особистісного самовизначення, формування стратегій розвитку, пошуку сенсу існування. Ці кризи супроводжуються проявами страху, тривоги, занепокоєння, викликані питанням про сенс життя, почуттям безпорадності, невпевненості і розчарування у житті.

Тема кризи в екзистенційній психології має велике значення оскільки визначає певний неспокій, тривогу особистості, викликану внутрішнім чи зовнішнім конфліктом. Так, В. Франкл вивчав екзистенції смислу життя, Е. Фромм та А. Камю – питання внутрішньої свободи, А. Маслоу – самоактуалізаційні потреби та плато-переживання (з фундаментальними змінами ставлення особистості до світу, які змінюють точку зору, утворюють нові цінності та посилене усвідомлення світу), І. Ялом – вивчав страх смерті, Р. Мей – питання свободи та відповідальності тощо [1].

Окреслимо основні ознаки екзистенційної кризи:

- почуття ізольованості й самотності;
- усвідомлення власної смертності або впевненість у відсутності загробного життя;
- усвідомлення, що власне життя не має мети або сенсу, ні надприродного, ні простого, окрім як життя заради життя;
- руйнування почуття реальності чи поглядів на світ;
- усвідомлення власної свободи і наслідків від її прийняття;
- крайній ступінь переживання насолоди чи болю, що спонукає до пошуку сенсу тощо.

Найбільш показовою ознакою екзистенції є втрата вміння мріяти і будувати плани. Будь-яка мрія рухає нас до мети, спонукає до активних дій, які дарують радість та надію.

Екзистенційні кризи розрізняються за видами залежно від того, на якому етапі життя вони виникають, а саме: криза підліткового віку, криза середнього віку, криза пізнього віку.

Криза раннього підліткового віку пов'язана з переходом від дитинства до дорослого життя і зумовлена розвитком індивідуальності та самостійності. Це стосується, зокрема, взаємин з родиною і часто призводить до того, що підліток починає більше часу проводити з однолітками. Різноманітні бунтарські та антисоціальні дії, які іноді спостерігаються на цьому етапі, такі як крадіжка або вандалізм, можуть розглядатися як спроба досягнення незалежності [4].

Криза середнього віку, зумовлюється усвідомленням втрати можливостей; відбувається переоцінка цінностей і власного «Я». У цей період з'являється усвідомлення того, що, з одного боку, багато що зроблено і вже неможливо його змінити (родина, бізнес, професія тощо), а з іншого – особистість знову стоїть ніби на початку самовизначення з тим же завданням як багато років тому: пошуку себе, свого місця, проте вже на новому витку власного буття, де, як правило, простежується готовність до урахування реальних можливостей [1].

Криза пізнього віку часто настає у віці близько 60 років. Вона може бути спровокована такими подіями, як вихід на пенсію, смерть близької людини, серйозна хвороба або думки про смерть. В її основі лежить аналіз минулого, того як людина прожила життя і які вибори здійснювала. Ці роздуми зазвичай мотивовані бажанням прожити цінне і змістовне життя в поєднанні з невпевненістю у власному успіху.

Є доволі розповсюджена думка, що ранні кризи, як правило, більше орієнтовані на майбутнє і характеризуються тривогою та розгубленістю щодо життєвого шляху, яким людина хоче йти. Пізні кризи більше орієнтовані на минуле, часто у формі почуття провини та жалю, а також пов'язані з прийняттям думки про кінченість власного життя [4].

Криза покликання тісно пов'язана з кризою сенсу життя, оскільки визначає місце людини в цьому світі, її призначення, спосіб служіння, механізм реалізації власних талантів. У сучасному світі пошук покликання більше розглядається у парадигмі професійної орієнтації, хоча насправді воно має екзистенційну основу, оскільки визначає життєву стратегію особистості.

Наявність смислу і цілеспрямованості дозволяють особистості подолати переважну більшість криз. Життєвими прикладами цього є випадки подолання невиліковних, навіть смертельних хвороб [1].

Окремо слід приділити увагу кризі страху смерті та страху життя. На думку І. Ялома, страх смерті є настільки сильним і всеосяжним, що на заперечення смерті витрачається значна частка нашої життєвої енергії [1]. Серед причин страху смерті науковці називають: травматичний досвід

особистості у віці немовляти та у раннього дитинства, зустріч зі смертю близьких людей в дитинстві.

Переживання екзистенційних криз характерне не лише для окремої людини, але й для цілих суспільств. Сучасне українське суспільство стикнулось з надзвичайно потужною екзистенційною кризою. З одного боку, з зовнішньою агресією, спрямованою на винищення нації, з іншого – з внутрішніми соціально-політичними проблемами, які потребують негайного розв'язання. Все це спричинило виникнення складної екзистенційної кризи, проявами якої є втома, розчарування, жаль, сум, горе, втрата надії на майбутнє тощо [2].

Голова МОЗ В. Ляшко 7 червня 2022 року заявив, що «з кожним днем кількість людей, які зазнаватимуть наслідків для свого психічного здоров'я, зростатиме. Навіть на тих, хто зміг стійко перенести перші місяці війни, чекає ментальне виснаження, адже звикання до постійного перебування в умовах війни також може негативно вплинути на психічне здоров'я» [3]. За прогнозами МОЗ, близько 15 млн українців потребуватимуть психологічної підтримки, близько 3–4 млн людей можуть призначати медикаментозне лікування [3].

Для виходу з цієї екзистенційної кризи необхідною є акумуляція всіх духовних та фізичних сил суспільства. В цьому можуть допомогти різноманітні духовні практики. Стоїчна філософська традиція пропонує різні методи стабілізації внутрішнього світу людини: дисципліна бажання, дії та згоди. Важливим аспектом виходу з кризи є чітке окреслення сенсу існування [2]. Сенсом існування кожного громадянина України є Перемога над ворогом. Проте також важливо усвідомити, що перемога на полі бою буде лише первинним етапом реалізації цього сенсу. Необхідною є також глибинна духовна трансформація суспільної свідомості громадян, яка надасть можливість в майбутньому побудувати громадянське, демократичне суспільство, засноване на гуманістичних принципах.

Література:

1. Гридковець Л. М. Психолого-педагогічні чинники родинної детермінації особистісних криз: автореф. дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.07 Івано-Франківськ, 2019. С. 115-127.

2. Стебельська О. Особливості екзистенційної кризи в сучасному українському суспільстві. Серія філос.-політолог. студії. Вісник Львівського університету. Львів, 2024, № 52, С.273-279.

3. Після війни психологічна допомога знадобиться щонайменше 15 млн українців. Слово і діло. 7 червня 2022 р. <https://www.slovoidilo.ua/2022/06/07/novyna/suspilstvo/pislyavijny-psyholohichna-dopomoha-znadobytsya-shhonajmenshe-15-mln-ukrayincziv-lyashko>

4. Andrews, Mary (April 2016). "The existential crisis". Behavioral Development Bulletin. 21 (1): 104–109 p.

ГРИГОРЯН Маргарита, студентка 4 курсу спеціальності 053 «Психологія» Національного університету біоресурсів і природокористування України, м. Київ;

ШЕВЦОВА Олена, кандидатка психологічних наук, доцентка кафедри психології Національного університету біоресурсів і природокористування України, м. Київ

КРЕАТИВНІСТЬ ЯК ЧИННИК ПРОФЕСІОНАЛІЗМУ У ФАХІВЦІВ ТВОРЧИХ ПРОФЕСІЙ

Креативність є важливою інтегративною якістю особистості, яка сприяє її становленню, саморозвитку, самореалізації, адаптації до змінюваних умов життя і професійної діяльності.

Творчі професії охоплюють широкий спектр видів діяльності, де центральним елементом є створення чогось нового: мистецтво, література, музика, дизайн, архітектура, реклама тощо. Відмінною рисою представників творчих професій є потреба у постійному розвитку, застосуванні своєї уяви та навичок для створення унікального продукту. Креативність, таким чином, стає необхідністю, дозволяючи не лише виражати себе, а й відповідати на запити суспільства, робити внесок у культурний та економічний розвиток соціального середовища. Відтак, можна наголосити, що у представників творчих професій, на відміну від представників більш традиційних і регламентованих сфер діяльності, розвиток креативності, за сприятливих умов, відбувається безпосередньо, оскільки їхня професійна діяльність неперервно залучає до процесу творчого пошуку та експериментування: креативність не є випадковим продуктом або додатковою компетенцією, яку потрібно розвивати окремо від основної діяльності; натомість, вона є фундаментальною частиною їхньої щоденної праці.

Для фахівців творчих професій креативність є основним інструментом для розв'язання поставлених задач, з якими вони стикаються у своїй роботі. Це вимагає від них не тільки володіння певним набором технік, але й здатності дивитися на звичні речі під новим кутом, виходити за рамки стандартного мислення та бути відкритими до експериментів.

Зазначимо, що креативність не є статичною та незмінною рисою особистості, а є динамічною, що розвивається впродовж життя. Креативність залежить від багатьох факторів, може підтримуватись або пригнічуватись зовнішніми й внутрішніми умовами.

Разом з тим, креативність виступає як глибока особистісна риса, заснована на природженому прагненні кожної людини до унікальності та самовираження через творчість, що дозволяє їй по-своєму співіснувати зі

світом, ефективно поєднуючи особистісні амбіції з соціально значущими цілями.

Сучасні дослідники психології творчості виділяють чотири основні елементи, що визначають креативність і розглядаються в єдності для повного розуміння проблеми [2; 3]:

- безпосередньо процес творчості;
- креативний продукт;
- особистість з її індивідуальними особливостями;
- середовище, що сприяє креативності, включаючи культурний та соціальний контексти.

Умовою для розкриття творчого потенціалу є процес саморефлексії та визначення власного унікального підходу до роботи, який базується на індивідуальних психофізіологічних характеристиках.

Відмінною рисою творчих професій є те, що вони не завжди слідують чітко визначеним правилам або методологіям. Натомість базуються на експериментуванні, пошуку нових ідей та технік вираження. Такий підхід вимагає глибокого розуміння своєї професійної галузі, а також здатності дивитися на звичайні речі під незвичайним кутом.

Фахівець творчої професії відрізняється гнучкістю мислення, здатністю адаптуватися до змінних умов і тенденцій, при цьому залишаючись вірним своїм ідеалам і власному баченню. Це людина, котра може працювати самостійно, так і в команді, де кожен учасник доповнює та розширює горизонти інших.

Розвиток креативності у фахівців творчих професій може бути підтриманий різними психологічно розвивальними методами, такими як участь у тренінгах, застосування технік мозкового штурму, акмеологічні технології та інші форми стимулювання творчого мислення [1; 3]. Для фахівців творчих професій важливо постійно вдосконалювати свої навички та знаходити нові джерела натхнення, тому що саме креативність – є підґрунтям для успішної професійної діяльності у творчих сферах.

Література:

1. Михида С. П. Психологічні аспекти креативності. *Наукові записки. Серія «Філологічні науки»*. Вип. 114. Київ, 2023. С. 214-221. <https://core.ac.uk/download/pdf/53035272.pdf>

2. Павленко В. В. Креативність: сутнісна характеристика поняття. *Креативна педагогіка*. Житомир, 2016. Вип. 11. С. 120-131. <http://eprints.zu.edu.ua/25862/1/%D0%BF%D0%B0%D0%B2%D0%BB.%E2%80%99..PDF>

3. Шевцова О. М. Розвиток аутопсихологічної компетентності майбутніх фахівців соціономічної сфери засобами акмеологічних технологій. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*: збірник наук. праць. Вип. 2. Т. 2. Херсон: вид-во ХДУ, 2018. С. 114-119. <https://pj.journal.kspu.edu/index.php/pj/article/view/543/506>

ЗАЛОЗЕЦЬКА Світлана, студентка I курсу магістратури спеціальності 053 «Психологія» Національного університету біоресурсів і природокористування України, м.Київ

Науковий керівник: **ЯШНИК Світлана**, докторка педагогічних наук, доцентка, професорка кафедри психології Національний університет біоресурсів і природокористування України, м. Київ

ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ТВОРЧИХ ЗДІБНОСТЕЙ У МАЙБУТНІХ ПРАКТИЧНИХ ПСИХОЛОГІВ

Творчі здібності є сукупністю властивостей і особистісних якостей особистості. Творча діяльність внутрішньо спонукає особистість до усвідомлення способів постановки і творчого розв'язування завдань. Процес творчості можливий за наявності трьох інтелектуальних здібностей: синтетичної – бачити проблеми інакше й уникати звичного способу мислення; аналітичної – виявляти ідеї, гідні подальшої розробки; практичної – уміння переконувати людей у цінності ідеї [1].

Професійні творчі здібності розвиваються за умов мислепродуктивної діяльності у проблемних критичних ситуаціях суспільного повсякдення. У цьому випадку виникає творча активність як підсилення здібностей особистості, результат якої виявляється у сформованій здатності пізнавати і перетворювати світ, реалізовувати пошуково-інтелектуальну інтенційність й одночасно здійснювати мислепродуктивну діяльність у ході циклічно-вчинкового творення, задіюючи при цьому пізнавальні, мотиваційні, почуттєво-інтуїтивні, креативні та вольові ресурси для досягнення основної мети креативної діяльності – створення творчого продукту. Водночас це уможливорює реалізацію креативних ресурсів і творчих потенцій індивідуальності у майбутніх практичних психологів [1].

У структурі творчих здібностей майбутніх практичних психологів виокремлено такі компоненти: емоційно-когнітивний (уміння ситуаційно мобілізувати власну психодуховну енергетику, цілеспрямованість, що характеризує вольовий складник поведінки); потребо-мотиваційний (потреби, мотиви, цілі, інші стимули – бажання, переконання тощо, виникнення інтересу до творчої активності); комунікативно-продуктивний (реалізація оптимального стилю спілкування, обговорення процесу творчого вчинення, реальне здійснення креативних діянь); професійно-креативний (свідомий контроль за результатами власного творчого вчинення та рівнем свого креативного розвитку чи/або індивідуальних досягнень) [3].

Із позицій циклічно-вчинкового підходу виокремлено такі механізми професійних творчих здібностей особистості практичного психолога, як

проблемно-ситуаційний, мотиваційно-регулятивний, комунікативно-діяльний та рефлексивно-самореалізаційний [3].

Серед існуючих освітніх психотехнологій і психокультурних форм підготовки творчої особистості продуктивними є модульно-розвивальні, імітаційно-рольові, проблемно-пошукові, дослідницькі та колективно-миследіяльнісні. Саме вони забезпечують підготовку креативно зрілих фахівців, які володіють вміннями самостійного аналізу можливостей використання досягнень науки і практики, конструктивної участі кожного у роботі колективу фахівців.

Сутнісно розвиток креативності особистості майбутнього практичного психолога полягає у теоретичному оволодінні і практичному оперуванні ним соціально-психологічними знаннями та вмілому їх застосуванні у реальних життєвих і професійних ситуаціях, у пізнанні себе як індивідуальності та свого рівня самоактуалізованості в напрямку психокультурного зростання. Провідними визначено такі принципи якісної професійної підготовки фахівців: гуманізації, психологізації, особистісного зорієнтування, наступності, паритетності, еврилогічності [2].

Для нарощування потенціалу креативності майбутніх практичних психологів освітній процес має бути реорганізований за такими траєкторіями змін: повної актуалізації когнітивних ресурсів, що уможлиблює активне розширення інтелектуальної сфери і водночас становить надійне підґрунтя у формуванні творчих здібностей; творчого освоєння кожним студентом понятійно-категорійного апарату задля оперування ним як важливим мисленнєвим інструментом при розв'язанні дослідницьких, творчих завдань, що породжують проблемні і колізійні ситуації; постановки завдань проблемного характеру, які стимулюють активну розумову діяльність на індивідуальному і колективному рівнях миследіяльності; освітнього стимулювання ерудованості студентів, розширення їхнього світогляду у сфері наукових знань різнобічного спрямування; навчання прийомам самостійного мислення; ігрово-імітаційної організації навчального пізнання як процесу опосередковано керованого наукового дослідження та ознайомлення з різними дослідницькими процедурами, формами, методами, засобами, інструментами.

Таким чином, для формування творчих здібностей у майбутніх практичних психологів потрібне нерегламентоване довкілля з демократичними відносинами з можливістю наслідування творчій особистості, головно через індивідуальне копіювання, стилю її мислення і діяльності та особистісних властивостей (незалежність думок і вчинків, умотивованість і рішучість пошуку, відкритість і самоактуалізованість тощо); використання ресурсів емоційно-особистісної сфери кожного студента.

Література:

1. Клименко В. В. Психологія творчості : навч. посіб. Київ: Центр навчальної літератури, 2006. 480 с.
2. Шандрук С. Принципи побудови теоретичної моделі розвитку професійних творчих здібностей майбутніх практичних психологів. *Психологія і суспільство*. 2015. № 4. С. 83–89.

3. Шандрук С. К. Проблема формування професійних творчих здібностей майбутніх практичних психологів. *Гуманітарний вісник Переяслав-Хмельницького державного педагогічного університету імені Григорія Сковороди*. Київ: Гнозис, 2015. Т. III (15). С. 230–236.

УДК 376.5

ЗАНУДА Євгенія, студентка 4 курсу спеціальності «Психологія» Національного університету біоресурсів та природокористування України, м. Київ
Науковий керівник: **СМОЛІНЧУК Лариса**, кандидатка педагогічних наук, доцентка, доцентка кафедри психології Національного університету біоресурсів і природокористування України, м. Київ

ВПЛИВ ТЕМПЕРАМЕНТУ НА ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ АДАПТАЦІЇ СТУДЕНТІВ-ПЕРШОКУРСНИКІВ ДО НАВЧАННЯ В УНІВЕРСИТЕТІ

Адаптація першокурсників до навчання в університеті є чи не найважливішим завданням, яке постає перед першокурсниками та самим закладом освіти. Завдяки успішній адаптації студенти комфортно почувають себе в університеті, налагоджують міжособистісні комунікації, отримують повноцінну освіту та забезпечують продуктивну співпрацю в колективі.

Проблемі адаптації студентів до навчання в університеті приділялось багато уваги і не тільки представниками психології. Цим питанням цікавились і філософи, і педагоги, і соціологи, і фізіологи, і біологи. Але від цього актуальність і необхідність дослідження даної проблеми не знижується.

Проблему адаптації розглядали багато науковців. Серед них В. Фурман, Г. Балл, Ж. Піаже, Г. Сельє, С. Рубінштейн, В. Енгельгард та ін.

На думку Ж. Піаже, адаптація – це здатність особистості впоратися зі складнощами певної ситуації. Для опису процесу адаптації вчений запропонував спеціальні терміни: асиміляція (інтерпретація нового досвіду з огляду на наявні ментальні структури без будь-якої їхньої зміни, тобто засвоєння) і акомодация (зміна ментальних структур з метою об'єднання старого і нового досвіду, тобто простосування). Ці два процеси відбуваються одночасно і становлять зміст процесу адаптації[1].

Український вчений Г. Балл вважає, що адаптація – це тенденція «до встановлення рівноваги між індивідом та середовищем за умови, що індивід (як активна підсистема) не руйнується і, більше того, підтримуються визначені параметри та його функціонування» [2].

А. Фурман розуміє адаптивність як справжню чи відносну гармонійність між суб'єктивними цілями і кінцевим результатом діяльності, що

супроводжується позитивним ставленням – оцінкою, розумінням, прийняттям особистості до навколишнього світу і самого себе. Цей показник може бути дуже високим, високим, середнім та низьким. Неадаптивність окреслюється як усвідомлена невідповідність між поставленими цілями та кінцевими результатами діяльності, що породжує амбівалентні почуття й оцінки, але яка не справляє психотравмуючого впливу на особистість. Деадаптивність, в свою чергу, означає певну дисгармонію між поставленими цілями та кінцевими результатами діяльності, що є джерелом психічної напруги (стрес, психічний зрив, шок), внутрішнього дискомфорту і нестабільного перебігу психічних процесів (страх, депресія, фрустрація). Цей показник особистості буває ситуативним, стійким, очевидним або критичним [3].

У своєму дослідженні щодо поняття «адаптація» притримуємось думки І. Каськова: «Адаптація – це універсальна здатність людини, яка має зовнішні (моторні) і внутрішні (особистісно-психологічні) вияви, що структурно та функціонально взаємодіють, утворюючи єдину здатність пристосовування» [4, с. 10].

Темперамент (лат. *temperamentum*) – вроджена стійка властивість людської психіки, одна з найважливіших структурних компонентів психодинамічної організації психічної діяльності, що визначає реакцію людини на інших людей та на події, що з нею відбуваються.

У залежності від типу темпераменту, студенти можуть сприймати та реагувати на нові соціальні середовища по-різному. Наприклад, екстраверти можуть швидше адаптуватися до нових умов навчання і активніше налагоджувати комунікації, тоді як інтроверти можуть відчувати більший стрес і потребувати більше часу для адаптації. Крім того, реакція на стресові ситуації також різниться в залежності від типу темпераменту, що також впливає на процес адаптації першокурсників.

Одним із головних завдань нашої роботи було емпірично дослідити вплив темпераменту на рівень адаптації першокурсників. У ньому ми використали наступні психодіагностичні методи:

1. Авторська анкета «Перші враження: опитування першокурсників», найбільш значущим результатом проведення якої стало наступне:

➤ більшість сангвініків (90%) та меланхоліків (83%) вважають атмосферу в своїй групі позитивною та дружньою, а більшість холериків (53%) навпаки.

➤ Сангвініки (100%) не відчували труднощі в адаптації до студентського життя, а більшість меланхоліків (67%) та холериків (53%) – відчували.

➤ Сангвініки (60%) та холерики (67%) вважають себе активними в групі, серед меланхоліків така думка зустрічалась тільки в 33% респондентів цього типу темпераменту.

2. Методика дослідження соціально психологічної адаптації К. Роджерса – Р. Даймонда, результати якої показали середній рівень серед всієї вибірки за всіма шкалами методики (адаптивність, прийняття себе, прийняття інших, емоційний комфорт, інтернальність, домінування).

3. Особистісний опитувальник Айзенка (Eysenck Personality Inventory), результати якого показали наявність трьох типів темпераменту в респондентів: меланхоліки (19%), сангвініки (32%) та холерики (48%).

Використавши статистичні методи:

✓ Коефіцієнт рангової кореляції Спірмена: ми проаналізували показники кореляції між результатами «Особистісного опитувальника Айзенка» і «Методики дослідження соціально-психологічної адаптації К. Роджерса - Р. Даймонда» та виявили статистично значущі кореляційні (обернені) зв'язки між показниками: нейротизму та емоційного дискомфорту; нейротизму та зовнішнього контролю; нейротизму та підлеглістю.

✓ За критерієм Крускала-Уолліса ми перевірили рівність медіан трьох типів темпераменту. За результатами даного статистичного методу відмінності між результатами груп є статистично значущими при $p \leq 0,01$ за шкалами: зовнішній контроль; екстраверсія — інтроверсія; нейротизм.

Література:

1. Галян А. Г. Особистісні ресурси адаптації майбутніх медичних працівників до професійної діяльності: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01 / СНУ ім. Лесі Українки. Луцьк, 2016. 234 с.

2. Бал Г. А. Поняття адаптації та її значення для психології особистості. Питання психології. Київ, 1989. № 1.

3. Фурман А.В. Психодіагностика особистісної адаптованості: Наукове видання. 2. вид., скор. Тернопіль: Економічна думка, 2003. 64 с.

4. Каськов І. В. Особливості соціально-психологічної адаптації людини у складних умовах життєдіяльності. Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України. 2010. Вип. 4.

УДК 195.5

ЛИТОВЧЕНКО Аліна, студентка 4 курсу спеціальності 053 «Психологія» Національного університету біоресурсів і природокористування України, м. Київ
Науковий керівник: **ШЕВЦОВА Олена**, кандидатка психологічних наук, доцентка кафедри психології Національного університету біоресурсів і природокористування України, м. Київ

ЕМОЦІЙНА САМОРЕГУЛЯЦІЯ У МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ: ГЕНДЕРНИЙ АСПЕКТ

Актуальність визначення особливостей гендерної саморегуляції у майбутніх психологів насамперед обумовлена професійною етикою. Професійна етика психологів вимагає поважного ставлення до гендерної різноманітності і уникнення дискримінації. Вивчення гендерної саморегуляції допомагає майбутнім фахівцям дотримуватися цих стандартів.

Сучасне суспільство все більше усвідомлює значення гендерної рівності та необхідність подолання гендерних стереотипів. Психологи, які здатні ефективно працювати з питаннями гендеру, можуть сприяти соціальним змінам і підтримувати клієнтів у подоланні стереотипів.

Процеси саморегуляції проявляються у життєдіяльності людини на різних рівнях її функціонування та включають емоційні, смислові, когнітивні, рефлексивні, мотиваційні та поведінкові процеси [1; 2]. Тому саморегуляцію слід розглядати як цілісну динамічну систему функціонування різних рівнів і аспектів саморегуляції, як системний процес, що забезпечує оптимальну щодо умов мінливість і пластичність. Зміни на одному з рівнів впливають на інші рівні та на систему в цілому.

Саморегуляція виступає як суттєвий психологічний механізм, який дозволяє людям активно контролювати свої дії, емоції, думки та поведінку для досягнення конкретних цілей та адаптації до оточення. Цей процес відображає внутрішній механізм, що дозволяє регулювати поведінку без примусу ззовні. Варіативність аспектів та видів саморегуляції сприяє здатності індивідів більш ефективно адаптуватися до життєвих викликів та досягати своїх цілей.

Навички саморегуляції є важливими завдяки їхньому внеску у формування позитивних моделей поведінки. Здатність контролювати свої емоції та реакції дозволяє людині обирати відповіді на різні ситуації відповідно до її цілей та прагнень. Це допомагає уникати спонтанних та потенційно шкідливих дій, які можуть виникнути в емоційно напружених ситуаціях [2].

Вміння будувати позитивні стосунки та застосовувати конструктивні підходи до вирішення конфліктів робить майбутніх психологів цінними членами професійної команди. Фахівці з розвиненими навичками саморегуляції стають прикладом для інших співробітників, надихаючи їх на розвиток і самовдосконалення. Загалом, ефективна саморегуляція створює основу для успішної співпраці, сприяє розвитку лідерських якостей, підтримує позитивну атмосферу та зберігає стабільність у професійному середовищі.

Недостатня емоційна саморегуляція може призвести до різних проблем з психічним здоров'ям, таких як депресія, тривожність, агресивна поведінка, залежності та інші психічні розлади. Навпаки, ефективна саморегуляція емоцій сприяє психічному благополуччю, покращує стійкість до стресу, зміцнює відносини з іншими людьми, підвищує рівень самопізнання та самоповаги. Завдяки емоційній регуляції людина може уникнути подальшої поведінки, яка може поставити її під загрозу після того, як вона пережила ситуацію, що призвела до інтенсивних емоційних станів.

Гендерні відмінності в емоційній саморегуляції визнані давно: жінки мають перевагу в розпізнаванні невербальної емоційної інформації, такої як вираз обличчя, поза і тон голосу (Холл, 1978). Індивідуальні відмінності, такі як стать, вік та особистісні риси, є важливими факторами, що впливають на вибір способу регуляції емоцій. Наприклад, юнаки частіше використовують

експресивне гальмування порівняно з дівчатами; частота використання когнітивної переоцінки зростає з віком, тоді як використання експресивного гальмування зменшується; особи з високим рівнем уникнення частіше використовують відволікання, а особи з екстравертними рисами особистості частіше використовують когнітивну переоцінку; особи з низькою самоефективністю регуляції емоцій відчують більшу безпорадність під час регуляції емоцій та меншу гнучкість у регуляції емоцій.

Емоційна реакція у дівчат та хлопців є функцією двох окремих процесів: емоційної реактивності та емоційної регуляції. Емоційна реактивність – показник чутливості, а також насиченості і тривалості емоційних відгуків людини, пов'язаних з настроєм. Ще одним фактором вивчення гендерних відмінностей у регуляції емоцій є когнітивна переоцінка, що означає переосмислення або реконтекстуалізацію негативного стимулу в менш емоційних термінах (Giuliani & Gross). Також при аналізі відмінностей за структурою і загальною напруженістю емоційних схем у залежності від статті було виявлено, що для дівчат характерна вираженість схеми «недостатня усвідомленість емоцій», тоді як для юнаків – «очікувана тривалість емоцій», тобто дівчата менше схильні до аналізу, усвідомленню власних переживань, натомість хлопці схильні до пригнічування або уникання.

Отже, навички саморегуляції впливають на багато аспектів професійного життя, забезпечуючи краще керування продуктивністю, підвищену мотивацію, успішну взаємодію з колегами та здатність до розв'язання складних завдань, що є важливою складовою успіху на робочому місці та сприяють досягненню високих професійних результатів.

Література:

1. Шевцова О. М. Практика розвитку аутопсихологічної компетентності майбутніх психологів: методичний аспект. *Актуальні проблеми фахової підготовки здобувачів спеціальності 053 Психологія*: матер. міжуніверситет. наук.-практ. семінару (18 листопада 2022 р., м. Київ). К., 2022. С. 22-23. https://nubip.edu.ua/sites/default/files/u178/220457_1.pdf

2. Шевцова О. М. Психолого-акмеологічні умови розвитку аутопсихологічної компетентності майбутніх фахівців соціономічної сфери. *Актуальні проблеми вищої професійної освіти*: зб. наук. праць VIII міжнар. наук.-практ. конф. (Національний авіаційний університет, 20 березня 2020 р.). Київ, 2020. С. 202-203. <http://kpppo.nau.edu.ua/files/Konfer2020.pdf>

ЛУК'ЯНЧУК Юрій, студент 4 курсу спеціальності 053 «Психологія» Національного університету біоресурсів і природокористування України, м. Київ
ШЕВЦОВА Олена, кандидатка психологічних наук, доцент кафедри психології Національного університету біоресурсів і природокористування України, м. Київ

ДИНАМІКА ЕМОЦІЙНОЇ СФЕРИ У МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ У СУЧАСНИХ УМОВАХ

Результати сучасних досліджень свідчать про зростання негативних тенденцій в емоційній сфері молодших школярів, що проявляється у нездатності адекватно виражати свої почуття, зростанні проявів агресивного вираження емоцій, невміннях усвідомлювати й розуміти свої емоції та реагувати на емоційні переживання інших, підвищенні емоційної напруги тощо [1-3]. У свою чергу такі особливості становлення емоційної сфери особистості молодшого школяра неминуче позначаються на його взаєминах з іншими людьми (як дорослими, так і однолітками) і можуть проявлятися у вигляді агресивності, конфліктності, небажанні поступатися й досягати компромісу, невмінні взаємодіяти тощо, що в цілому ускладнює успішну соціалізацію особистості на етапі молодшого шкільного віку.

Загальну тенденцію до ускладнень в позитивному розвитку емоційної сфери у сучасних молодших школярів виявлено нами на основі емпіричних даних, отриманих при визначенні особливостей емоційно-вольової сфери молодших школярів, що здійснювалося на базі гімназії імені Тараса Шевченка № 109 м. Києва з поглибленим вивченням іноземних мов упродовж березня-квітня 2024 року. Так, за результатами емпіричних даних, з'ясовано:

- наявний рівень емпатичних здібностей у молодших школярів проявляється в основному на низькому або середньому рівнях; високий рівень емпатичних здібностей був виявлений лише у 3,8% респондентів; найнижчі показники отримано за параметром «ідентифікація в емпатії», що засвідчує певні проблеми у молодших школярів з тим, щоб ситуативно поставити себе на місце інших, усвідомити та зрозуміти їх актуальні емоції та стани;
- загальний емоційний інтелект у вибірці молодших школярів виявляється лише на низькому (58% опитуваних) та середньому (42% респондентів) рівнях розвитку, високий рівень виявлено не було; середні значення за всіма критеріями емоційного інтелекту у молодших школярів переважно низькі, серед яких особливо варто виокремити критерії емоційної обізнаності та розпізнавання емоцій інших людей.

Порівняльний аналіз даних нашого дослідження емоційної сфери у молодших школярів з результатами попередніх років, висвітлених у роботах О. Горіної [1], В. Шитюк [3] й інших, дозволяють наголосити, що емоційний

інтелект у сучасних молодших школярів проявляється з тенденцією до зниження за такими критеріями: *емоційна обізнаність* (у респондентів нашої вибірки менше в 5,1 і 4,5 рази); *управління емоціями* (менше у 1,9 і 1,6 рази відповідно); *самотивація* (менше у 1,8 і 1,5 рази відповідно), *емпатія* (менше у 2,7 і 1,9 рази відповідно); *розпізнавання емоцій інших* (менше у 4,7 і 3,7 рази відповідно).

Отже, розвиток емоційної сфери у сучасних молодших школярів потребує цілеспрямованих психологічних заходів, спрямованих на набуття дітьми емоційної обізнаності, навичок розпізнавання емоцій інших й управління власними емоціями тощо. З метою профілактики негативних тенденцій у розвитку емоційної сфери дітей у молодшому шкільному віці, особливо з урахуванням складних сучасних соціальних умов, психологічним службам закладів середньої освіти важливо звертати увагу на даний аспект розвитку дитини, проводити додаткові заходи щодо покращення емоційної сфери школярів тощо.

Література:

1. Горіна О. Психологічні особливості емоційного інтелекту дітей молодшого шкільного віку в процесі навчання. *Věda a perspektivy, SÉRIE "Psychologie"* No 5 (24), 2023. С. 336-346. Режим доступу: [https://doi.org/10.52058/2695-1592-2023-5\(24\)-336-346](https://doi.org/10.52058/2695-1592-2023-5(24)-336-346)

2. Шевцова О. М., Лук'янчук Ю. А. Психологічні чинники розвитку емоційної сфери молодших школярів у сучасних умовах. *Сучасні аспекти модернізації науки: стан, проблеми, тенденції розвитку*: матер. XLV Міжнар. науково-практ. конфер. (2024 р., м. Олександруполіс (Греція)), С. 364-366. Режим доступу: <https://doi.org/10.52058/45>

3. Шитюк В. Особливості розвитку емоційного інтелекту дітей молодшого шкільного віку. Хмельницький, 2023. 68 с.

УДК 159.922.73:159.942.

МІРОШНИК Юлія, студентка магістратури 1 року навчання спеціальності 053 «Психологія» Національного університету біоресурсів і природокористування України;

Науковий керівник: **ОЛІЙНИК Оксана**, кандидатка психологічних наук, доцентка, доцентка кафедри психології Національного університету біоресурсів і природокористування України, м. Київ

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ УМОВИ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОЇ СФЕРИ СТАРШИХ ДОШКІЛЬНИКІВ

Емоційна сфера дитини є одним з найважливіших компонентів її психічного життя, що визначає її ставлення до себе та оточуючих і до світу в цілому. Емоції впливають на процеси пізнання, пам'яті, уваги, мислення,

мовлення, творчості, а також на мотивацію, волю, характер, самосвідомість і саморегуляцію поведінки. Емоції є важливим фактором соціалізації особистості, формування її ціннісних орієнтацій, моральних норм, комунікативних і міжособистісних вмій. Особливо актуальним є питання розвитку емоційної сфери у дітей старшого дошкільного віку, які перебувають у перехідному періоді між дитинством і шкільним віком.

Розвиток особистості дошкільника супроводжується значними змінами в його емоційній сфері. У ранньому віці емоції визнаються безпосередніми впливами оточуючого середовища, але в процесі інтенсивного росту дитини вони набувають більшої опосередкованості, пов'язаної з її власним ставленням до різних явищ. Головний напрямок розвитку емоційної сфери у дошкільника – формування здатності керувати афектами, тобто прояв довільності в поведінці [1].

Соціально-психологічні фактори, що впливають на розвиток емоційної сфери старших дошкільників, можна поділити на три основні групи:

– фактори, пов'язані з особистістю дитини, такі як темперамент, характер, самосвідомість, самооцінка, мотивація, інтереси, потреби, здібності, емоційний інтелект тощо;

– фактори, пов'язані з соціальним оточенням дитини, такі як сім'я, група однолітків, педагоги, друзі, знайомі, соціальні норми, цінності, традиції, культура тощо;

– фактори, пов'язані з ситуацією, в якій перебуває дитина, такі як настрій, стрес, конфлікт, успіх, невдача, радість, сум, страх, гнів тощо [2].
Усі ці фактори взаємодіють між собою та впливають на формування емоційної сфери дитини, її емоційну реактивність, регуляцію, вираження, сприйняття та розуміння емоцій.

Необхідно відзначити що у розвитку емоційної сфери старшого дошкільника значний вплив має сімейне оточення. Саме сім'я виступає основним середовищем для виховання та формування особистісних якостей. Батьки, опікуни та інші члени сім'ї створюють позитивне чи негативне емоційне середовище, яке визначає подальший емоційний розвиток дитини. Також, важливим є вплив дошкільного закладу, де відбувається соціалізація та спілкування з однолітками. Взаємодія з вихователями та іншими дітьми може впливати на формування соціальних навичок та емоційної стабільності [3].

Старший дошкільник постійно вивчає та наслідує емоційні реакції дорослих та інших дітей, що впливає на його власну емоційну сферу.

Додатковим аспектом, що впливає на емоційний розвиток старших дошкільників, є їхнє самосприйняття та взаємодія з їх власними емоціями.

Також важливо враховувати індивідуальні особливості кожної дитини, оскільки деякі діти можуть бути більш чутливими до зовнішніх впливів та потребувати персоналізованих підходів до розвитку емоційної сфери [4].

У процесі виховання та навчання слід стимулювати розвиток емпатії та вміння сприймати емоції інших. Взаєморозуміння та співпереживання важливі для формування позитивних міжособистісних відносин та здатності адаптуватися до різних соціальних ситуацій.

Отже, розуміння сутності та структури емоційної сфери дає можливість дітям не лише краще зрозуміти себе, але й розвинути необхідні навички емоційного інтелекту, що сприяє їх щасливому та гармонійному життю. Саме соціально-психологічні умови мають ключову роль у формуванні емоційної сфери дітей старшого дошкільного віку. Серед цих умов можна виділити ті що пов'язані з особистістю дитини, її оточенням та емоційним станом у певний момент.

Література:

1. Животенко Л. Розвиток емоційного інтелекту засобами арт-методів (на прикладі діяльності гуртка «Весела карусель» у КПДю). *Педагогічні інновації : ідеї, реалії, перспективи*. 2016. Вип. 1. С. 68–74.
2. Столяренко О. Б. Психологія особистості. Навч. посіб. К.: Центр учбової літератури. 2012. С. 280.
3. Носенко Е. Л., Коврига Н. В. Емоційний інтелект: концептуалізація феномену, основні функції. Монографія. Київ : Вища школа, 2003. 126 с.
4. Петренюк З., Ковтунець О. Розвиток емоційного інтелекту молодших школярів як передумова формування успішної особистості. *Педагогічний пошук*. 2021. Вип. 3. С. 51–55.

УДК 159.942.

ПЕТРОВА Аліса, студентка 4 курсу спеціальності 053 «Психологія» Національного університету біоресурсів та природокористування України, м. Київ
Науковий керівник: **ТЕСЛЮК Валентина**, кандидатка психологічних наук, доцентка, доцентка Національного університету біоресурсів та природокористування України, м. Київ

ОСОБЛИВОСТІ АГРЕСИВНОЇ ПОВЕДІНКИ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

Підлітковий вік є критичним періодом у розвитку особистості, коли відбувається інтенсивне формування соціальних, емоційних і когнітивних навичок. У цей час молоді люди часто стикаються з різними викликами, включаючи необхідність адаптації до швидких фізичних змін, соціального тиску та нових обов'язків. Серед цих викликів може виникати агресивна поведінка, яка є однією з найпоширеніших і найсерйозніших проблем цього вікового періоду.

Визначення поняття «агресія» є складним завданням, оскільки його часто плутають з такими термінами, як ворожість, насильство та руйнівність. Усі ці слова описують схильність до дій або висловлювань, спрямованих проти інших людей чи предметів. Деякі вважають, що агресію можна називати так лише тоді, коли поведінка спрямована на завдання шкоди. Інші

ж переконані, що агресія може проявлятися незалежно від наміру нашкодити, або коли агресивні дії використовуються для досягнення інших цілей.

Варто відзначити, що підлітковий період є проміжним етапом між дитинством і дорослістю, коли молода людина починає досліджувати та усвідомлювати свою ідентичність та роль у світі. Цей час характеризується фізичними, інтелектуальними, психологічними та соціальними змінами, які відбуваються з різною інтенсивністю у кожної особи. Підлітковий вік може бути одночасно захопливим і складним, оскільки підліток стикається з новими викликами і відкриває для себе більше можливостей для самовираження та саморозвитку [1]. Підлітковий вік – це час інтенсивного психологічного розвитку, який характеризується певними особливостями, що впливають на поведінку та прийняття рішень. Безвідповідальні ризики підлітків – це дії та поведінка, які можуть мати серйозні наслідки для них самих і оточення [2].

Агресивна поведінка молоді може бути обумовлена як соціальними, так і психологічними чинниками. Соціальні фактори впливають із напруженості та дисбалансу в суспільстві, тоді як психологічні пов'язані з віковими особливостями та взаєминами з однолітками. До психологічних належать невміння контролювати емоції, низька самооцінка, високий рівень тривожності, а також наявність внутрішніх конфліктів і проблем у спілкуванні з батьками та однолітками. До основних особливостей підліткової агресії можна віднести наступні:

- висока афективна зарядженість;
- імпульсивність реакцій на фрустраційну ситуацію;
- недиференційована спрямованість реагування;
- нетривалість за часом;
- високий рівень готовності до агресії [3].

Основні форми агресивної поведінки підлітків включають фізичну агресію, негативізм, підозрілість, вербальну агресію та аутоагресію [4]. Позитивні аспекти агресивності можуть виявлятися у здатності до енергійної активності, бажанні подолати виклики, боротьбі за успіх та власне зростання. Однак негативні наслідки агресивності проявляються, коли підліток, через проблеми з соціальною адаптацією, вступає в конфлікти з оточенням, неприйнятно реагує на моральні стандарти та завдає шкоди іншим [5].

Отже, особливості агресивної поведінки у підлітковому віці проявляються в комплексі соціальних, психологічних та біологічних факторів, що впливають на формування особистості. Підлітковий вік є періодом інтенсивного психологічного та соціального розвитку, коли молоді люди стикаються з низкою викликів та змін, які можуть викликати агресивну поведінку. Серед причин агресії можна виокремити соціальні фактори, такі як напруженість у суспільстві, конфлікти у взаємини з однолітками, а також психологічні аспекти, які включають низьку самооцінку, проблеми з контролем емоцій та навички вирішення конфліктів. Необхідно розуміти, що агресія може мати і позитивні сторони, такі як здатність до активності та бажання подолати труднощі. Проте важливо розрізняти між позитивною та

негативною агресією, адже негативне проявлення агресії може призвести до серйозних наслідків для підлітків та їхнього оточення. Для попередження та корекції агресивної поведінки у підлітковому віці важливо проводити комплексні заходи, що включають в себе розвиток соціальних навичок, підтримку емоційного благополуччя та сприяння конструктивному вирішенню конфліктів. Адекватна підтримка та відповідна реакція дорослих можуть впливати на зменшення ризику агресивної поведінки та сприяти здоровому розвитку підлітків.

Література:

1. Булах І. С. Вивчення проблеми морального зростання особистості підліткового віку. Міжнародний науковий форум: соціологія, психологія, педагогіка, менеджмент. 2013. Вип. 12. С. 146–155.
2. Вдовиченко О. Порівняння схильності до ризику в підлітковому та юнацькому віці. Психологія: реальність і перспективи, вип.16. 2021. С. 47-55.
3. Мойсеева О. Є. Агресія підлітків: причини виникнення та можливості психокорекції. Юридична психологія, № 1, 2015. С. 139-148.
4. Титарєва Т. Психопрофілактика агресивної поведінки підлітків. Соціальний працівник. 2007. №5. С. 16-25.
5. Мізерна О. О. Проблеми дослідження агресивної поведінки підлітків. Психологія: збірник наукових праць НПУ імені М. П. Драгоманова. Випуск №17. К.: НПУ імені М. П. Драгоманова, 2002. С. 152-156.

УДК 195.922.27

ПОЛТАВЕЦЬ Тарас, студент 4 курсу спеціальності 053 «Психологія» Національного університету біоресурсів і природокористування України, м. Київ
ШЕВЦОВА Олена, кандидатка психологічних наук, доцентка кафедри психології Національного університету біоресурсів і природокористування України, м. Київ

ВПЛИВ УМОВ ВОЄННОГО СТАНУ В УКРАЇНІ НА ОСОБЛИВОСТІ МІЖОСОБИСТІСНИХ КОНФЛІКТІВ У ПІДЛІТКІВ

Проблема особливостей поведінки у міжособистісних конфліктах серед підлітків досить розповсюджена, адже людина в підлітковому віці починає активно пізнавати власне Я і формувати свої цінності, переконання та інтереси. Часто підлітки не вмюють відстоювати свої інтереси засобами, прийнятними для дорослих, через що часто виникають міжособистісні конфлікти. Варто також зазначити і про емоційну нестабільність підлітків, що спричинена змінами в гормональному фоні. Однак, міжособистісні конфлікти серед підлітків не розглядаються через призму наявності воєнного стану в країні. Зараз ця тема набуває дуже важливого значення, адже конфлікт є ключовим явищем у формуванні особистості підлітків, а фактор війни став присутнім на території всієї країни.

На відміну від інших вікових періодів, підлітковий вік вирізняється своєю бурхливістю розвитку фізіологічних та психічних якостей таких як: почуття дорослості; розвиток самосвідомості, формування ідеалу особистості; схильність до рефлексії; інтерес до протилежної статі, статеве дозрівання, підвищена збудливість, часта зміна настрою; особливий розвиток вольових якостей; потреба в самоствердженні та самовдосконаленні, в діяльності, що має особистісний сенс; самовизначення [1]. Міжособистісне спілкування – провідна діяльність підлітків. Якщо в сім'ї його часто критикують, не дають спілкуватись з друзями (а спілкування з однолітками це основна потреба у підлітковому віці), то дитина може вирости зажатою, тривожною, некомпетентною. Разом з тим, не бажання змінювати щось у системі відносин є ще однією специфікою спілкування та великої кількості конфліктів у підлітковому віці.

На основі проаналізованих джерел можна виокремити п'ять важливих факторів у спілкуванні підлітків: можливість самовираження, максималізм в оціночних судженнях, спільне вивчення навколишнього світу, почуття спільності та набуття дружби. Важливо пам'ятати, що на модель спілкування, рівень конфліктності та взаємодію підлітка у групі однолітків має вплив батьківське ставлення.

Конфліктність підлітків відрізняється низкою особливостей, пов'язаних із недостатністю їхнього життєвого досвіду й низьким рівнем самокритики, нездатністю до адекватної оцінки життєвих обставин, підвищеною емоційною збудливістю, імпульсивністю, руховою й вербальною активністю, загостреним почуттям залежності. Підлітки часто реагують на конфліктні ситуації з імпульсивністю та емоційністю, виражають свої емоції бурхливо і без обмежень, що призводить до агресивної або захисної поведінки. Це пов'язано з потребою у самоствердженні підлітків, адже вони активно шукають своє місце у соціальних групах та міжособистісних стосунках. Часто підлітки можуть відчувати вплив групової динаміки, тобто певне змагання за приналежність до тієї чи іншої групи. Таким чином, підлітки експериментують із своїми взаєминами, однак невміння вибудовувати кордони і здорові межі взаємодії провокують виникнення конфліктної поведінки. Особистісним фактором виникнення конфліктів є фактор конфліктності особистості.

Можна припустити, що будь-яка форма соціальної взаємодії, чи то навчальна, трудова тощо, може спричинити міжособистісні конфлікти серед підлітків у разі, якщо мета і завдання такої діяльності має для них надважливе значення. Так як провідною діяльністю у підлітковому віці є міжособистісне спілкування, то і явище конфліктів не є чимось рідкісним, однак проблеми у спілкуванні з однолітками можуть провокувати також внутрішньо особистісні конфлікти, вирішувати які можна за допомогою вибудовування власних кордонів та навичок конструктивного толерантного спілкування. Підлітки, знаходячись на перехідному етапі власного самовизначення, можуть не завжди знаходити альтернативні способи

вирішення конфліктів, що призводить до їхнього активного виявлення у відносинах з оточуючими.

Міжособистісні конфлікти зумовлені антипатією, особистою ворожістю, неприязню особистостей одне до одного, незбігом цінностей, установок, норм тощо: як за наявності, так і за відсутності об'єктивних виробничих, організаційних причин конфлікту. Крім того, міжособистісний конфлікт може бути наслідком організаційного і виробничого конфліктів, коли принципові розбіжності на функціональній, діловій основі переходять у взаємну особисту неприязнь або ворожнечу [2]. Міжособистісний конфлікт розглядають як зіткнення людей в процесі їх взаємовідносин (К. Іванович); як окремий випадок взаємодії людей у процесі їхнього спілкування та спільної діяльності (А. Кармін).

Якщо міжособистісні конфлікти не опрацьовувати у конструктивному русі, то в їх межах накопичуватиметься внутрішня агресія у суб'єктів конфлікту, яка проявиться у той момент, коли керувати протіканням конфлікту буде складніше. В умовах воєнного стану, міжособистісні конфлікти серед підлітків можуть бути значно посилені такими факторами як: стрес, травми, загроза безпеці, невизначеність майбутнього тощо.

Нами зазначено, що батьківське ставлення буде впливати на міжособистісне спілкування, а відповідно – на протікання міжособистісних конфліктів у підлітків. В умовах воєнного стану в Україні у багатьох підлітків батьки проживають безліч дистресів, багато сімей не повні, через перебування членів родини на війні чи за кордоном, до того ж багато розлучень. Відповідно, рівень стресу, мотиваторні чинники міжособистісних конфліктів, динаміка і частота їх протікання суттєво змінюється. На нашу думку рівень міжособистісної конфліктності серед підлітків в умовах воєнного часу виріс. До мотиваторних чинників, таких як бажання захистити свої інтереси неконструктивним шляхом, бажання самоствердитись тощо, додається ще фактор захисту своєї родини, тобто копіюється модель батьків: «Мій батько захищає країну, я захищаю свого батька». Так і в «опонентів»: «Мій батько не воює і вдома, а значить я маю аргумент проти однокласника». Це наглядні, хоч і грубі приклади міжособистісних конфліктів серед підлітків в умовах воєнного стану.

Отже, важливо проводити профілактичну й просвітницьку діяльність щодо протидії та контролю міжособистісних конфліктів серед підлітків, що сприятиме зниженню їх кількості, зробить їх більше конструктивними і створить психологічно безпечне середовище в освітніх закладах.

Література:

1. Апішева А. Ш. Проблема конфліктних стосунків сучасних підлітків та юнаків з батьками. *Вісник НТУУ «КПІ». Філософія. Психологія. Педагогіка : збірник наукових праць*. 2012. № 2(35). С. 117-125.

2. Шевцова О., Коханова О. Як підлітки ставляться до булінгу: гендерні відмінності та психологічні наслідки. *Гуманітарні студії: педагогіка, психологія, філософія*. К.: НУБіП України. Т. 13, № 4, 2022. С. 115-122. DOI: [http://dx.doi.org/10.31548/hspedagog13\(4\).2022.115-122](http://dx.doi.org/10.31548/hspedagog13(4).2022.115-122)

САЛАМАХА Еліна, студентка 4 курсу спеціальності 053 «Психологія» Національного університету біоресурсів і природокористування України, м. Київ
ШЕВЦОВА Олена, кандидатка психологічних наук, доцентка кафедри психології Національного університету біоресурсів і природокористування України, м. Київ

САМООЦІНКА ЯК ДЕТЕРМІНАНТА КОНФОРМНОЇ ПОВЕДІНКИ У МОЛОДІ

Самооцінка є важливим регулятором поведінки людини, від якої залежать взаємовідносини особистості з оточуючим світом, вимогливість до себе, відношення до успіхів і невдач. Тим самим самооцінка впливає на ефективність діяльності і подальшого розвитку особистості. В якості основного критерію оцінювання виступає система особистісних сенсів молоді [1; 3].

Занижена самооцінка формує у особистості відчуття великої невпевненості у собі і своїх діях. Люди з такою самооцінкою постійно стримують свою активність, тому що бояться непорозуміння оточуючих, не можуть реалізувати усіх своїх можливостей, не проявляють ініціативу. Такій особистості притаманно самообвинувачення усіх своїх дій та невпевненість у своєму майбутньому [1].

Завищена самооцінка особистості призводить до виникнення багатьох конфліктів не тільки з оточуючими, але й до внутрішньо особистісних протиріч. Така особистість переоцінює себе, свої здібності і можливості не тільки в професійному становленні, але й в різних ситуаціях буденного життя. Людина з завищеною самооцінкою готова завжди звинувачувати оточуючих в несправедливому відношенні, в нерозумінні її, в упередженості до її дій, але сама не погоджується з тим, що вона переоцінила себе. Це призводить до агресивної поведінки, прояву підозри і злоби, особистість заперечує свої явні недоліки і не може прийняти думку оточуючих. Нереалістичний рівень домагань у такої особистості призводить до порушень у стосунках з оточуючими, високі вимоги спонукають до некритичного оцінювання ситуацій, до нав'язування своєї думки іншим [3; 4].

Самооцінка визначається науковцями-психологами як неодмінний компонент розвитку самосвідомості, це розуміння людиною себе, власних фізичних сил, інтелектуальних здібностей, мотивів поведінки, відношення до інших людей та ставлення до себе [2; 3]. Інтегральна самооцінка особистості формується під впливом соціального середовища й оточення, і якщо вже стає стійкою, дуже важко піддається зміні. Подолати особистістю труднощі щодо зміни самооцінки можливо за умови зміни ставлення оточуючих (рідних,

однолітків, вчителів тощо) до себе, власних дій. Можна стверджувати, що формування адекватної самооцінки дуже залежить від справедливої оцінки оточуючих [3]

Конформність (як особистісна властивість) виступає як механізм узгодження думок і поведінки індивіда з думкою і поведінкою групи або її більшості, умова і прояв соціалізації особистості [1]. Рівень конформності у юнацькому віці визначається комплексом причин: стать, вік, національність, інтелект, тривожність, сугестивність. До ознак конформного типу особистості можна віднести постійну готовність підкорятися голосу більшості, шаблонність, банальність, схильність до консерватизму, постійну й надмірну некритичність до свого безпосереднього звичного оточення, недовіру і насторожене ставлення до незнайомих.

Самооцінка свого місця у соціумі відіграє одну з головних ролей у формуванні особистості, визначаючи в значній мірі соціальну адаптацію й дезадаптацію особистості, будучи регулятором поведінки й діяльності. Якщо самооцінка не знаходить опори в соціумі й потреба в самоповазі залишається нереалізованою, то розвивається різке відчуття особистісного дискомфорту [2; 4].

Література:

1. Кісельова А. В. Особливості конформної поведінки у юнацькому віці. *Актуальні проблеми психології в закладах освіти*. Кривий Ріг: КДПУ. Вип. 9, 2019. С. 243-248. <https://doi.org/10.31812/psychology.v9i0.3748>

2. Осипова О. В. Самотність у психології розвитку людини. *Молодий учений*. 2018. № 42 (228). С. 167-170.

3. Шевцова О. М. Синчук В. В. Я-концепція як чинник вибору стратегії поведінки у конфлікті осіб юнацького віку. *Психологія свідомості: теорія і практика наукових досліджень*: матеріали III міжнар. наук.-практ. конф. (Національний авіаційний університет, 21 листопада 2019 р.). Київ, 2019. С. 194-198. Режим доступу: <http://kpppo.nau.edu.ua/files/Konfer22019.pdf>

4. Шевцова О. М. Аутопсихологічна узгодженість як чинник збереження психологічного здоров'я в кризових умовах. *Психічне здоров'я в умовах війни: шляхи збереження та відновлення*: матер. I Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю, (13 жовтня 2023 р., м. Київ), Київ: НУБіП України, 2023. С. 77-80. https://nubip.edu.ua/sites/default/files/u178/zbirnik_tez_psihichne_zdorovya_13.10.pdf

САЛІМОНЕНКО-КАРАЧУН Дарина,
магістрантка 1 року навчання,
спеціальності 053 «Психологія»
Національного університету біоресурсів і
природокористування України, м. Київ
Науковий керівник: **ОЛІЙНИК Оксана**,
кандидатка психологічних наук, доцентка,
доцентка кафедри психології
Національного університету біоресурсів і
природокористування України, м. Київ

ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОЇ СФЕРИ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Проблема специфіки розвитку емоційної сфери дітей молодшого шкільного віку залишається для психологічної науки як не як актуальною. Насамперед, це пов'язано з багатозначністю розуміння терміну "емоційна сфера" у різних науково-теоретичних підходах.

Мета дослідження - теоретично проаналізувати та емпірично дослідити особливості розвитку емоційної сфери дітей молодшого шкільного віку. Адже питання ролі емоцій та особливостей його прояву у даному віковому періоді ще недостатньо досліджені науковцями.

Для емпіричного дослідження були обрані наступні методи – тест шкільної тривожності Філіпса, методика «Шкала диференціальних емоцій Ізарда», проєктивна методика «Обери обличчя». Вони дають можливість отримати одномоментний зріз цілої палітри поточних емоційних переживань, а також вивчити рівень і характер тривожності дітей.

Враховуючи вікову психологію дітей провідною діяльністю є навчання, тому саме цей вік є сприятливим для будь-якого розвитку. Більшість батьків та педагогів є обізнані в цьому та надають важливе значення емоційній сфері дитини. Тому я припускаю, що в середньому, діти молодшого шкільного віку мають високі показники розвитку емоційного інтелекту.

«Емоції – це ставлення людини до явищ дійсності, яке виникає в даний момент у зв'язку з можливістю задоволення певної потреби. Це інстинктивна форма реагування на дійсність, яка слабо усвідомлюється людиною і важко піддається контролю» [1].

Емоції та їх прояви утворюють емоційну сферу особистості. Її розвиток починає формуватися в людини ще з народження. Емоційна сфера вважається багатограним утворенням, до якого входять емоційний тон, емоційний стан, емоційна властивість, а також емоційно стійкі відносини.

«Психічний розвиток дітей молодшого шкільного віку характеризується виникненням кризи семи років. Основними її симптомами є: втрата безпосередності поведінки (дитина починає думати перед тим як діяти); прояви манірності поведінки, кривляння; симптом "гіркої цукерки"

(приховування почуттів, що символізує появу внутрішньої оцінки)» [2; с.1].

Велику роль відіграє формування довільності психічних процесів: пам'яті, уваги, мислення та організації діяльності. Найголовнішими аспектами довільності є вміння ставити цілі та знаходити засоби їх досягнення, долати труднощі й перешкоди, що виникають на шляху.

Ще з народження діти відчують емоційну близькість з батьками. З розвитком мовлення дитина поступово оволодіває експресивними вираженнями, певною мірою стримує їх. Дитина росте та дорослішає, відповідно до цього змінюється провідна діяльність та її цілі. Дуже великий вплив має освітній процес, адже від того наскільки добре дитина впоралася з обов'язками чи виконала завдання, з'являються переживання, задоволення чи незадоволення, значення їхніх дій для інших людей, які переростають в більш складні відчуття. Школа слугує провідником до самосприйняття й самооцінювання, що в свою чергу впливає на саморегуляцію та самоконтроль дитини, надає впевненості у спілкуванні та взаємодії з оточуючими.

«Учні цього віку все-таки відрізняються емоційною вразливістю, безпосередністю проявів і зовнішньою виразністю емоцій. Ці діти характеризуються піддатливістю до вселянь і «поглинанням» емоційних впливів (тому цей період шкільного дитинства називають іноді віком «губки»). Для молодшого школяра властива надзвичайна широта емоцій і реактивність, легкість переключення від однієї емоції до іншої» [3].

Отже, емоційний інтелект є важливим компонентом в розвитку учнів молодшого шкільного віку! Якщо школяр не досяг певного рівня розвитку в емоційній сфері до кінця цього віку, то на наступних вікових етапах він може стикнутися на деякі непорозуміння із собою та іншими.

Література:

1. Емоційна сфера особистості. Розвиток емоційної сфери в онтогенезі. Подолання негативних емоційних станів школярів, Кіровоградський державний педагогічний університет ім. В. Винниченка, 2016, 31 с. веб-сайт. URL: <https://studfile.net/preview/5319672/page:6/> (дата звернення: 04.05.2024)

2. Психічний розвиток дітей молодшого шкільного віку, Комунальний заклад «Харківська санаторна школа №11», 2020, 4 с. веб-сайт. URL: <http://sanschool11.org.ua/wp-content/uploads/2013/11/Психічний-розвиток-дітей-молодшого-шкільного-віку.pdf> (дата звернення: 04.05.2024)

3. Щербакова Вікторія Вікторівна, Розвиток емоційної сфери в молодшому шкільному віці, Національна освітня платформа «Всеосвіта», 2018, 27 с. веб-сайт. URL: <https://vseosvita.ua/library/embed/001225-428b.doc.html> (дата звернення: 04.05.2024)

СКАКОВСЬКА Світлана, *магістрантка I р. н. спеціальності 053 «Психологія» Національного університету біоресурсів і природокористування України, м. Київ*
науковий керівник: **САДОВА Мирослава**, *докторка психологічних наук, професорка, професорка кафедри психології Національного університету біоресурсів і природокористування України, м. Київ*

ОСОБЛИВОСТІ ТРИВОЖНОСТІ У ДІТЕЙ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ

Тривога як емоційний стан є нормальною і життєво важливою реакцією організму на ситуації небезпеки. Водночас вона постає серйозною проблемою, коли трансформується у тривожність як особистісну рису, що виявляється при відсутності реальної загрози.

Проблема тривожності займає особливе місце в сучасному науковому знанні від того часу, як З. Фрейд підкреслив її роль при неврозах. Саме тривожність лежить в основі багатьох психологічних труднощів.

У науковій літературі інтерпретація тривоги як емоційного стану є домінуючою. Велика кількість науковців присвячує свої дослідження проблемі тривожності. Низка наукових праць присвячена вивченню цього феномену (М. Мід, С. Холл, Е. Шпрангер, Ш. Бюллер, Е. Штерна, Е. Еріксона, Ж. Піаже, Л.С. Виготський, Д.Б. Ельконін, Л.І. Божович, І.В. Добровіна, З. Фрейд, К. Хорні, Ю. Ханін, Г. Айзенк, Ч. Спілбергер, Е. Ейдемільер та ін.). Водночас взаємозв'язок тривожності та самооцінки у підлітковому віці дотепер залишається актуальним у психології.

Тривожність – поширений психологічний феномен нашого часу. Вона є частим симптомом неврозів і функціонального психозу, а також входить до складу інших захворювань або є пусковим механізмом розладів емоційної сфери особистості. Особливу стурбованість психологів в останні роки викликає процес формування тривожних станів дітей в умовах освітніх установ [3].

Наслідком такого несприятливого впливу часто є порушення психологічного здоров'я учнів. Групи ризику складають, як правило, підлітки. Ймовірно, це відбувається в силу їх фізіологічних, соціальних і психологічних особливостей. В даний час збільшилася кількість тривожних підлітків, які відрізняються підвищеним занепокоєнням, невпевненістю, емоційною нестійкістю.

Одним з «вікових піків тривожності» є підлітковий вік (від 10-11 років до 15-16 років у дівчат і 16-18 у юнаків). Підвищена тривожність підлітків виражається в хвилюванні, підвищеному неспокої в навчальних ситуаціях, в класі, в очікуванні поганого ставлення до себе, негативної оцінки з боку педагогів, однолітків. Підліток постійно відчуває власну неадекватність, неповноцінність, невпевненість в правильності своєї поведінки, своїх рішень [4].

Серед ознак тривожності, які є універсальними для будь-якого віку, перш за все, варто відзначити погіршення соматичного здоров'я учня. Тривожні підлітки часто хворіють, і з цієї причини залишаються вдома. Особливо часто такі соматичні порушення трапляються безпосередньо перед контрольними та іспитами, і характерні для учнів будь-якого віку.

Проявлена у школі підліткова дратівливість і агресивність (як вербальна, так і невербальна) зумовлені саме шкільної тривожністю. Тривожні підлітки можуть «маскувати» емоційний дискомфорт тим, що огризаяться у відповідь на зауваження, проявляють зайву уразливість у відносинах з однокласниками, іноді доводячи конфлікти до бійок [2].

Неуважність, або зниження концентрації уваги на заняттях, - ще одна ознака шкільної тривожності. Так як і агресивність, неуважність може розглядатися як самостійний симптом, який вказує на певний дефект уваги.

Підліткам з тривожністю властиві невпевненість, комплекс неповноцінності, недовірливість, фобії, почуття образи на оточуючих, іпохондричні переживання. Ці проблеми вказують на те, що підлітку з високим рівнем тривоги потрібна своєчасна допомога.

Негативною стороною тривожності є її негативний вплив на навчальну діяльність, коли виникнення нерівноважного стану - тривоги, при його постійному повторенні, стає домінантою.

Особливої уваги заслуговує така форма прояву підліткової тривожності, як втрата контролю над фізіологічними функціями в стресогенних ситуаціях. В першу чергу, це різні вегетативні реакції в ситуаціях, які турбують підлітка [1].

Джерелом тривожності підлітка є і підвищений інтерес своєї зовнішності та інші моменти соціалізації. Процес дозрівання особистості виражаються в «почутті дорослості», яке реалізується як в колективі однолітків, так і серед дорослих, де незадоволення потреби в спілкуванні з однолітками може викликати у підлітка стійке переживання тривоги [5].

Підлітки є найбільш сприйнятливою частиною суспільства. Вони загострено відчують, «проживають в собі» багато соціальних зрушень і їх наслідків. Вперше намагаючись виступити в якості суб'єкта «дорослого світу», підлітки «приміряють» на себе різні соціальні ролі, пробують себе в конкретних життєвих обставинах. Вони знаходяться в постійному пошуку моральних орієнтирів, пов'язаних з переоцінкою сенсу життя [5].

Іноді тривожні підлітки виявляються ізольованими за соціальним статусом. Соціальні корені підліткової тривожності закладаються в сімейному колі в залежності від стилю виховання і відображаються в структурних характеристиках інтелекту, у відносинах з педагогами. Дослідники відзначають, що тривожність є системоутворюючим фактором в структурі особистості юнаків і дівчат, які характеризуються конфліктними відносинами з однолітками.

Таким чином, особистість підлітка є складним, суперечливим і нестабільним утворенням, що робить її особливо схильною до ризику формування тривожності як центральної особистісної риси. Тривожність в підлітковому віці має свою специфіку в зв'язку з перебудовою сформованих в

дитячому віці психологічних відносин до себе і навколишньої дійсності, а також у зв'язку з особливостями усвідомлення і розуміння підлітками тривожного стану і тривогогенних ситуацій.

Тривожність як явище відіграє важливу роль у житті дитини, особливо у підлітковому віці. У зв'язку з цим виникає завдання своєчасної діагностики та корекції тривожних станів учнів підлітків.

Саме тривожність, як відзначають багато практичних психологів, лежить в основі цілого ряду психологічних труднощів дитинства, в тому числі багатьох порушень розвитку, які служать приводом для звернення до психологічної служби.

Література:

1. Вереніч Н. Особливості тривожності сучасних підлітків. *Психолог.* 2004. №23-24. С. 41-42.
2. Дударчук Т., Кульчицька А. Психологічні особливості шкільної тривожності підлітків. *Особистість і суспільство: методологія та практика сучасної психології: матеріали VI Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф. (13 трав. 2019 р.) / За заг. ред. Я. О. Гошовського, О. В. Лазорко, А. В. Кульчицької, Т. В. Федотової. Луцьк : ПП Іванюк В. П, 2019. С. 132-135.*
3. Качаєва А. Шкільна тривожність: її вплив на розвиток учня. *Психолог.* 2000. № 13. С. 4.
4. Кілімінченко Є. В. Психологічні особливості проявів тривожності у підлітків у процесі шкільного навчання. Ізмаїльський державний гуманітарний університет. Ізмаїл, 2022. 63 с.
5. Токарева Н. М. Лабіринти дорослішання: психічний розвиток особистості підлітково-юнацького віку : монографія. Кривий Ріг : ТОВ «НВП «Інтерсервіс»», 2021. 216 с.

УДК 159.9:17.022.1-057.87

СИРОТА Данило, студент 4-го курсу спеціальності 053 «Психологія» Національного університету біоресурсів і природокористування України, м. Київ
Науковий керівник: **СМОЛІНЧУК Лариса**, кандидатка педагогічних наук, доцентка, доцентка кафедри психології Національного університету біоресурсів і природокористування України, м. Київ

ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ЦІННІСНО-СМИСЛОВОЇ СФЕРИ СУЧАСНОЇ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Ціннісно-сміслова сфера особистості є одним із ключових аспектів психологічного розвитку, яка визначає життєві орієнтири, мотивацію та поведінку індивіда. В умовах сучасного суспільства, яке характеризується

динамічними змінами, розвиток ціннісних орієнтацій студентської молоді набуває особливої актуальності. Ця доповідь спрямована на аналіз особливостей формування ціннісно-сислової сфери сучасної студентської молоді, з акцентом на вплив соціальних, культурних та освітніх факторів.

Ціннісно-сислова сфера включає в себе систему цінностей, життєві смисли, мотивацію та установки, які формуються під впливом соціального середовища та індивідуального досвіду. Відповідно до концепції Л.І. Божович, цінності є фундаментальними компонентами особистості, які визначають її поведінку та ставлення до навколишнього світу. Важливими є також роботи В. Франкла, який акцентував увагу на значущості пошуку життєвого смислу як основної мотиваційної сили.

Соціальні умови, в яких живе та навчається студентська молодь, відіграють вирішальну роль у формуванні їхніх ціннісних орієнтацій. У сучасному світі глобалізація, інформаційна революція та зростання мобільності створюють нові виклики та можливості. Зокрема, вплив медіа, соціальних мереж та культурного обміну значно змінює уявлення молоді про світ, збагачуючи їх новими ціннісними орієнтирами.

Освітнє середовище відіграє важливу роль у формуванні ціннісно-сислової сфери студентів. Вища освіта не лише надає професійні знання, але й формує громадянські та етичні цінності. Викладачі, навчальні програми та позанавчальні активності сприяють розвитку критичного мислення, соціальної відповідальності та особистісного зростання. Проте варто зазначити, що сучасна освітня система часто стикається з викликами, пов'язаними з необхідністю адаптації до швидкоплинних змін у суспільстві.

Культурні традиції та національні особливості також мають значний вплив на формування ціннісних орієнтацій студентської молоді. В Україні, зокрема, процеси культурної інтеграції та відродження національної ідентичності сприяють формуванню патріотичних цінностей, соціальної солідарності та поваги до культурного надбання. Водночас відкритість до світових культурних тенденцій збагачує молодь новими ідеями та підходами.

Особистісні характеристики та індивідуальний досвід студентів також суттєво впливають на їхні ціннісні орієнтації. Зокрема, мотиваційні структури, рівень самосвідомості, адаптивні можливості та психологічна стійкість є важливими чинниками у формуванні життєвих цінностей. На даний момент існує велика кількість психологічних підходів до вивчення цих аспектів, що дозволяє більш глибоко зрозуміти процеси, які відбуваються у свідомості сучасної молоді.

Формування ціннісно-сислової сфери сучасної студентської молоді є складним і багатогранним процесом, на який впливають соціальні, культурні, освітні та психологічні фактори. Важливо враховувати всі ці аспекти для створення сприятливих умов для розвитку молоді, які сприятимуть їхньому особистісному та професійному зростанню. Подальші дослідження в цій галузі мають велике значення для вдосконалення освітніх програм та соціальної політики, спрямованих на підтримку студентської молоді у сучасному світі.

ТИМОШЕНКО Катерина, студентка 4 курсу спеціальності 053 «Психологія» Національного університету біоресурсів і природокористування України, м. Київ
ШЕВЦОВА Олена, кандидатка психологічних наук, доцентка кафедри психології Національного університету біоресурсів і природокористування України, м. Київ

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ САМООЦІНКИ ПІДЛІТКІВ, КОТРІ ДОЛУЧАЮТЬСЯ ДО КІБЕРБУЛІНГУ

Мотиваційна функція самооцінки проявляється у вигляді мотивів, цілей, ідеалів, що виражають причину активності особистості [1]. Взаємодія когнітивного та емоційного компонентів можлива в наступних варіантах: високий рівень розвитку когнітивного компонента може виражатися як у достатньо високому рівні задоволеності собою, так і в недостатньо низькому рівні задоволеності собою. При цьому, однак, зберігається рефлексивно-критичне ставлення особистості до себе. Самооцінка відображає те, як суб'єкт оцінює свої якості, вчинки, дії, здібності та можливості, які можуть бути як ситуативними, так і довгостроковими [2].

При визначенні основних умов формування та функціонування самооцінки як психологічного феномена виділяють такі фактори: спілкування з оточуючими та власна діяльність дитини [1]. Занижена і завищена самооцінка однаково небажана, оскільки в першому випадку існує ризик формування таких негативних якостей, як безініціативність, труднощі в спілкуванні, у другому – нетерпимість до думки інших, зарозумілість тощо [3].

Підлітки по-різному переживають стосунки з однолітками: одні ідеалізують стосунки з оточуючими і не визнають реального становища, інші перебільшують ситуацію і часто переносять невдачі та промахи з однієї сфери взаємин в іншу [1].

Самооцінка підлітка часто внутрішньо суперечлива: він свідомо сприймає себе як особистість, ставить себе вище за інших людей, вірить у себе і свої можливості, водночас його оточують сумніви, які він намагається не впустити в себе. Але ця неусвідомлена невпевненість виражається у тривозі, депресії, поганому настрої, іноді навіть в агресивній поведінці, втраті активності, невірноваженості тощо. Підліток сам не розуміє причини таких станів, але вони відображаються в його образі, гніві, конфліктах з оточуючими дорослими та однолітками [3].

Кібербулінг – це атаки, спрямовані на заподіяння психологічної шкоди, які відбуваються через засоби електронного і цифрового зв'язку: електронну пошту, миттєві повідомлення («Запитати» – ICQ та інші системи), у чатах, на веб-сайтах і в соціальних мережах [2]. Також кібербулінг розглядається як новітня форма агресії, яка передбачає жорстокі дії з метою переслідування,

заподіяння шкоди чи приниження людини за допомогою інформаційно-комунікаційних засобів: мобільного телефону, електронної пошти, соціальних мереж тощо [3].

Соціальне середовище підлітка постійно змінюється і розширюється. Його найближче коло спілкування - це не тільки друзі, клас, команда і сім'я. Соціальні мережі в підлітковому віці особливо сильно впливають на психіку дитини. Підліток може проявлятися в різних ролях, негативних і позитивних. Діти, які не задоволені стосунками в класі, можуть приєднатися до підліткових груп у своїй місцевості, оскільки саме там задоволені більшість їхніх інтересів і можна виявити їхні нереалізовані інтереси та соціальну активність [2].

Стосунки між підлітками є проявом стосунків дорослих і відіграють провідну роль у процесі їх соціалізації, оскільки отриманий досвід може бути реалізований у подальшому житті [1].

Отже, віртуальний простір все більше стає невід'ємною частиною соціального життя сучасних підлітків. Страх втратити цей простір змушує жертв кібербулінгу приховувати напади від дорослих.

Література:

1. Мойсеєва О. Є. Психологія агресії в дитячому та підлітковому віці. К.: Видавництво ТОВ «3 Медіа», 2010. 212 с.

2. Файдюк О. В., Снітко М. А. Сутність соціально-педагогічної профілактики агресивної поведінки підлітків у загальноосвітніх навчальних закладах. URL: <http://studscientist.kubg.edu.ua/index.php> (дата звернення: 23.04.2024 р.).

3. Шевцова О., Коханова О. Як підлітки ставляться до булінгу: гендерні відмінності та психологічні наслідки. *Гуманітарні студії: педагогіка, психологія, філософія*. К.: НУБіП України. Т. 13, № 4, 2022. С. 115-122. DOI: [http://dx.doi.org/10.31548/hspedagog13\(4\).2022.115-122](http://dx.doi.org/10.31548/hspedagog13(4).2022.115-122)

УДК 159.922.1

ШЕРСТЮК Дар'я, магістрантка 1 р. н. спеціальності 053 «Психологія» Національного університету біоресурсів і природокористування України, м. Київ
ШЕВЦОВА Олена, кандидатка психологічних наук, доцентка кафедри психології Національного університету біоресурсів і природокористування України, м. Київ

ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ САМОПОВАГИ ПІД ВПЛИВОМ МАТЕРИНСТВА У ЖІНОК

Материнство – це унікальний період у житті жінки, який значно впливає на всі аспекти її особистості, включаючи самоповагу. Задоволення потреби в

самоповазі є важливим для досягнення вищих рівнів самореалізації та саморозвитку.

Науковці-психологи розглядають самоповагу як почуття гідності, поваги до себе та власного значення, що включає в себе внутрішнє відчуття самосприйняття та визнання своїх здібностей та досягнень. Важливою характеристикою самоповаги є також прийняття власного «я» і впевненість у своїх можливостях. Найбільш виразно у матерів представлені рефлексивна та соціальна форми ідентичності. Рефлексивна ідентичність включає в себе внутрішнє осмислення власного «я» та свого досвіду, а соціальна ідентичність – усвідомлення себе через соціальні ролі та взаємодію з іншими [1; 3].

Однією з характерних рис сучасних матерів є розширення кола сфер, в яких жінка може реалізувати себе. Це означає, що рівень самоповаги жінок-матерів не визначається лише успішністю у виконанні материнських обов'язків. Сучасні жінки активно реалізуються у професійній діяльності, особистих захопленнях та суспільному житті. Це багатогранне самовираження сприяє підвищенню самоповаги та загальному психологічному благополуччю.

Соціальні очікування та стандарти щодо ролі матері можуть як підвищити, так і знизити рівень самоповаги. Підтримка з боку соціального оточення, включаючи родину, друзів та суспільство, є вкрай важливим фактором [1; 2]. Отже, необхідно щоб соціум визнавав цінність ролі матері і забезпечував підтримку та ресурси, необхідні для успішного виконання материнських обов'язків.

Проте не менш важливим є збереження особистих інтересів та досягнень. Жінки, які мають можливість розвиватися у професійному плані або займатися улюбленими справами, часто мають вищий рівень самоповаги. Підтримка жінки у досягненні її особистих цілей поряд з материнськими обов'язками сприяє підвищенню самоповаги та загального задоволення життям, що дозволяє їм відчувати себе цілісними та реалізованими особистостями. Баланс між материнством та особистими досягненнями є критично важливим для самоповаги у жінок.

Таким чином, самоповага та материнство є взаємопов'язаними аспектами, які впливають один на одного в житті жінок. Материнство може впливати на самоповагу жінок, а самоповага визначати їхнє ставлення до материнства. Розуміння та активна підтримка матерів через психологічну, фізичну та освітню допомогу може значно покращити їхнє самопочуття та загальну якість життя, що, в свою чергу, сприятиме формуванню здорового та щасливого суспільства.

Література:

1. Підчасов Є. В., Чепелева Н. І. Психологічна особливість сформованості ставлення до материнства жінок, які мають перших дітей до 3-х років. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія.* 2022, № 3, С. 35-39. <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2022.3.7>

2. Шевцова О. М., Гаєвська Н. В. Особливості розвитку образу «Я-мати» у жінок в умовах воєнного стану. *Перспективи та інновації науки*. Київ, № 15(33), 2023. С. 941-951. [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-15\(33\)-941-951](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-15(33)-941-951)

3. Шевцова О. М., Федорко Д. С. Функціонування самосвідомості у дорослих в умовах тривалої небезпеки. *Продовольча та екологічна безпека в умовах війни та повоєнної відбудови: виклики для України та світу*, до 125-річчя Національного університету біоресурсів і природокористування України: матер. міжнар. наук.-практ. конф. (25-26 травня 2023 р., м. Київ), секція 4: *Якість освіти та гуманітарна наука в умовах війни та глобальних викликів*. Київ: НУБіП України, 2023. С. 174-176.

ОКРЕМІ ДОПОВІДІ СЕКЦІЇ П «СУЧАСНІ ТЕНДЕНЦІЇ РОЗВИТКУ ТА МАЙБУТНЄ ПСИХОДІАГНОСТИКИ В УКРАЇНІ»

УДК 159.9.616-07:37.091.12:159-051

ПЕРІГ Ірина, кандидатка психологічних наук, доцентка, доцентка кафедри психології Тернопільського національного технічного університету імені Івана Пулюя, м. Тернопіль

АВТОМАТИЗОВАНІ ІНФОРМАЦІЙНІ СИСТЕМИ ПСИХОДІАГНОСТИКИ В РОБОТІ ПСИХОЛОГА

У час стрімкого розвитку інформаційних технологій, впровадження діджиталізації набуває популярності використання автоматизованих інформаційних систем у роботі психолога, або іншими словами, комп'ютерної психодіагностики. Як відомо, психодіагностика є один із первинних напрямів роботи практикуючого психолога, який дозволяє виявити індивідуально-психологічні якості особистості, виміряти рівень розвитку психічних процесів та станів клієнта, поставити психологічний діагноз та побудувати прогноз розвитку досліджуваної якості тощо.

Формат психодіагностики в комп'ютерному варіанті на сьогоднішній день є надзвичайно поширеним, хоча використовується у розвинутих країнах ще з другої половини ХХ століття. Розробниками проблем у застосуванні комп'ютерів у психологічних дослідженнях були Л.Ф. Бурлачук, В.М. Русалов, О.К. Тихомиров, Е.Р. Пей, М.Дж. Маккуллок, Х. Е. Мілс.

В сучасному інформаційному просторі онлайн послуги є дуже поширеними, оскільки це данина часу, більшість людей використовує технічні засоби зв'язку, особливо молодь, користується Інтернетом. Це зручно, оскільки людина самостійно обирає час, спосіб, це дозволяє зекономити часові ресурси, не обмежує свободу респондента. Онлайн формат послуг став особливо поширеним в умовах карантину, пов'язаного з Covid-19, який реально став викликом для сучасного суспільства з питань комунікації, способів інтеракції, вирішення конфлікту «ізоляція-об'єднання». Ще більш ускладнені умови життєдіяльності українського суспільства стали обумовлені війною, яку розпочала росія, сусідня країна-агресор.

В Україні популярною системою психодіагностики є онлайн платформа АІС (автоматизована інформаційна система) «Я-психолог», яку варто використовувати сучасному практичному психологу в різних сферах професійної діяльності. Даний інформаційний ресурс містить понад 300 діагностик та анкетувань, спрямованих на вивчення психічної, спонукальної, особистісної сфер досліджуваних, соціально-психологічних аспектів їхнього життя.

Система дуже зручна, оскільки можна скористатися багатьма тестами, працювати з різними категоріями, можна обрати клас, групу, фірму, записати

учасників і надати їм покликання для проходження психодіагностичного дослідження.

Завдяки інформаційному ресурсу є можливість автоматизовано підрахувати результати індивідуального і групового дослідження, немає потреби використовувати підручні способи, для прикладу трафаретки, шаблони, значно зменшується проблема помилок технічного характеру.

У АІС «Я-психолог» є можливість звернутися до відповідей досліджуваного, можна здійснити їхній перегляд, якісний аналіз. Таким чином знімається проблема «чорного ящика», тобто закритості відповідей на запитання.

Особливо автоматизована система дозволяє провести чисельні дослідження, наприклад, особливо затребувана є психодіагностика у військовій сфері, оскільки необхідна професійна психодіагностика, пов'язана з придатністю до військової служби. Так використання опитувальника «Адаптивність-200» займає багато часу як для самого проведення, так і для його обробки результатів. На психологів військоматів покладено великий обсяг психодіагностичних завдань, пов'язаних із визначенням військово-професійної спрямованості, поведінкової регуляції, комунікативного потенціалу, суїцидального ризику тощо. Тому комп'ютеризовані варіанти з більшістю категорій досліджуваних є рекомендованими в умовах економії та браку часу та людських ресурсів.

Також в умовах воєнного часу необхідно робити моніторинг нервово-психічного напруження та рівень психологічного благополуччя дітей, учнів, студентів, фахівців різних сфер.

Електронні тести розроблені на основі журналу «ПСИХОЛОГ», «Психологу для роботи: діагностичні методики» (М.В. Лемака, В.Ю. Петрище) та підручників рекомендованих МОН України, Інститутом модернізації змісту освіти та Міністерством оборони України. Результат діагностики готовий одразу після проходження тесту. Також є можливість роздрукувати особисту картку респондента з результатами діагностичних досліджень.

Використання АІС «Я-психолог» оптимізує роботу сучасного психолога, дозволяє формалізувати окремі процеси, проте у підготовлених системою протоколах заповнена лише кількісна сторона, стосовно інтерпретаційної частини, то лише персональна компетентна діяльність практикуючого психолога дозволяє її належно описово підготувати та довести до відома досліджуваного.

Отже, інформатизація сучасного суспільства передбачає використання комп'ютерних систем і в психодіагностичній діяльності практичного психолога, яка передбачає зручність, швидкість, операційність дослідницької діяльності, проте якісна інтерпретація результатів вивчення особистості є надзвичайно індивідуалізованим процесом та вимагає особистої участі фахівця в описі психічної реальності.

Література:

1. Лемак М. В., Петрище Ю. В. Психологу для роботи: діагностичні методики. Методичне видання. Ужгород, Видавництво А. Гаркуші. 2012. 616 с.

2. Моргун В. Ф., Тітов І. Г. Основи психологічної діагностики: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. К.: Видавничий Дім «Слово», 2009. 464 с.

УДК: 159.923

ЗАЄЦЬ Іван, кандидат психологічних наук,
науковий співробітник відділу психології
праці Інституту педагогічної освіти і
освіти дорослих імені Івана Зязюна НАПН
України, м.Київ

СУЧАСНІ МЕТОДИ МОРФОЛОГІЧНОГО АНАЛІЗУ ОБЛИЧЧЯ

В наш час багато людей мають уявлення, що таке френологія та фізіогноміка. Френологія – псевдонаука про зв'язок психіки людини і будови поверхні її черепа. Фізіогноміка – псевдонаука, метод визначення типу особистості людини її психологічних якостей та стану здоров'я за допомогою аналізу зовнішніх рис обличчя та його виразу. Багато вчених намагалися довести необхідність фізіогноміки, наприклад, Чарльз Дарвін, відповідаючи на питання: «Що є наукового в так званій науці про фізіогноміку?», писав «Кожен індивідуум скорочує переважно тільки певні м'язи обличчя, слідуючи своїм особистим схильностям. Ці м'язи можуть бути сильніше розвинені, і тому лінії і зморшки особи, утворені їх звичайним скороченням, можуть стати більш глибокими і помітними». Але ніяких доказів науковості методу отримано не було. Зазначимо, що фізіогноміка протягом тисячоліть вивчала взаємозв'язок будови обличчя і рис характеру, накопичила величезний масив спостережень і гіпотез, більшість з яких, однак, не витримує серйозної наукової перевірки. Проте, спроби використовувати фізіогноміку не припиняються і в наш час. Зокрема, можна зазначити, що зараз набирає популярності «наука» – нейротипологія. Тому ми зацікавилися питанням чи працюють, хоч якісь ідеї та принципи, що використовують дані «псевдонауки». Ми вважаємо, що відповідь на дане питання можна знайти в сучасних експериментальних дослідженнях, що стосуються даної тематики. І деякі з них ми зараз розглянемо.

Необхідно сказати, що дослідження науковців Eric Nehman, Jordan B Leitner, Matthew P Deegan, Samuel L Gaertner «Facial structure is indicative of explicit support for prejudicial beliefs» показують, що люди з більш ширшим обличчям (ширина у співвідношенні до висоти) більш схильні займати «праві» погляди та переконання, а також висловлювати расиські твердження. Слід зазначити, що це тільки один параметр, а їх – дуже багато і з ними, зараз, продуктивно працює штучний інтелект (ШІ).

Важливо відзначити дуже цікаве дослідження Xiaolin Wu «Automated Inference on Criminality using Face Images» в якому вчені взяли 1800

фотографій, половину з яких склали злочинці, а іншу половину – звичайні люди. Це були звичайні фотографії із соціальних мереж, які зіставили з фотографіями законослухняних громадян і прогнали це все через ШІ. А потім взяли нові фотографії і дали завдання ШІ визначити, хто серед них – злочинець, а хто – ні. Штучний інтелект всього з цих 1800 фотографій зумів досягти точності у 89%.

Поглянемо ще в яких спектрах можна використовувати ШІ. Як ви думаєте чи можна визначити сексуальну орієнтацію по фотографії? Так, можна. Вчені Yilun Wang, Michal Kosinski у своєму дослідженні «Deep neural networks are more accurate than humans at detecting sexual orientation from facial images» взяли фотографії із сайтів знайомств і подивилися хто якої сексуальної орієнтації дотримується, а потім прогнали їх через ШІ. Як результат, він навчився визначати сексуальну орієнтацію з точністю 81% для чоловіків і 71% для жінок. Зауважимо, що штучний інтелект опирався не на макіяж чи інші ознаки, а саме на морфологію обличчя. Тобто штучний інтелект знаходить у морфології обличчя певні взаємозв'язки або навіть закономірності, що вказують на сексуальну орієнтацію людини.

Вищезазначене дослідження проводилося у 2018 році і його повторили через певний час інші вчені, зокрема John Leuner «A Replication Study: Machine Learning Models Are Capable of Predicting Sexual Orientation From Facial Images». Науковці у своєму дослідженні використали більш жорсткі стандарти. Вони припустили, що ШІ може уловлювати макіяж або вираз обличчя людей на фотографіях. Тому дослідники розмазали обличчя на фотографіях і прогнали 21 тисячу фотографій через ШІ. В результаті штучний інтелект навчився вирізняти сексуальну орієнтацію в 63% у чоловіків і 72% у жінок.

Також за допомогою аналізу морфології обличчя можливо визначати психічні відхилення у людей. Наприклад згідно дослідження вчених Diana Weiting Tan, Ajmal Mian, Anna Hant et. al «Hypermasculinised facial morphology in boys and girls with Autism Spectrum Disorder and its association with symptomatology» з'ясувалося, що в аутистів більш «мужні» обличчя. Вчені прогнали через ШІ фотографії людей спираючись на параметри «мужності» та «жіночності» обличчя, а потім прогнали через іншу базу даних і, як результат, змогли з дуже великою ймовірністю визначати аутичні схильності людини.

Важливо відмітити цікавий мета-аналіз (Xu Jia, Weijian Tian, Yanguyu Fan «Physiognomy in New Era: A Survey of Automatic Personality Prediction Based on Facial Image»), де за допомогою морфологічного аналізу обличчя визначаються наступні психологічні властивості: екстраверсія – точність 90%; відкритість новому досвіду – 65%; кримінальність – 89%; інтелект – 80%; відповідальність – 81%; скептицизм – 72%; домінантність – 91%; «загрозливість» – 90%; дружелюбність – 65%; нейротизм – 82%; строгість – 84%; добродушність – 76%; надійність – 81% тощо.

Як висновок, зазначимо, що сьогодні, за допомогою сучасних методів аналізу морфології обличчя, можна визначити: психологічні схильності

особистості, ймовірність скоєння злочину, сексуальну орієнтацію людини, психічні відхилення, психологічні властивості особистості, темну тріаду (нарцисизм, макіавеллізм, психопатію) тощо.

Література:

1. Eric Hehman, Jordan B Leitner, Matthew P Deegan, Samuel L Gaertner. *Facial structure is indicative of explicit support for prejudicial beliefs*. Psychol Sci. 1:24(3): 289-96. 2013.
2. Xu Jia, Weijian Tian, Yangyu Fan. *Physiognomy in New Era: A Survey of Automatic Personality Prediction Based on Facial Image*. Part of the Lecture Notes of the Institute for Computer Science Social Informatics and Telecommunications Engineering book series (LNICST, Volume 272). 2019.
3. Yilun Wang, Michal Kosinski. *Deep neural networks are more accurate than humans at detecting sexual orientation from facial images*. J Pers Soc Psychol 114(2): 246-257. 2018.

УДК 159.922.072.5-057.36:364.628

НАУМЕНКО Анастасія, аспірантка
кафедри диференціальної та спеціальної
психології Одеського національного
університету імені І. М. Мечникова,
м. Одеса

ОСОБЛИВОСТІ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ: САНОЦЕНТРИЧНИЙ ПІДХІД

Дослідження психологічного здоров'я військовослужбовців є однією з найважливіших проблем сучасної психології оскільки не тільки Україна зараз знаходиться в умовах війни, а у різних частинах світу продовжуються війни, та наслідки цих воєнних подій впливають на психологічний та емоційний стан ветеранів. Було визначено теоретико-методологічну основу дослідження та перспективи подальших напрямків щодо необхідності розробки стратегій для психологічної підтримки, реабілітації та адаптації ветеранів до умов цивільного життя.

Психологічне здоров'я особистості визначається як стан психічного благополуччя та емоційного стабільності, що відображається у відсутності патологічних симптомів, здатності до адаптації до різних життєвих ситуацій, ефективного вирішення проблем та розвитку особистісного потенціалу. Психологічне здоров'я включає в себе такі аспекти, як позитивна самооцінка, відчуття задоволення від життя, здатність до здорових міжособистісних відносин, вміння ефективно управляти емоціями та стресом, а також здатність до самореалізації та саморозвитку.

Українські дослідники О.М. Кокун, В.М. Мороз, І.О. Пішко І.О., Н.С. Лозінська Н.С. та інші у своїх публікаціях наголошували на тому, що одним з основних завдань у роботі з військовослужбовцями є збереження та відновлення їх психологічного здоров'я та формування їх психологічної

готовності до військової служби за призначенням під час бойового злагодження [4].

У зарубіжній психології проблему психологічного здоров'я військовослужбовців досліджували науковці: С. Ногє з метою розуміння наслідків стресу, травми та психічних розладів у військовослужбовців та ветеранів; В. Litz досліджував психологічні аспекти травматичних подій та реабілітації військовослужбовців; Р. Schnurr у своїх дослідженнях зосереджувала свою увагу на дослідженні ефективних методів лікування психічних розладів у ветеранів; М. Friedman досліджував посттравматичний стресовий розлад (PTSD) та інші психічні розлади серед військовослужбовців; Е. Ritchie досліджувала адаптацію до цивільного життя, військові сексуальні травми та інші.

Для розуміння психологічного здоров'я військовослужбовців необхідно врахувати різноманітні фактори, які впливають на їх психічний стан. Сюди входять стресові ситуації під час військових дій, тривожність щодо майбутнього, травми та емоційні наслідки. Подальше дослідження психологічного здоров'я військовослужбовців має вектор на виявлення та аналіз цих факторів.

Для ефективного вирішення проблем психологічного здоров'я військовослужбовців необхідно розробити і впровадити програми психологічної підтримки та реабілітації. Ці програми повинні бути спрямовані на полегшення переходу ветеранів до цивільного життя та забезпечення їх психологічного благополуччя [3].

Один з ключових аспектів дослідження психологічного здоров'я військовослужбовців - це адаптація до цивільного життя після повернення з війни. Важливо забезпечити ветеранам не лише психологічну підтримку, але й необхідні ресурси та можливості для успішної адаптації у суспільстві за допомогою психологічної підтримки у подоланні наслідків воєнних травм [2].

На сьогоднішній день існує багато психологічних напрямків та технік, які спрямовані на підвищення адаптації ветеранів до умов цивільного життя, це гештаальттерапія, нейролінгвістичне програмування, йоготерапія, психоаналітична терапія, когнітивно-поведінкова терапія (КПТ), групова терапія, психоедукація, травматерапія, сімейна терапія та інші. Серед технік найбільш поширеними є релаксаційні техніки та медитація, робота з мотивацією та цілепокладанням, терапія прийняття та відповідальності (АСТ), фізична активність і реабілітація, підтримка спільнот ветеранів, але в кожному випадку, коли ми досліджуємо або працюємо з метою покращення психологічного здоров'я військовослужбовців, ми розуміємо, що кожен з ветеранів, на думку О.А. Блінова, отримав бойову психічну травму та на його негативний психічний стан значно вплинули наслідки перебування на війні [1].

Отже, дослідження психологічного здоров'я військовослужбовців та їх адаптації до цивільного життя є важливим напрямком у сучасній психології. Необхідно проводити подальші дослідження та розробляти програми психологічної підтримки, спрямовані на поліпшення їх психічного стану та якості життя ветеранів.

Література:

1. Блінов О. А. Психологія бойової психічної травми : монографія / О. А. Блінов. Київ: Талком, 2016. 246 с.
2. Бондар О. В. Роль психолога в подоланні наслідків воєнної травми в Україні. Практична психологія та психотерапія. 2023. № 1. С. 5-14.
3. Збірник методик для діагностики негативних психічних станів військовослужбовців: Методичний посібник / [Н. А. Агаєв, О. М. Кокур, І. О. Пішко та ін.]. Київ : НДЦ ГП ЗСУ, 2016. 234 с.
4. Кокур О. М., Мороз В. М., Пішко І. О., Лозінська Н. С. Формування психологічної готовності військовослужбовців військової служби за контрактом до виконання завдань за призначенням під час бойового злагодження : методичний посібник. Київ, 2021. 170 с.

УДК 159.9.072.5: 159.923:364.628

ФОКІН *Артем, аспірант кафедри диференціальної та спеціальної психології Одеського національного університету імені І. І. Мечникова, м. Одеса*

МЕТОДИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ СУБ'ЄКТИВНОЇ БЕЗПЕКИ ЯК ЧИННИКА ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ

Актуальність теми дослідження зумовлена війною в Україні та її наслідками для нашого населення. У зв'язку з цим питання про виявлення ефективних чинників для подолання негативних впливів на психологічне здоров'я особистості стає особливо важливим у процесі відновлення нашої країни після закінчення війни.

У загальній психології психологічна безпека розглядається як чинник, що здатний забезпечити та підтримати психологічне здоров'я особистості. В умовах воєнного стану особистість визначається власним ставленням до своєї безпеки та відповідною поведінкою. Таким чином, найважливіша роль у збереженні та відновленні психологічного здоров'я, формуванні нового способу життя, цінностей, установок, гармонізації внутрішнього світу та стосунків з оточенням належить самій людині та її власному досвіду.

Проблема безпеки в психології досить широко досліджувалась вченими в контексті таких напрямків як: інформаційно-психологічна безпека (М.Ю. Соколов, Л.О. Кучма, С.В. Лихачов, А.Р. Підлісний, Л. Дорош, Н.С. Уханова, П.І. Шевчук, А.Р. Марков та ін.), суб'єктивне відчуття безпеки (Б. Шнаер, Е. Вілс-Еррера зі співавтор.), психологічно-безпечне освітнє середовище (І.О. Баєва, В.О. Моляко, В.В. Бедріна, П.І. Беляєва, А.В. Личутин, М.В. Яцюк, Л. Мацевко-Бекерська, Г.М. Мешко, Л.І. Малинівська, Г.І. Равлюк, І.М. Коваль, В.І. Подшивалкіна, Т.Є. Мосійчук, Н.Г. Рассоха, О.О. Обозова), безпека професійної діяльності (М.А. Котик, А.А. Шиліна, І.І. Приходько, О.М. Костюченко, А.С. Харченко,

Х. Чан, А. Лі та ін.), психологічна безпека як принцип психотерапії (І.О. Кочарян, А. Рапапорт, М. Сігер та ін.). Лише деякі вчені (К. Сабіна, Р.С. Тіндейл, С. Хейден, А. Скарпа) вивчали роль копінг-стратегій та копінг-ресурсів по відношенню до відчуття суб'єктивної безпеки, але ними не конкретизувалось, які саме аспекти безпеки виступають своєрідними «мішенями» для психологічного здоров'я особистості. Дослідженням проблеми подолання займалися наступні вчені Н.В. Родіна, О.І. Склень, С.І. Хаїрова, А.Ю. Мухіна, Я.І. Загороднюк, Ц.Б. Абряхімова, Б.В. Бірон, В.В. Грандт та ін. Ці науковці досліджували проблеми подолання особистістю викликів та кризових ситуацій у зовнішньому середовищі. Також, ними було досліджено особистісні особливості різних контингентів та їх копінг-стратегій, проаналізовано співвідношення цих особливостей з окремими індивідуально-психологічними або соціально-демографічними характеристиками.

З метою дослідження суб'єктивної безпеки як чинника психологічного здоров'я особистості нами було запропоновано наступні методи дослідження:

Теоретичні: аналіз філософської, психологічної, медичної літератури, здійснений з метою визначення стану розробленості досліджуваної проблеми; порівняння, аналіз, синтез, узагальнення, систематизація, класифікація, моделювання, що плануються застосувати для визначення концептуальних засад вивчення суб'єктивної безпеки, передумов її формування та впливу на психологічне здоров'я особистості.

Емпіричні: бесіда, анкетування, тестування. З метою збору даних про соціально-демографічні, індивідуально-психологічні характеристики особистості та виявлення наявності у досліджуваних психологічної підтримки з боку оточуючих та особливостей їх комунікації із навколишнім середовищем застосовано спеціально створену Авторську анкету. *Психодіагностичні методики:* Для вивчення реакцій на стрес – «Опитувальник стресових реакцій» (авторів Цехмістера Я.В., Данилюка І.В., Родіни Н.В., Бірона Б.В., Семенюк Н.С. (2019 р.) [4]; для вивчення копінг-поведінки у ситуаціях небезпеки - «Шкала дослідження копінг-поведінки у ситуаціях небезпеки» (авторів Родіни Н.В., Доценко О.Ю., Кернаса А.В., Перевязко Л.П., Ворнікової Л.К. (2022 р.) [3]; для дослідження суб'єктивної безпеки – опитувальники базових переконань та суб'єктивних уявлень про безпеку в адаптації О.В. Мальцева [1]; для дослідження позитивного ментального здоров'я особистості «Шкала позитивного ментального здоров'я» (Positive mental health scale (PMH-Scale) (J. Lukat, J. Margraf, R. Lutz, W.M. van der Veld, and E.S. Becker) (адаптація Л.М. Карамушки, О.В. Креденцер, К.В. Терещенко) [2]; для дослідження стану психічного здоров'я особистості Методика МНІ (Mental Health Inventory) (авторів С. Veit та J.E. Ware) [5].

Для методики МНІ (Mental Health Inventory) (авторів С. Veit та J.E. Ware) зроблено переклад та проведено дослідження на вибірці з 242 осіб, що дозволяє нам зробити психометричний аналіз з метою адаптації методики до україномовної популяції.

Таким чином, нами було визначено та обгрунтовано методи емпіричного дослідження суб'єктивної безпеки як чинника психологічного здоров'я особистості відповідно до проведеного теоретико-методологічного аналізу проблеми. Розроблено Авторську Анкету та обгрунтовано вибір методик емпіричного дослідження. Проведено емпіричне дослідження на вибірці з 242 осіб та заплановано психометрична адаптація методики МНІ (Mental Health Inventory) до україномовної популяції.

Література:

1. Мальцев О. В. Копінг як чинник безпеки особистості в сучасному соціальному просторі: автореф. дис. ... канд. психол. наук. Одеса, 2017. – 21 с.

2. Методики дослідження психічного здоров'я та благополуччя персоналу організацій : психологічний практикум. Л. М. Карамушка, О. В. Креденцер, К. В. Терещенко, В. І. Лагодзінська, В. М. Івкін, О. С. Ковальчук ; за ред. Л. М. Карамушки. Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2023. 76 с.

3. Родіна Н.В., Доценко О.Ю., Кернас А.В., Перевязко Л.П., Ворнікова Л.К. Створення шкали для дослідження копінг-поведінки у ситуаціях небезпеки. *Офтальмологічний журнал*. 2022. № 3. С. 65-73.

4. Цехмістер Я.В., Данилюк І.В., Родіна Н.В., Бірон Б.В., Семенюк Н.С. Створення опитувальника стресових реакцій для оцінки медичних працівників офтальмологічного профілю. *Офтальмологічний журнал*. 2019. № 1 (486). С. 39-45.

5. Veit CT, Ware JE. The structure of psychological distress and well-being in general populations. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. 1983. № 51(5). P. 730–42.

УДК 159.9:613.888

КОРНІЄНКО Анастасія, магістрантка
I р. н., спеціальності 053 «Психологія»
Національного університету біоресурсів і
природокористування України, м. Київ

ЯШНИК Світлана, докторка
педагогічних наук, доцентка, професорка
кафедри психології Національного
університету біоресурсів і природо-
користування України, м. Київ

ПСИХОЛОГІЧНА ДІАГНОСТИКА ПОРУШЕНЬ СЕКСУАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я

Методи психологічної діагностики порушень сексуального здоров'я включають неекспериментальні та експериментальні підходи, як зазначають дослідники Крукс та Баур. Серед неекспериментальних методів, опитування є одним з найпоширеніших. Воно передбачає постановку питань про сексуальність, поведінку та установки індивідів, що дозволяє отримати дані

від широкого кола людей. Вперше велике опитування про сексуальність провів американський біолог і сексолог Альфред-Чарльз Кінзі, який опитав понад 10 тисяч осіб з різних вікових груп, сімейного стану, освіти, професійного та релігійного фону. Незважаючи на критику за нерепрезентативність вибірки, результати його досліджень залишаються актуальними і сьогодні. Опитування можуть проводитися усно, письмово за допомогою анкет або через електронні засоби. Використання анкет зазвичай забезпечує більшу анонімність та відвертість, порівняно з особистими інтерв'ю, хоча метод інтерв'ю є більш гнучким і дозволяє інтерв'юєру пояснити складні питання та створити довірливу атмосферу для отримання більш повних відповідей. Комбінація особистих інтерв'ю з письмовими анкетами є ефективним рішенням, оскільки опитування є більш доступним і швидким способом отримання інформації від більшої кількості людей.

Метод спостереження, який полягає у систематичному сприйнятті та записі поведінки об'єкта, використовується рідко через особистий та інтимний характер сексуальних проявів людини. Винятком є роботи В.Х. Мастерса та В. Джонсона, які досліджували фізіологічні зміни у стані сексуального збудження, спостерігаючи за 10 тисячами повних циклів сексуальних реакцій. Цей метод дозволяє отримати надійні результати, уникаючи викривлень даних через помилки пам'яті, перебільшення або замовчування, але має обмеження через вплив присутності спостерігача на поведінку досліджуваних.

Експериментальний метод є планованим та керованим дослідженням, яке використовується для перевірки гіпотез про причинно-наслідкові зв'язки між змінними. Наприклад, у психології сексуальності експерименти можуть досліджувати вплив вживання алкоголю на сексуальну сприйнятливість, вимірюючи ступінь сексуального збудження за допомогою приладів. Експериментальний метод дозволяє створити контрольоване середовище для виключення зовнішніх впливів, але може бути штучним, що впливає на реакції досліджуваних.

Важливою складовою діагностики є використання стандартизованих методик, таких як Методика СБДО (ММРІ), Опитувальник Леонгарда-Шмішека, Опитувальник І. Айзенка, Багатоаспектний квантифікаційний опитувальник Т. Лірі, 16-факторний особистісний опитувальник Кеттела, Шкала оцінки особистісної тривожності Дж. Тейлор та Методика дослідження фрустрації Розенцвейга. Ці методики дозволяють отримати детальні та об'єктивні дані про психологічні аспекти сексуального здоров'я, що сприяє точнішій діагностиці та ефективнішому плануванню терапевтичних заходів. Усі методи діагностики мають свої переваги та недоліки, і важливо уникати впливу власних установок та соціального оточення, щоб забезпечити об'єктивність досліджень.

Література:

1. Діденко С. В. Психологія сексуальності: підручник / С. В. Діденко, О. С. Козлова. Київ: Академвидав, 2009. 304 с. (Серія «Альма-матер»).

2. Кришталь В. В., Кришталь Є. В., Кришталь Т. В. Сексологія: навчальний посібник. Харків: Фоліо, 2008. С. 527-536.

3. Crooks R., Baur K., Widman L. Our Sexuality. 14th ed. Boston: Cengage Learning, 2021. 720 p.

УДК 159.9:004

ЛАТКО Людмила, студентка 4 курсу, спеціальності “Психологія” Пан-Європейського університету, м. Братислава (Словаччина)

СТВОРЕННЯ УКРАЇНСЬКОЇ ВЕРСІЇ ОПИТУВАЛЬНИКА SCHOOL BELONGINGNESS SCALE ТА ЇЇ ПЛІОТНА ПЕРЕВІРКА

У сучасному світі, де освіта відіграє важливу роль у розвитку суспільства, важливо не лише забезпечити доступ до навчання, а й розуміти потреби та думку студентів щодо освітнього середовища. Шкільна інклюзія учнів відіграє важливу роль у їх навчальному процесі та загальному добробуті. Одним із ефективних інструментів збору такої інформації є шкільна інклюзійна анкета „School Belongingness Scale“. Створення української версії такої анкети та її апробація має велике значення для підвищення якості освіти. Розуміння того, як учні сприймають і оцінюють шкільне середовище, є важливим для оцінки якості освіти та можливості покращення умов у школі.

Ця робота зосереджена на розробці та тестуванні анкети, яка дозволить зібрати важливі дані про те, якою мірою учні відчувають себе частиною школи. Ці дані стануть важливим інструментом для аналізу та вдосконалення навчального процесу в українських школах. Проведення тестування анкети дозволить оцінити її ефективність, адекватність запитань і зрозуміти, як студенти сприймають цей інструмент. Результати тестування допоможуть удосконалити анкету до її поширення в шкільній практиці.

За даними Міністерства внутрішніх справ, станом на 5 травня 2022, 30 115 дітей з України віком від 0 до 17 років звернулися з проханням про тимчасовий притулок, що становить 41,1% від усіх заявників. Більш точної вікової структури немає. За останніми даними Міносвіти, станом на 6 травня 2022 у словацьких школах навчалось 9732 учні з України. З них 1581 – у дитячих садках, 7287 – у початковій школі, 864 – у середній. З цього випливає, що близько 10 000 дітей з України не зараховані до шкільної програми в Словаччині.

Багато дітей можуть зіткнутися з серйозними проблемами психічного здоров'я, коли вони стикаються з травматичними ситуаціями. Водночас бракує актуальної інформації про навчання учнів і дівчат з України в школах Словаччини. Таким чином, неможливо оцінити, чи відчувають діти та молодь шкільну неуспішність. Так само неможливо з достатньою точністю визначити, чи і який тип підтримки буде необхідним для запобігання шкільній неуспішності дітей та молоді з України.

Нашу вибіркoву групу склали українські діти, які прибули до Словаччини після початку конфлікту між Україною та Росією у віці від 13 до 19 років і навчаються у словацьких школах, тому ми створили дослідницьку групу за допомогою методи сніжної кулі. Ми розглядали етичні аспекти дослідження за інформованою згодою батьків або законних представників студентів. Тому вирішили збирати дані у вигляді: олівець – папір. У дослідженні взяли участь 72 українські учні початкової та середньої школи в Братиславі. Було 33 хлопчики та 39 дівчаток, учні різних класів: 7 класу початкової школи (10 респондентів – 13,9%), 8 класу початкової школи (13 респондентів – 18,1%), 9 клас початкової школи (15 респондентів - 20,8%), 1 курс середньої школи (16 респондентів - 22,2%), 2 курс середньої школи (17 респондентів - 23,6%) та 3 курс середньої школи (1 респондент – 1,4%).

З дозволу автора, методика перекладено з англійської на українську. Переклад виконано бюро перекладів методом зворотного перекладу. Згодом порівняння обох версій і ретельний аналіз відповідності та точності використаних термінів підвищили якість перекладу. Ця анкета містить десять пунктів. П'ять із цих елементів мають зворотне кодування. Зміст пунктів опитувальника поділяється на дві субшкали: субшкалу соціального відчуження (SES) і субшкалу соціального сприйняття (SAS). Шкільний бал інклюзії — це сума всіх 10 пунктів за 4-бальною шкалою Лайкерта, де 1 — ніколи, 2 — іноді, 3 — часто, 4 — завжди. Для 5 пунктів субшкали соціального відчуження встановлено зворотне кодування. Вищий бал свідчить про вищий рівень шкільної інклюзії.

На основі отриманих даних можна розглядати шкільну інклюзію як соціальну інклюзію в контексті шкільного класу. Відповіді 3 і 4 ми вважаємо згодою з пунктом, відповіді 1 і 2 учасник відзначав, якщо він не згоден з даним пунктом. Ми можемо віднести почуття причетності до дружби, яку побудували учні. 80,6% студентів встановили близькі та щирі стосунки. Половина (55,6%) вважає, що ними цікавляться в школі. Крім соціальної детермінації дуже важливе соціальне оточення і потреба в соціальному контакті. 61,1% учасників відповіли, що достатньо залучені до класної та шкільної діяльності. Велику роль у рівні відчуття залученості відіграє позитивна взаємодія та співпраця між учнями та вчителями, тобто до 65,3% сказали, що у них щирі стосунки. Виключенням можна вважати відчуття неприйняття, яке відчувають 33,4% учнів, і відчуття, що оточуючі в школі мною не цікавляться (43,1%). Середнє значення відповіді за шкалою коливалося від 17 до 40, а середнє досягало 29,34 (SD = 5,82).

Ми перевірили точність і надійність нашої анкети за допомогою методу Кронбах альфа. Внутрішня узгодженість опитувальника шкільної інклюзії становить $\alpha = 0,83$, що можна вважати надійним інструментом вимірювання. Значення альфа Кронбаха сумарного індексу соціального схвалення становить $\alpha = 0,87$, що також є показником надійності методу. Значення альфа Кронбаха у вимірі соціальної ексклюзії становить $\alpha = 0,63$, ми можемо вважати його надійним та достатнім, оскільки це анкета з невеликою кількістю пунктів.

МАХСМА Марія, *магістрантка 1 р. н. спеціальності 053 «Психологія» Національного університету біоресурсів і природокористування України, м. Київ*
Науковий керівник: **МАРТИНЮК Ірина**, *кандидатка психологічних наук, доцентка, завідувачка кафедри психології Національного університету біоресурсів і природокористування України, м. Київ*

ПСИХОДІАГНОСТИКА РОЗВИТКУ ЛІДЕРСЬКИХ ЯКОСТЕЙ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Студентський вік є періодом активного становлення особистості. На цей період припадає вибір і здобуття молодою людиною професії, що відбувається у відповідності до її здібностей, нахилів, характеру, цінностей. У теперішній час ринок праці потребує сотні професій, всі вони різні і вимагають опанування спеціальних, важливих для певної професії компетентностей. Водночас, вимогою сьогодення є не лише відмінне володіння фаховими компетентностями (*hard skills*), але й володіти соціальними навичками, так званими *soft skills*. Останні представлені широким набором навичок, до складу яких відносять: критичне та креативне мислення, комунікативні навички, командотворення та командну роботу, тайм-менеджмент, емоційний інтелект, профайлінг, стресостійкість та багато інших. Більшість наведених навичок пов'язані з лідерськими якостями. Слід наголосити, що попит суспільства і ринку праці на лідерів дедалі більше зростає, що зумовлює необхідність розвитку лідерських якостей у студентської молоді під час навчання у закладах вищої освіти.

Визначення напрямів та методів розвитку лідерства передбачає діагностику наявного рівня розвитку лідерських якостей. З цією метою застосовуються різні методики психодіагностики. Однією з поширених методик визначення рівня розвиненості лідерських якостей є методика «Лідер» [1]. Вона містить 50 запитань, на кожне з яких передбачено вибір одного із двох запропонованих варіантів відповіді. За результатами тестування, у залежності від кількості набраних балів, опитуваних ділять на чотири групи респондентів: зі слабо, середньо, сильно вираженими лідерськими якостями та схильних до диктату.

Тестування проводилося в електронному форматі з використанням Google форми [2]. Дослідження здійснювалося у березні 2024 р. серед здобувачів першого курсу факультету економіки та управління та третього курсу факультету фінансів Київського національного економічного університету імені Вадима Гетьмана. У тестуванні взяла участь 51 особа, серед яких 23 особи (45%) – жінки та 28 осіб (55%) – чоловіки. Вік респондентів – 18-20 років.

У результаті тестування здобувачів вищої економічної освіти на предмет визначення рівня вираженості лідерських якостей виявлено, що у групі піддослідних переважають здобувачі, які мають середній та високий рівень лідерських якостей. Так, понад 60% респондентів продемонстрували середній рівень зазначеної якості, ще понад 13 % – високий рівень лідерських якостей. Лише у 25% студентів рівень вираження лідерських якостей виявився низьким (Табл. 1).

Таблиця 1

Ступінь вираження лідерських якостей здобувачів за методикою «Лідер»

Ступінь вираження лідерських якостей	Усі		Чоловіки		Жінки	
	Осіб	%	Осіб	%	Осіб	%
Слабо виражені	13	25,5	6	21,5	7	30,5
Середньо виражені	31	60,8	16	57	15	65,5
Сильно виражені	7	13,7	6	21,5	1	4
Схильність до диктату	0	0	0	0	0	0
Разом	51	100	28	100	23	100

Джерело: розраховано автором за результатами тестування [2].

Якщо порівнювати вираженість лідерських якостей в статевому розрізі, то дещо вищий рівень спостерігається у чоловіків. Так, серед них 6 осіб (21,5%) продемонстрували сильно виражені лідерські якості, тоді як серед жінок таких виявилось лише 4% (Рис. 1). Водночас, у жінок лідерські якості виражені менше, так майже у третини опитаних студенток лідерські якості виявилися слабо вираженими.

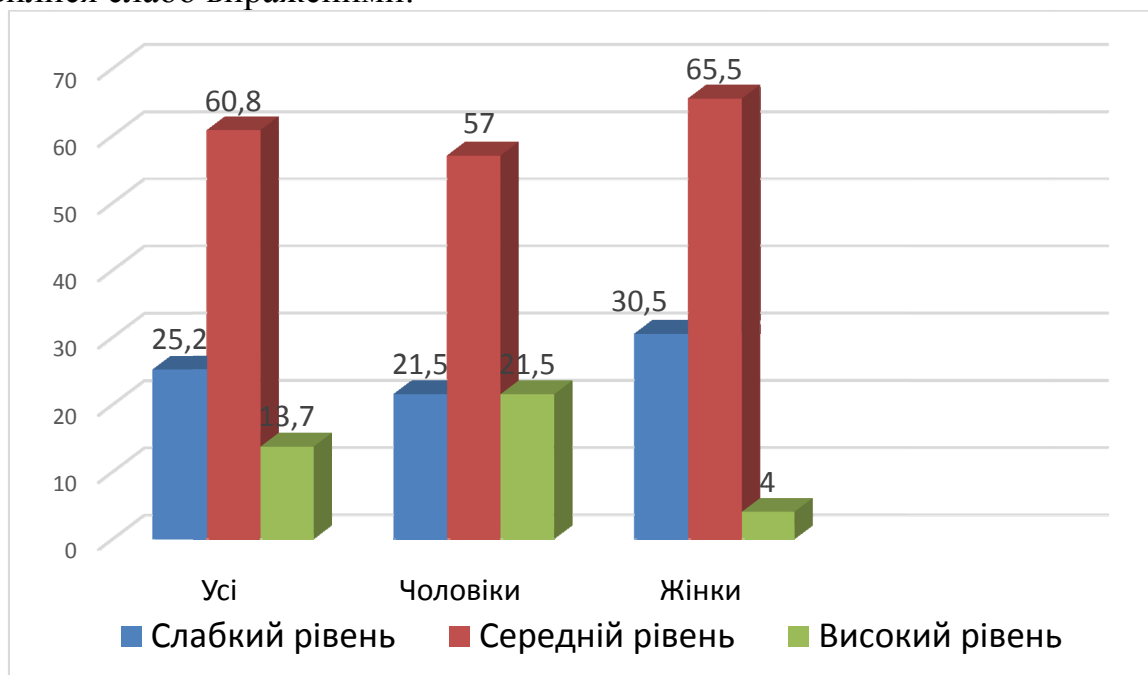


Рис. 1. Результати тестування студентів за тестом «Лідер», %.

Таким чином, проведене дослідження засвідчило, що в цілому у більшості студентської молоді ступінь розвиненості лідерських якостей

вищий від середнього рівня. Разом з тим, кожний п'ятий опитаний чоловік і кожна третя опитана жінка, мають слабо виражені лідерські якості, що зумовлює необхідність їх подальшого розвитку. Останнє може досягатися застосуванням різних засобів і технік. Для студентської молоді одним з найефективніших з них, на нашу думку, є психологічний тренінг на розвиток лідерських якостей. Оскільки він передбачає інтерактивну форму навчання, взаємодію з іншими учасниками, яка дає можливість учаснику вчитися адекватно сприймати себе, адаптуватися до умов соціуму та розвивати власний лідерський потенціал і здібності.

Література:

1. Методика тесту на лідерство. URL: https://career.vntu.edu.ua/ukr/index.php?option=com_content&view=article&id=717:test-liderstvo&catid=41&Itemid=967.

2. Тест на визначення ступеня лідерських якостей «Лідерство». URL: <https://docs.google.com/forms/d/1Xkxede25W8qCD1i9qWVh69vxP8zg2j5gn0msxX-kTBU/edit#responses>.

УДК 159.972:616-07:37.091.212

ЧУБ Оксана, *магістрантка 1 р. н. спеціальності 053 «Психологія» Національного університету біоресурсів і природокористування України, м. Київ*
Науковий керівник: **МАРТИНЮК Ірина**, *кандидатка психологічних наук, доцентка, завідувачка кафедри психології Національного університету біоресурсів і природокористування України, м. Київ*

МЕТОДИ ДІАГНОСТИКИ КРИЗОВИХ ПСИХІЧНИХ СТАНІВ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Дослідження кризових станів студентів має особливе значення під час навчання у закладах вищої освіти, а в умовах повномасштабної війни набуває ще більшої актуальності, оскільки у юнацький період відбувається інтенсивний розвиток особистості, формування інтелектуальної, емоційно-вольової та мотиваційної сфер, системи ціннісних орієнтацій, професіоналізація і самовизначення у життєвому просторі. Негативний прояв кризових станів деструктивно позначається на життєдіяльності студентів, перебігу процесів їх особистісного розвитку та самореалізації.

Проте в умовах сьогоденних постійних загроз фізичному здоров'ю, всі українці, і студентська молодь не виняток, переживають перманентний психологічний тиск: фонову тривогу, емоційну лабільність, інсомнію, апатію, хронічну втому неясної етіології, головний біль напруги, екзистенціальні кризи, депресивні стани, гострі стресові реакції, посттравматичний стресовий

розлад і т.д. Цей кумулятивний ефект призводить до негативних зрушень у психоемоційній сфері життєдіяльності особистості аж до прояву кризових станів.

Кризовими станами називають тимчасові періоди психологічного напруження або дистресу, коли людина відчуває високий рівень стресу і невизначеності. Кризи можуть виникати з різних причин, і вони можуть впливати на фізичний, емоційний і психічний стан людини [1].

І теоретики, і практики вважають, що в ситуації кризи при спробі опанування стресовим станом, людина переживає певний вид фізичного та психологічного перенавантаження. Емоційна напруга і стреси можуть приводити або до опанування новою ситуацією, або до зриву і погіршення виконання життєвих функцій. Хоча, деякі ситуації можуть бути стресовими для всіх людей, вони виявляються кризовими лише для тих, хто особливо чутливий, в силу власних особливостей [2].

На думку декотрих учених, процес проживання студентом кризової ситуації неоднорідний, стан студента постійно змінюється. Спочатку відбувається первинне зростання психоемоційного напруження, студент шукає спосіб вирішення ситуації, перебуваючи при цьому в межах нормальної адаптації. Початок кризи у студента супроводжується підйомом негативних емоцій, які він «виплескує» на оточуючих. Найчастіше це викликає в оточуючих негативну реакцію, призводить до сварок, бійок, агресивної поведінки тощо [2].

Деякі автори стверджують, що переживання кризи зумовлює перебудову психологічної структури особистості, зміну соціально-професійної спрямованості. Породжуючи психічну напруженість, кризи стимулюють професійний розвиток особистості [2].

Проте, думки авторів різняться й одні стверджують, що криза сприяє розвитку особистості, а інші вчені зазначають, що це хворобливий стан. Варто зазначити, ще одну важливу особливість, це адаптивність студентів до постійних стресових факторів, яка формує емоційну стійкість, сприяє збереженню цілісності особистості та здатність до змін, які не лякають, а надихають [3].

Діагностика кризових психічних станів у студентів є важливим аспектом психологічної підтримки та профілактики психічних розладів в умовах сьогодення та має враховувати такі особливості, як соціальні, особистісні, вікові та гендерні.

До основних методів діагностики можна віднести клінічне інтерв'ю, як один з основних, який дозволяє психологу чи психіатру отримати детальну інформацію про емоційний стан, поведінку та життєві обставини студента. Проте цей метод вимагає значних часових затрат та індивідуального підходу.

Частіше для виявлення загальних характеристик кризової ситуації в студентів використовують опитувальники та тести такі, як «Шкала оцінки впливу травматичної події»; методику «Прогноз» для оцінювання нервово-психічної стійкості; методику «Духовна криза» Л. В. Шутова, А. В. Ляшук; «Шкала безнадійності Бека»; «Методика визначення домінуючого стану»;

«Опитувальник способів подолання» адаптований за методикою WCQ та ін. Використання стандартизованих психометричних тестів дозволяє оцінити рівень тривожності, депресії, стресу та інших психологічних станів. Найпоширенішими є: Шкала депресії Бека (BDI), Шкала тривожності Спілбергера (STAI), Шкала стресу (PSS), Шкала психічного здоров'я (GHQ).

Ще можна використовувати методи спостереження, що полягає в аналізі поведінки студента в різних ситуаціях, як пряме спостереження психолога, так і збір інформації від викладачів та одногрупників, а також можуть бути бесіди з близькими для отримання об'єктивної картини змін у поведінці студента. Проте, ці методи не завжди доступні.

Отже, комплексний підхід до діагностики кризових психічних станів у студентів має включати декілька методів, щоб отримати повну картину стану студента та визначити найбільш ефективні способи надання допомоги.

Літератури:

1. Кризові стани. Центр психологічної допомоги «Balanc». URL: <https://www.balancepsyhelp.com.ua/kryzovi-stany> (дата звернення 15.05.2024)

2. Кульбіда-Остапенко Я. Г. Особливості кризових станів у студентів. Наукове видання. Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2017. Том I : Організаційна психологія. Економічна психологія. Соціальна психологія. Випуск 46. 156 с.

3. Martyniuk I. Student Activity Ensures Adaptability in War Conditions. Journal of Psychology Science and Research. 2023. Volume 3. Issue 1. DOI: 10.53902/JPSSR.2023.03.000538.

УДК 159.972:616-07:37.091.212

ЯКИМЧУК Іванна, магістрантка 1 р. н. спеціальності 053 «Психологія» Національного університету біоресурсів і природокористування України, м. Київ
Науковий керівник: **МАРТИНЮК Ірина**, кандидатка психологічних наук, доцентка, завідувачка кафедри психології Національного університету біоресурсів і природокористування України, м. Київ

МЕТОДИ ДІАГНОСТИКИ КРИЗОВИХ ПСИХІЧНИХ СТАНІВ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Психотравмуюча ситуація/подія: будь-яка особистісно значуща ситуація (явище), що має характер патогенного емоційного впливу на психіку людини і може викликати психічні розлади при недостатній сформованості захисних психологічних механізмів.

Війна торкнулася абсолютно всіх сфер життя і завдала непоправної шкоди, в тому числі психічному здоров'ю. Травматичні ситуації (втрата близької людини або майна, повідомлення про обстріл або жорстоке поводження з військовими чи цивільним населенням, близькість до вибухів тощо) викликають сильний стрес для організму людини, і реакції на них іноді досить сильні та ті що важко передбачити, а з наслідками доводиться боротися довго, а може, і все життя [1].

Різкі зміни в суспільстві супроводжуються кризовими явищами у свідомості людей, що призводить до зростання психологічної напруги та соціальної нестабільності. Це зумовлює пошук ефективних шляхів глибокого вивчення внутрішніх конфліктів, що впливають на самопочуття людини [5]. При вивченні особистості велика увага приділяється проблемі психічних станів, що призводять до її непослідовного розвитку. На психічні стани, як і на інші психічні явища, впливає взаємодія людини з середовищем існування.

Несвідомі стани розуму також є частиною розуму, але їм бракує цього феноменального виміру. Умовні психічні стани є активними або причинно ефективними у свідомості власника, тоді як неконтрольовані чи постійні стани знаходяться десь позаду свідомості, але не відіграють активної ролі в будь-яких психічних процесах на даний момент. Деякі стани розуму підлягають раціональному судженню: вони або раціональні, або ірраціональні залежно від того, чи підкоряються вони стандартам розуму. Але інші стани ірраціональні: вони знаходяться поза сферою розуму.

Існує багато видів психічних станів, включаючи сприйняття, усвідомлення тіла, думки, переконання, бажання, мотивацію, намір, обмірковування, рішення, задоволення, емоції, настрої, уяву та пам'ять. Деякі з цих типів є прямою протилежністю один одному, тоді як інші типи можуть збігатися. Сприйняття передбачає використання органів чуття, таких як зір, дотик, слух, нюх і смак, для отримання інформації про фізичні об'єкти та події у зовнішньому світі [4].

Психічний стан є свідомим, якщо він належить до феноменального досвіду. Суб'єкт усвідомлює, в яких свідомих станах він перебуває: є певне суб'єктивне відчуття, що вони існують. Несвідомі психічні стани також є частиною розуму, але їм бракує цього феноменального виміру. Таким чином, суб'єкт може перебувати в несвідомому психічному стані, наприклад у пригніченому бажанні, не усвідомлюючи цього. Загально прийнято вважати, що деякі типи психічних станів, наприклад емоції або біль, можуть проявлятися лише як свідомі психічні стани. Але є й інші типи, такі як переконання та бажання, які можуть бути свідомими або несвідомими.

Специфіка соціальної ситуації розвитку підлітка полягає в суперечності між вимогами життя і його інтересами, з одного боку, і між його здібностями і власними вимогами до самого себе, з іншого боку. Така незгода вимагає відносно високого рівня розвитку волі, якого підлітки найчастіше ще не досягають.

Підлітки ведуть гостру битву мотивів (чи робити те, що потрібно, чи те, що хочеться), після чого відбувається створення наміру і, нарешті, його

реалізація. Однак цей вид довільної поведінки дуже важкий, він вимагає такої перебудови мотиваційної сфери, в результаті якої значимий мотив набуває більшої сили і перемагає всі інші мотиви, що діють на людину. Емоційна сфера характеризується більшою яскравістю, міцністю і стабільністю. Підлітки часто відчують сильні позитивні або сильні негативні емоції і рідше перебувають у нейтральному стані.

Прояв тривожності у дітей, особливо підлітків, може бути фізичним і поведінковим. Соматичні симптоми стосуються змін у внутрішніх органах і системах організму дитини: прискорене серцебиття, нерівне дихання, тремтіння кінцівок, скутість рухів, можливе підвищення тиску, дискомфорт у животі тощо. На поведінковому рівні прояви підвищеної тривожності ще більш різноманітні та непередбачувані. Вони можуть коливатися від повної апатії та безініціативності до видимої жорстокості [3, с. 41].

Тривожний стан є результатом підліткової кризи, яка проявляється по-різному і дезорганізує особистість підлітка, впливає на всі сторони його життя. Ці кризи можуть викликати тривогу [2, с. 2].

Підліткова тривога в першу чергу пов'язана з невідповідністю розвитку, передчасним і затримкою розвитку. Прояв тривожності у дітей, особливо підлітків, може бути фізичним і поведінковим.

Соматичні симптоми стосуються змін у внутрішніх органах і системах організму дитини: прискорене серцебиття, нерівне дихання, тремтіння кінцівок, скутість рухів, можливе підвищення тиску, дискомфорт у животі тощо. На поведінковому рівні прояви підвищеної тривожності ще більш різноманітні та непередбачувані. Вони можуть варіюватися від повної апатії та безініціативності до явної жорстокості. Тривога підлітка часто заважає його нормальному життю і часто є причиною розриву соціальних стосунків з іншими.

Підлітковий вік характеризується, перш за все, сильним бажанням особистісного розвитку та самовираження. У цьому віці вперше будується життєва стратегія, заснована на відображенні і співвіднесенні індивідуальних здібностей особистості, її статусу, вікових та індивідуальних особливостей, а також вимог з вимогами суспільства [2].

Велику роль у координації психологічного стану дитини після травми відіграє психологічна робота всієї родини, оскільки одним із наслідків травми є руйнування стосунків між дитиною та батьками та розрив відносин між дитиною.

Література:

1. Консультування в системі психосоціальної допомоги дітям і сім'ям, що опинились у складних життєвих обставинах внаслідок військових дій / авт. кол.; заг. ред. В. Г. Панок, І. І. Ткачук. Київ : УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2019. 144 с.

2. Корекційно-розвиткова програма формування стійкості до стресу в дітей дошкільного віку та школярів «Безпечний простір» : навч.-метод. посіб. Київ : НаУКМА, ГЛІФ Медіа, 2017. 208 с.

3. Корнієнко І. О., Лісовецька І. М., Луценко Ю. А., Романовська Д. Д. Досвід надання допомоги дітям і сім'ям-жертвам військового конфлікту: практ. посіб. Київ: УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2017. 152 с.

4. Матохнюк Л. О. Психологія інформаційної компетентності особистості (генеза онтологічного розвитку). Дисертація на здобуття наукового ступеня доктора психологічних наук, Одеса : Південноукраїнський нац. пед. ун-т ім. К. Д. Ушинського, Національна академія педагогічних наук України. 2019. 527 с.

5. Мельник Л. А. Психосоціальна допомога внутрішньо переміщеним дітям, їхнім батькам та сім'ям з дітьми зі Сходу України: посіб. для практиків соціальної сфери. К. : ТОВ «Видавничий дім «Калита», 2015. 72 с.

ОКРЕМІ ТЕЗИ СЕКЦІЇ ІІІ
«РОЗВИТОК ВИДІВ І НАПРЯМІВ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ
В УКРАЇНІ ЯК ВІДПОВІДЬ НА ВИКЛИКИ СУЧАСНОСТІ»

УДК 159.942.5-054.73(=161.2)(438)

РОДІНА Наталія, *завідувачка кафедри диференціальної та спеціальної психології Одеського національного університету імені І. М. Мечникова, м. Одеса*

Катерина ВОРОНЧЕНКО, *магістрантка кафедри диференціальної та спеціальної психології Одеського національного університету імені І. М. Мечникова, м. Одеса*

ПРОБЛЕМА ЕМОЦІЙНОГО СТАНУ УКРАЇНСЬКИХ БІЖЕНЦІВ
У ПОЛЬЩІ

Актуальність тематики дослідження обумовлена війною в Україні, яка впливає на емоційний стан населення України та українських біженців в Польщі, що стали вимушеними мігрантами. У науковій літературі існує низка підходів до класифікації видів міграції залежно від існуючих критеріїв, які покладені в їх основу, але особливої уваги, на наш погляд, заслуговує визначення поняття вимушеної міграції.

У зарубіжній літературі представлено ряд наукових досліджень, що стосуються теми вимушеної міграції та ментального здоров'я біженців. Вчені М. Богіч, А. Ньюку й С. Прибе проводили лонгітюдне дослідження біженців війни [8], К.Е. Міллер и А. Расмуссен розробили модель стресу біженців під час військового конфлікту [9], Р. Моллика, Д.К. Пул, Л. Сон, Ч. Мюррей та ін. вивчали ефекти впливу травми війни на ментальне здоров'я біженців дорослого віку з Камбоджі [10], М. Богіч, Д. Айдукович, С. Бремнер та ін. виявляли чинники, що обумовлюють психічні розлади у біженців з колишньої Югославії, що проживають в Німеччині, Італії та Великобританії [7].

Сучасні українські науковці О. Є. Блінова, Л.В.Гончар, В.Л. Зливков, С.О. Лукомська, Л.М. Карамушка, Т.В. Карамушка, К.В. Терещенко, О.В. Креденцер, В.І. Лагодзінська, О.С. Ковальчук, В.М. Івкін, О.М. Кокун, В.М. Мороз, І.О. Пішко, Н.С. Лозінська, Я.М.Дейнеко, М.М. Слюсаревський та інші досліджували проблему міграції та психологічний стан біженців.

На думку В. Педоренко, вимушені мігранти мають серйозні травми в психоемоційній сфері внаслідок агресії з боку Росії. Які викликають хронічний стрес, фрустрацію, агресивність, стресові розлади, невпевненість у собі та ригідність, почуття сорому та провини [4].

За результатами досліджень Ю. Максименко та О. Морозова-Йоханнесен, які вивчали емпатію, як важливий фактор впливу на особистість

мігрантів, виявлено, що вимушені мігранти мають низькі показники емпатії. Для них характерні інтолерантність до умов невизначеності, а також песимістичність, емоційний дискомфорт та труднощі в адаптації [3].

Науковці М.М. Слюсаревський та О.Є. Блінова розглядали соціально-психологічні механізми міжкультурної адаптації мігрантів і психологічні чинники акультурації мігрантів у країні перебування [5]. Дослідники Л.М.Бахмутова, А.Неска також досліджували особливості психологічних порушень серед українських біженців в Польщі [1]. Л.М. Карамушка, Т.В. Карамушка встановили, що вимушені мігранти мають розлади психічного здоров'я в умовах війни, водночас спостерігаються незначні прояви апатії і депресії, втрати сенсу життя та виражена потреба у соціальній взаємодії й підтримці [2].

Труднощі адаптації до нових умов формують специфічний психотравматичний досвід вимушених мігрантів. Порушення психічної адаптації мігрантів представлені різноманітними мало диференційованими проявами фізичного та емоційного дискомфорту, емоційної напруженості, зниженої працездатності, нестабільності самопочуття. Мають місце також прояви соціальної фрустрованості, порушення соціальної взаємодії, незадоволеність власним психічним станом. Зонами найбільшої тривожності у мігрантів є їх матеріальне становище і сфера міжособистісних стосунків.

Існує взаємозв'язок між наявністю невротичної симптоматики і рівнем соціальної фрустрованості. Недобровільний характер вимушеної міграції викликає зміни ідентичності у особистості, які мають системний вплив на основні сфери життєдіяльності: мотиваційну, емоційну, когнітивну та поведінкову. Порушення в емоційній сфері виявляються в широкому діапазоні – від байдужості, пригніченості, апатії, депресивності до агресивності та дратівливості.

За умови участі в проєкті «Психологічна допомога дорослим та дітям в місті Торунь» від Фонду співпраці міжнародної польсько-української «FREE DOM», нами проведено дослідження серед українців, які знаходяться в Польщі через повномасштабне вторгнення РФ в Україну, більше, ніж півтора року. Дослідження було спрямоване на визначення психічного стану українських біженців. До емпіричного дослідження було залучено 150 досліджуваних, з яких 75 дорослих та 75 дітей. Серед дорослих 89% жінок і 11% чоловіків. За результатами дослідження виявлено, що на емоційний стан українських біженців в Польщі впливають численні виклики та стресори, пов'язані із адаптацією до нових умов життєдіяльності та умови невизначеності щодо їх майбутнього соціального статусу. У дорослих досліджуваних, у яких в Україні залишилися рідні та відсутнє знання польської мови на достатньому для адаптації рівні, виявлено високий відсоток депресивних розладів різного ступеню.

Отже, перспективами подальшого дослідження є розробка та впровадження системи психологічної допомоги та соціальної підтримки українських біженців та їх сімей в Польщі з метою покращення їх емоційного

стану та ефективної адаптації до нових умов життєдіяльності, що сприятиме покращенню їх ментального здоров'я та благополуччя.

Література:

1. Бахмутова Л. М., Неска А. Особливості психологічних порушень серед українських біженців у Польщі. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія.* 2022. №5. С. 3-18.
2. Карамушка Л. М., Карамушка Т. В. Емпіричне дослідження особливостей психічного здоров'я вимушених «внутрішніх» переселенців в умовах війни. *Організаційна психологія. Економічна психологія.* 2022. № 2(26). С. 48–59. <https://doi.org/10.31108/2.2022.2.26.6>
3. Максименко Ю., Морозова-Йоханнесен О. Психологічні особливості особистісних змін переселенців в умовах іншої країни (на прикладі Норвегії). *Вісник Національного університету оборони України. Питання психології.* 2022. №5 (69). С. 90-97.
4. Педоренко В. М. Особливості психоемоційного стану переселенців в умовах іншої країни (на прикладі Німеччини). *Науковий вісник Ужгородського національного університету.* 2022. № 5. С. 5–10. <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2022.5.1>
5. Слюсаревський М. М., Блінова О. Є. Психологія міграції: навч. посіб. Київ: Талком: 2018. 360 с.
6. Спринська З. В. Психологічні особливості внутрішньо переміщених осіб. *Теорія і практика сучасної психології.* 2018. №6. С. 50–56.
7. Bogic M., Ajdukovic D., Bremner S., Franciskovic T., Galeazzi G. M., Kucukalic A., Lecic-Tosevski D., Morina N., Popovski M., Schützwohl M., Wang D., Priebe S. Factors associated with mental disorders in long-settled war refugees: refugees from the former Yugoslavia in Germany, Italy and the UK. *British Journal of Psychiatry.* 2012. № 200(3). P. 216-223.
8. Bogic M., Njoku A., Priebe S. Long-term mental health of war-refugees: a systematic literature review. *BMC International Health and Human Rights.* 2015. № 15. P. 29.
9. Miller K.E., Rasmussen A. The mental health of civilians displaced by armed conflict: an ecological model of refugee distress. *Epidemiology and Psychiatric Science.* 2017. № 26(2). P. 129-138.
10. Mollica R.F., Poole C., Son L, Murray C.C, Tor S. Effects of war trauma on Cambodian refugee adolescents; functional health and mental health status. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry.* 1997. № 36(8). P. 1098-106.

ЯТЧУК Марія, докторка психологічних наук

СПЕЦИФІКА ВИКОРИСТАННЯ ГЕШТАЛЬТ-ТЕРАПІЇ ПІД ЧАС ВІЙНИ

У сьогоднішній актуальним постає питання війни та військовослужбовця, війни та людини, війни та дитини, вимушених переселенців, реабілітації постраждалих тощо. Усе це вивчають фахівці різного профілю – психологи, військові, лікарі, соціологи та ін. Враховуючи специфіку впливу війни на людину та суспільство, варто відзначити, що умови життя зумовлюють необхідність надання психологічної допомоги військовослужбовцям, цивільному населенню. Як відомо, наслідки війни характеризуються довго тривалістю, а сам вплив війни на особистість призводить до негативних психічних станів, посттравматичних стресових розладів, психосоматичних захворювань, суїцидальних намірів тощо. Все вищезазначене й обумовлює необхідність пошуку і використання ефективних засобів для вирішення психологічних проблем особистості під час війни.

Враховуючи специфіку психологічних проблем особистості, що зумовлені війною, не можна залишити поза увагою й використання психотерапії під час надання психологічної допомоги. Здійснення психологічної допомоги особистості під час війни пов'язано з розширенням розуміння навколишнього світу та себе і взяття на себе відповідальності за власне життя, а не перекладання на інших, оточення. Усе це дасть можливість досягнути бажаних змін особистості, її поведінки.

Теоретичний аналіз психологічної літератури показує, що досягненню поставленої мети відповідає використання технік гештальт-терапії [1]. Гештальт-терапія надає змогу враховувати індивідуальність та унікальність особистості під час війни. До основних термінів гештальт-терапії належить саморегуляція особистості, що передбачає усвідомлення. До зон усвідомлення належать: зовнішній світ, внутрішній світ тіла, світ думок і фантазій. Потрібно допомогти людині прийняти відповідальність за себе (за свої думки, емоції, вчинки, поведінку) в теперішній момент у цій реальності. Відповідальність особистості пов'язана з її усвідомленням себе та навколишнього світу.

Викладене вище дає можливість констатувати, що психотерапевтичну роботу на засадах гештальт-терапії з особистістю під час війни доцільно розділити на декілька етапів.

Перший етап «Війна» – усвідомлення війни та наслідків для особистості від війни (наприклад, втрата близької людини, втрата житла, втрата роботи, переселення з місць бойових дій та ін.). Для цього етапу можна виділити наступні робочі питання. Як Ви дізнались про початок війни? Які у Вас

виникли емоції під час початку війни? Як війна вплинула на Вас? Яка динаміка Ваших емоцій впродовж війни? Що Ви вирішили зробити тепер?

Другий етап «Суспільство» – усвідомлення суспільства та змін, що відбулися в ньому під час війни (наприклад, зменшення кількості робочих місць, певні обмеження прав громадян тощо). На цьому етапі потрібно знайти відповіді на ряд питань. Як зміни у суспільстві, викликані війною, вплинули на Вас? Що ви відчуваєте на даний момент? Як змінилися стосунки з оточуючими під час війни? Як інші реагують на Ваше становище? Що Ви робите щоб покращити ситуацію?

Третій етап «Моя особистість» – більш повне усвідомлення себе, що включає: 1) усвідомлення мрій та бажань; 2) усвідомлення емоцій; 3) усвідомлення власних вчинків; 4) усвідомлення життєвих цілей; 5) усвідомлення власних здібностей та можливостей; 6) усвідомлення внутрішньоособистісних конфліктів. Усе це здійснюється у контексті війни та її впливу на особистість військових або цивільного населення. Робочі питання цього етапу. Яке Ваше головне бажання тепер? Які емоції домінують останнім часом? Чи можете Ви задовольнити своє бажання у сучасних умовах? Чи відповідає Ваше бажання життєвим цілям? Які зміни відбулися у Ваших цілях під час війни? Як можна використати власні здібності та можливості в сучасних умовах життя? Що Вам тепер заважає?

Четвертий етап «Мій обов'язок» – прийняття відповідальності за себе. Тут відбувається прийняття особистістю відповідальності за свої думки та вчинки, поведінку, життя в цілому. Ключові питання четвертого етапу. Як змінити Ваше життя? Що Вам потрібно зараз зробити? Що Вам допомагає долати життєві труднощі? Хто є прикладом для самовдосконалення?

Варто відзначити, що на перших трьох етапах психотерапевтичної роботи відбувається усвідомлення особистістю свого оточення та самоусвідомлення, а це розширює можливість вибору стратегії поведінки у певній (наприклад, екстремальній) ситуації, пошуку вирішення проблеми тощо. На четвертому етапі гештальт-терапії формується вже опора на себе.

Таким чином, в ході гештальт-терапії відбувається зміна та удосконалення особистості в міру розширення її усвідомлення. Також з усвідомленням реальності пов'язана і відповідальність за власне життя. Усе це допомагає усунути негативні симптоми та змінити поведінку людини під час війни.

Крім того, під час здійснення гештальт-терапії доцільно враховувати вікові особливості особистості та її перебування в особливих умовах (участь у бойових діях, проживання у місцях бойових дій, вимушене переселення, перебування рідних у полоні тощо).

Перспективним є використання різних напрямів психотерапії в роботі з особами під час війни та розроблення психологічних тренінгів, що сприяють нейтралізації негативних наслідків.

Література:

1. Мушкевич М. І., Чагарна С. Є. Основи психотерапії : навч. посіб. Луцьк: Вежа-Друк, 2017. 420 с.

ВУС Віктор, кандидат психологічних наук,
доцент, старший науковий співробітник
відділу психології малих груп Інституту
соціальної та політичної психології
Національної академії педагогічних наук
України, м. Київ

ДО РОЗКРИТТЯ ФЕНОМЕНУ ПСИХОЕДУКАЦІЇ: ВСТУПНІ ТЕЗИ

Психоедукація пов'язана з формуванням культури населення (груп населення, окремих індивідів) у сфері охорони психічного здоров'я та психосоціального благополуччя.

Заходи з психоедукації здійснюються\моделюються\модеруються фахівцями для широких верств населення\соціальних груп\індивідуумів (трансфер\поширення\масштабування знань: від фахової спільноти до соціуму).

Феномен психоедукації найбільш змістовно розкривається у низці термінів та понять. Серед таких термінів та понять також використовуються «просвітництво» (Mental Health awareness), «грамотність» (Mental Health literacy).

Засадничим компонентом психоедукації є орієнтованість на досягнення визначеної мети (просвітництво задля...: підвищення грамотності з метою...). Тому психоедукація завжди є інтегрованим (cross-cutting) компонентом ПЗПСІ інтервенцій.

«Інтегрований» (cross-cutting) характер психоедукаційних заходів зумовлює багатогранність та мультикомпонентність психоедукації на практиці.

Психоедукація має взаємопроникні виміри: персональний\індивідуальний рівень та рівень Громади\Інституцій.

Персональний\індивідуальний рівень психоедукаційних заходів уміщує:

- ✓ формування (індивідуальних) компетенцій щодо ідентифікації ознак погіршення психічного здоров'я та психосоціального благополуччя;
- ✓ формування (індивідуальних) навичок, закріплення знань щодо самопомоги та Першої Психологічної Допомоги;
- ✓ донесення (психоедукаційної) інформації у простий, зрозумілий і коректний спосіб;
- ✓ розробка та ознайомлення з «маршрутами» та механізмами перенаправлень (links vs referral), індивідуально зручними та адресними (релевантними до індивідуальних потреб\запитів);
- ✓ здійснення заходів з підтримки (напр., supportive mentorship) задля забезпечення сталості та «адаптації» отриманих знань\навичок до специфіки індивідуальної реальності.

Рівень Громади\Інституцій. «План дій» щодо впровадження «інтегрованих» заходів з психоедукації на рівні Громади\Інституцій уміщує такі компоненти:

✓ визначення конкретних проблем конкретної Громади/Інституції (оцінка ПЗПСП потреб). Щоб забезпечити «адресність» заходів та їх релевантність місцевому контексту, специфіки. Водночас, це сприятиме формуванню «мотивації» до співпраці як бенефіціарів, так і місцевих стейкхолдерів;

✓ оцінка потенціалу\спроможності Організації здійснювати ПЗПСП заходи, відповідно до визначених потреб Громади/Інституції;

✓ розробка\дизайн\адаптація ПЗПСП Програми;

✓ план заходів із розбудови потенціалу як Організації що впроваджує, так і Громади/Інституції;

✓ створення мультисекторальної команди з місцевими стейкхолдерами задля забезпечення розбудови здоров'я-орієнтованого соціального середовища у Громаді/Інституції, сталості запроваджуваних ПЗПСП заходів;

✓ затвердження Плану імплементації (розподіл ролей, зон відповідальності, етапів роботи тощо);

✓ здійснення моніторингу та оцінки;

✓ план поширення інформації, комунікаційно-адвокаційна кампанія висвітлення роботи;

✓ розбудова мережі партнерства, поширення досвіду імплементації;

✓ залученість до механізмів координації національного та регіонального рівнів (Технічні Робочі Групи, Кластери).

Якість та «доказовість» психоедукаційних заходів забезпечується через дотримання міжнародних стандартів Керівництва Міжвідомчого Постійного Комітету ООН з психічного здоров'я та психосоціальної підтримки.

УДК 37.091.12:159-51"2024"

ДІДОРА Марія, *кандидатка психологічних наук, доцентка, завідувачка кафедри психології МАУП, м. Житомир*

ОСОБЛИВОСТІ ДІЯЛЬНОСТІ ПСИХОЛОГА В СУЧАСНИХ РЕАЛІЯХ

В умовах жорстокої і несправедливої війни в Україні значно ускладнилися проблеми у людей різного віку, які потребують нагальної кваліфікованої допомоги психологів з метою їх профілактики і подолання. Особливо це стосується емоційно-поведінкової сфери особистості.

Професійний погляд психолога містить у собі не стільки наскрізну проникливість зі спробою точної діагностики людського дискомфорту, скільки активний пошук шляхів взаємодії з людським «Я». Його погляд, на відміну від інших, називають професійним. Як показує досвід, йому приписують здатність «пронизувати» наскрізь людину, «розкривати», «угадувати думки» і, навіть «проорокувати долю». Насправді, це не так: психолог не чаклун, не чарівник і не ворожбит. Але він – справді особливий

фахівець. І професія його особлива (І. Синиця, Т. Титаренко, О. Бондаренко, Г. Полякова).

У психолога наявний підвищений інтерес до виявлення людського «Я» у соціумі: обличчям і його виразними рухами, із жестами, учинками, вербальною комунікацією. Ця дослідницька спроба психолога завжди сполучена в його свідомості з бажанням надати своєчасну інтелектуальну й емоційну підтримку, допомогу іншим людям.

Зауважимо, що якісний бік психологічної допомоги, підтримки визначається рівнем його психологічної освіченості, яку можна представити у вигляді трьох компонентів: психологічної грамотності, психологічної компетентності, психологічної культури (Т. Титаренко, О. Бодальов, Т. Яценко, Г. Полякова).

Наш багаторічний досвід викладацької роботи і реалії сьогодення переконливо свідчать, що психологам варто тільки наполегливо працювати над підвищенням рівня їх психологічної культури.

Психологічну культуру, на нашу думку, варто розуміти як особливий рівень професіоналізму, де розкривається могутній теоретичний багаж у єдності з вагомим власним досвідом, чітко вибудованою ієрархією цінностей і настанов психолога, що зумовлюють його стратегію взаємин з іншими людьми й тактику побудови взаємодії з ними. Психологічна культура передбачає розвиток: вміння розбиратися в інших людях і, відповідно, адекватно оцінювати їх психологію; вміння слухати і чути, і, відповідно, адекватно відгукуватися на їх емоційну поведінку і стан; вибирати по відношенню до кожного такий спосіб спілкування, який не розходяться з вимогами моралі – найкращим чином відповідав би індивідуальним особливостям тих, з ким приходиться спілкуватися (А. Петровська, Г. Полякова).

Серед найскладніших проблем сьогодення, що потребує активної допомоги психолога є тривожність і не лише у дітей і підлітків, але й у дорослих людей різного віку та статі. Ріст тривожності, невпевненості, агресивності, байдужості українців зумовлений, передусім, війною і відповідно загальною соціально-політичною напруженістю в країні, економічною нестабільністю, що у свою чергу породили психологічну неврівноваженість усього суспільства.

Як відомо, у професійному спілкуванні використовують слова «тривога» (психічний стан) і «тривожність» (психічна властивість). І психолог повинен бути готовим працювати в обох випадках і з різними причинами їх виникнення. Це можуть бути: несприятливі умови в сім'ї, труднощі адаптації до нових умов, до групи; складність навчального матеріалу, його засвоєння. А в наш час ще додалися проблеми, які пов'язані з війною (переселення, хвилювання за рідних, які воюють, перебування у полоні, зникнення безвісти, втрата близьких людей та ін.).

До сказаного слід додати, що безпосередня участь у військових діях і все, що з цим пов'язане – не може не призводити до емоційних травм. І досвід клінічних психологів та психотерапевтів переконує нас у цьому.

До сказаного слід додати, що професійна допомога є важливою, складною і тривалою. Вона потребує творчого підходу фахівців до розробки різного роду корекційних програм, зважаючи на вікові, статеві та індивідуальні особливості дітей і дорослих (військових і цивільних).

Сьогодні психологи разом з іншими фахівцями знаходяться на передовій, захищають незалежність України.

Література:

1. Дуткевич Т. В., Савицька О. В. Практична психологія: Вступ до спеціальності: навч. посіб. 2-ге вид. К.: Центр учбової літератури, 2010. 256 с.

2. Професійна підготовка практичного психолога: теорія і практика [збірник наукових статей]. Випуск 1 /Нац. пед. ун-т імені М. П. Драгоманова ; авт. кол.: В. І. Бондар, Л. Г. Боброва, К. В. Дубуніна та ін.; за заг. ред. В. І. Бондар, Ю. О. Приходько. К.: Вид-во НІТУ імені М. П. Драгоманова, 2011. 116 с.

УДК 159.942:364-053.2

ЗЕЛІНСЬКА Ярослава, кандидатка психологічних наук, доцентка, доцентка кафедри психології Національного університету біоресурсів і природокористування України, м. Київ

КРАВЧУК Віта, магістрантка 1 р. н. спеціальності 053 «Психологія» Національного університету біоресурсів і природокористування України, м. Київ

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ДІТЯМ, ЯКІ ЗАЗНАЛИ ТРАВМАТИЧНОГО СТРЕСУ

Однією з найбільш вразливих категорій населення через вплив екстремальних подій, які відбуваються сьогодні в Україні, є діти. Надмірна емоційна напруга в суспільстві внаслідок військових дій, руйнування безпечності оточуючого середовища, різке порушення звичного способу життя, різного роду втрати – для багатьох з дітей ці події є травмівними, що значно порушують їх життєдіяльність, шкодять здоров'ю, спричиняючи стреси, кризи, психотравми.

Основною психологічною допомогою донедавна вбачалася допомога постраждалим в стабілізації психо-емоційного стану. На сьогодні ж є чітке розуміння, що цей напрям важливо доповнювати розвитком психічної стійкості до стресових ситуацій, плеканням психічного ресурсу для подолання життєвих криз. Постраждалих від травмівних подій дітей умовно поділяють на дві категорії за різними критеріями [2]:

1. За ступенем впливу травмуючого фактору:

а) діти, які були безпосередніми очевидцями тяжких військових дій (обстрілів, бомбардувань);

б) діти, які втратили внаслідок масових заворушень когось із родини, близького оточення, друзів;

в) діти, які відчували суттєву зовнішню загрозу втрати безпечного середовища чи життя (загроза обстрілу чи бомбардування, знаходження поряд з зоною гострого конфлікту), але не були очевидцями відкритих військових конфліктів;

г) діти, які травмовані втратою стабільності чи безпеки через тривожну поведінку найближчого оточення, брак інформації про те, що відбувається, через необхідність переселення зі звичного середовища тощо.

2. За особливістю поведінкових, емоційних та когнітивних проявів у посттравматичний період:

а) діти, які відмовляються від будь-яких контактів з фахівцями та іншими дорослими чи однолітками, проявляють незвичні поведінкові та емоційні реакції;

б) діти, які мають складнощі у встановленні контакту з фахівцями, не можуть пояснити те, з яких причин їхнє життя втратило звичний плин, є емоційно пригніченими або розгальмованими;

в) діти, які охоче ідуть на контакт з фахівцями, можуть розповісти про те, що сталося, емоційно відреагувати ситуацію у прямій чи символічній формі.

Психологічна допомога травмованим дітям має бути спрямована на подолання наслідків перебування у стресовій ситуації та попередження розвитку посттравматичного стресового розладу [1]. Фахівцю варто усвідомлювати, що психологічна робота з дітьми має бути цілеспрямованою, комплексною та стабільною. Так, можна вирізнити три основні напрямки роботи психолога з дітьми, що пережили травматичні події:

- Робота з середовищем, в якому перебувають діти;
- Робота з близьким оточенням дитини;
- Робота з самою дитиною.

Психологічна допомога дітям, які зазнали впливу психотравматичної ситуації, складається із наступних етапів:

• *відновлення відчуття безпеки* – полягає у знятті тілесного та емоційного напруження, послабленні тих жорстких механізмів захисту, які виникли у відповідь на кризову ситуацію;

• *відновлення та зміцнення психологічних ресурсів дитини* – полягає у сприянні активізації природних ресурсів психіки дитини, на основі яких уможливується вихід із кризових станів;

• *відреагування негативних переживань, пов'язаних зі психотравматичними чинниками*, – полягає у створенні умов для прямого чи символічного прояву та копіювання сильних негативних переживань, які можуть впливати на розвиток ПТСР;

• *активація природних механізмів самозцілення, адаптація до нових обставин* – полягає у заохоченні та зміцненні позитивних зрушень у станах дітей, активізації природного середовища самозцілення (спілкування з однолітками, відвідування гуртків за інтересами, сприятливе дозвілля з родиною, заняття творчістю тощо).

Перенесені психотравми в дитинстві можуть мати відтерміновані наслідки у вигляді психоемоційних та поведінкових розладів у підлітковому віці та у дорослому житті. Тому нагальною є потреба у розробленні та втіленні комплексного підходу до опрацювання психотравми, що означає системне бачення нормальних і симптоматичних процесів, які відбуваються з травмованою дитиною; підбір системи методів, які екологічно і послідовно опрацьовують руйнівні психоемоційні стани дитини, що виникли внаслідок значних травмівних чинників. Моделі такої роботи передбачають застосування як консультативних процедур, так і психокорекційних та психотерапевтичних методів.

Література:

1. Діти та війна: навчання технік зцілення / [Сміт П., Дирегров Е., Юле У.; співавт.: Гупта Л., Перрен Ш., Г'єстад Р.; укр. пер. Інститут психічного здоров'я УКУ; літ. та наук. ред. О. Черненко, М. Лемик, К. Явної]. Львів: Інститут психічного здоров'я УКУ, 2014. 70 с.

2. Психологічна допомога дитині у психотравмуючій ситуації. Методичний посібник / Уклад.: Г. Б. Растроста. Суми. НВВ КЗ СОШПО: 2018. 64 с.

УДК 159.9:159.944.4

ФЕДІК Ірина, асистент кафедри психології Національного університету біоресурсів і природокористування України, м. Київ

ПСИХОЛОГІЧНІ ПРИЙОМИ ДОПОМОГИ ПРИ ГОСТРИХ РЕАКЦІЯХ НА СТРЕС

Гостра реакція на стрес — тимчасовий розлад, який розвивається у людини без будь-яких інших проявів психічних розладів у відповідь на незвичайний фізичний або психічний стрес і зазвичай стихає за кілька годин або днів.

Під час надання першої психологічної допомоги першочергово потрібно подбати про власну безпеку: оцініть, наскільки безпечно підходити до постраждалого під час надання допомоги.

І. Ступор (заціпеніння)

Ознаки: людина «застигає» в якійсь позі (м'язи напружені); відсутні або обмежені реакції на зовнішні подразники (звернення, дотик); вираз обличчя здивований.

Перша психологічна допомога:

Мета — добитись будь-якої реакції постраждалого.

1. Зігни постраждалому пальці на обох руках і притисни їх до долоні. Великі пальці повинні бути виставлені назовні.

2. Кінчиками великого та вказівного пальців зроби масаж активних точок на обличчі: над бровами (чітко над зіницями), між бровами (рівно посередині, по лінії росту волосся).

3. Встанови контакт з постраждалим через дихання: долоню своєї руки поклади на груди товариша, налаштуйся під ритм його дихання, поступово натисканням долонями на грудну клітку нав'яжи повільніший темп.

4. Під час роботи з потерпілим важливо отримати зворотний зв'язок. Особа в ступорі може чути і бачити, тому під час усіх дій говори з постраждалим спокійно, повільно та чітко, ставлячи прості запитання: «Як тебе звати?», «Чи хочеш пити?», «Чи хочеш в туалет?»; можна сказати щось, що викликає сильні емоції (краще негативні). Людина може не відповідати, але розуміти, тому попроси: «Якщо ти мене чуєш, підними руку, моргни».

5. Якщо відповіді все-таки немає, стан ступору глибокий. Тоді постраждалого варто посадити (ноги лежать на землі) та почати стукати долонями почергово по кожному коліні. Водночас спокійним, директивним тоном потрібно наказати постраждалому спостерігати за тим, що ви робите. Якщо людина починає водити очима, спостерігаючи за вашими рухами, — контакт установлено.

6. Для повного відновлення доцільно доручити воїну виконувати просту, монотонну роботу.

II. Рухове збудження.

Ознаки: різкі, часто неусвідомлені, метушливі рухи (як «загнана» тварина); ненормально гучне мовлення або підвищена мовна активність (людина говорить без зупинки, іноді абсолютно безглузді речі); часто немає реакції на оточуючих (на звернення / накази). Потерпілий може не розуміти, що відбувається навколо; перестає мислити логічно та не може визначити: де безпечно, а де небезпечно (може піти у бік обстрілу).

Перша психологічна допомога:

Мета — заспокоїти.

1. Знерухом постраждалого, притиснувши спиною до землі та зафіксувавши (лікть, коліна).

2. Встанови зоровий контакт з потерпілим і говори спокійним тоном про те, що він відчуває. В розмові уникай фраз із часткою «не», наприклад: «не бійся», «не кричи». Доцільно застосувати фрази «все добре, навколо свої» тощо.

3. Коли зоровий контакт установлено, потрібно директивно контролювати дихання — давати команди на вдих і видих.

НЕ треба:

- вступати у суперечку;
- підкреслювати увагу на його стані.

Рухове збудження триває недовго і може змінитись нервовим тремтінням, плачем, агресією.

III. Нервові тремтіння

Ознаки: тремтять окремі частини тіла, найчастіше руки, або все тіло; тремтіння неможливо припинити за власним бажанням.

Перша психологічна допомога:

Мета — потрібно посилити тремтіння, щоб вивільнити тіло від зайвої напруги.

1. Візьми постраждалого за плечі та сильно, різко потряси протягом 10-15 с.

2. Розмовляй з ним, щоб допомога не сприйнялась як напад.

3. Після завершення реакції, у разі можливості вклади потерпілого спати.

НЕ треба:

- обіймати чи пригортати постраждалого до себе;
- укривати потерпілого.

IV. Плач

Перша психологічна допомога:

Мета — дати час і можливість виплакаться.

1. Відведи потерпілого від «глядачів» і будь поруч. Встанови фізичний контакт з постраждалим (візьми за руку, обійми) — дай змогу відчувати, що ти поряд.

2. Застосуй прийоми активного слухання: періодично говори «ага, так».

НЕ треба:

- заспокоювати;
- ставити запитання, давати поради.

V. Агресія(лють)

Ознаки: неконтрольоване намагання вимістити внутрішню енергію назовні — роздратування, гнів; завдавання ударів руками або якими-небудь предметами; словесна образа, сварка; м'язове напруження; підвищення кров'яного тиску. Невідомо, на кого та внутрішня напруга може бути скерованою.

Перша психологічна допомога:

Мета — безпечно вивільнити небезпечну енергію.

1. Зведи до мінімуму кількість оточуючих.

2. Дай можливість потерпілому «випустити пару» (наприклад, побити кулаками пружний, м'який предмет; доручи фізичну роботу).

3. Вислухай, будь доброзичливим, покажи, що ти на його боці.

4. Намагайся розрядити ситуацію за допомогою гумору.

VI. Істерика

Ознаки: надмірне збудження, багато рухів; мовлення емоційне, швидке; крики, ридання; свідомість збережена. Людина в дуже напруженому емоційному стані, тому погано розуміє, що відбувається з нею та навколо.

Перша психологічна допомога:

Мета — привести до тями.

1. Намагайся зробити так, щоб не було глядачів.
2. Зроби несподівану дію, яка може здивувати: крикни, облий водою.
3. Говори з потерпілим спокійно, короткими фразами, директивним тоном: «Випий води!», «Вмийся!».
4. Після істерики спостерігається зниження енергії, у разі можливості — вклади постраждалого спати.

VII. Панічна атака

Ознаки: необґрунтований страх; знижений контроль над власною поведінкою; напруга м'язів (особливо м'язів обличчя); сильне серцебиття; прискорене поверхнєве дихання.

Перша психологічна допомога:

1. Поклади руку постраждалого собі на зап'ястя, щоб він відчув твій спокійний пульс. Це буде для нього сигналом, що він не один.
2. Дихай глибоко та рівно. Спонукай постраждалого дихати в однаковому з тобою ритмі.
3. Запевни, що в такому стані не помирають.
4. Якщо постраждалий говорить — слухай його, виявляй зацікавленість, розуміння, співчуття.
5. Зроби постраждалому легкий масаж найбільш напружених м'язів тіла.

Література:

1. Прийоми психологічної самопомоги учасникам бойових дій: метод. рекомендації. / Науково-дослідний центр гуманітарних проблем ЗСУ, Київ, 2014. 42 с.
2. Психологічна допомога військовим: навч. ролик. Центр медико-психологічної реабілітації «КОМ-ПАС».

УДК 615.851

ЛАПШУН Галина, *здобувач освіти Phd*
Paneurópska vysoká škola, Fakulta
psychológie Tomášikova 20, 821 02,
Bratislava, Slovenská republika

ОРГАНІЗАЦІЯ ПСИХОСОЦІАЛЬНОЇ ПІДТРИМКИ УКРАЇНСЬКИХ ДІТЕЙ-БІЖЕНЦІВ НА ПРИКЛАДІ ВИБРАНИХ ШКІЛ БРАТИСЛАВИ (СЛОВАЧЧИНА)

Війна, як один із глобальних об'єктивних чинників, травмує як фізичне, так і психоемоційне здоров'я людини. Словаччина стала однією з тих країн, що прийняла найбільшу кількість біженців. Таким чином, потреба організувати якісну психосоціальну допомогу новоприбулим дітям у школах стала справжнім викликом для всієї шкільної системи країни.

Олександра Остертагова, Олена Фарагулова, Міхал Рехуш дослідили інклюзію учнів з України відповідно до гендерних відмінностей. Результати дослідження вказали на можливі серйозні недоліки в інклюзії українських

школярів в освіту. Ці недоліки є наслідком того, що Словаччина не мала добре розроблених системних заходів для освіти та адаптації іноземців. Навчання в мультикультурному та багатомовному середовищі не включено до програм підготовки майбутніх вчителів або програм професійного розвитку (Alexandra Ostertágová, Alena Faragulová, Michal Rehúš, 2023). Крім того діти, які на власні очі бачили руйнування будинків, загибель рідних чи знайомих, вибухи, паніку, піддавалися або були свідками насильства, потребували тривалого комплексного підходу у рідній мові. Таким чином можна було виділити такі три основні проблеми, з якими стикнулися школи Словаччини: не мали достатню кількість спеціалістів, щоб забезпечити дітям підтримку тривалий час; не мали спеціалістів, що вільно володіли українською мовою, не мали спеціалістів які вміли працювати в багатомовному середовищі; не мали необхідну комплексну програму психосоціальної підтримки, яка б доказала свою дієвість.

Важливо розуміти, що діти-біженці не тільки пережили на Україні тяжке потрясіння, але й кожен день переживають безліч стресових ситуацій, що пов'язані з мовним бар'єром, нерозумінням шкільної системи на новому місті, поганим психологічним чи фізичним станом родичів чи опікунів. Все це має серйозний вплив на емоційний стан дітей та їхню здатність вчитися і адекватно функціонувати. Повідомлення про посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), депресію та тривогу значно частіше зустрічаються серед біженців, ніж у загальній популяції (Fazel Rein, 2012) та серед населення в цілому (Close et al., 2016; Turrini et al., 2017). Таким чином постала необхідність негайної організації допомоги хоча б на тих школах, що прийняли найбільшу кількість українських дітей.

Проект психосоціальної підтримки був розроблений у співпраці з Inkluzentrom (Центром інклюзивної освіти) та Centrom poradenstva a prevencie Bratislava III (Центром консультування та профілактики Братислава III), за фінансової підтримки ЮНІСЕФ в рамках проекту "Підтримка догляду та виховання дітей-іноземців".

Першим важливим завданням було доукомплектування шкіл необхідними спеціалістами, які б добре знали українську мову та мали можливість приділяти необхідний час дітям-біженцям. І в цьому плані дуже допоміг Братиславський міський центр інклюзії. Оскільки кількість українських психологів була обмеженою, для роботи були обрані інші фахівці – вчителі, соціальні працівники, вихователі. Ми назвали їх «tečenní pracovníci». Це можна перевести як «польові працівники» чи «працівники на місцях», бо вони безпосередньо працювали у школах.

Другим важливим кроком був вибір програми психосоціальної підтримки, яку могли б проводити такі спеціалісти. І ми вирішили зупинитися на програмі STRONG. STRONG – це програма психосоціальної підтримки для новоприбулих дітей. Авторський колектив, Шерон А. Гувер, доктор філософії Джефф Бостік, доктор медичних наук Шон Оренштайн, доктор філософії Наташа Робінсон-Лінк, магістр, написали цю програму для дітей-біженців із Сирії. А потім адаптували її для українських біженців. Вона

складається з 10 групових занять для дітей, а також індивідуальних зустрічей, зустрічей з батьками, вчителями на школі тощо. Здебільшого групові зустрічі спираються на підходи когнітивно-поведінкової терапії, які довели свою ефективність у шкільних інтервенціях з подолання травми загалом (Allison & Ferreira, 2017; Hoover та ін., 2018; Ngo та ін., 2008), а також у роботі з учнями-біженцями та іммігрантами (Sullivan & Simonson, 2016; Tyrer & Fazel, 2014). Таким чином, програма є цілісним, практичним і ефективним механізмом надання допомоги біженцям. Основними плюсами, що були визнані: покращення стосунків між учнями та однолітками, покращення навичок управління стресом та подолання труднощів, а також більш позитивний погляд на світ.

Але, такі позитивні данні ще більше підкреслюють проблеми, з якими ми стикаємося. Фінансування програми було обмежене наразі цим шкільним роком, допомога надавалася лишень школам, які були зацікавлені в організації такої підтримки та подали відповідні заявки. Крім того, вона була обмежена містом Братислава.

На завершення хочеться ще раз сказати, що згідно з іншими дослідженнями, школа вважається сприятливим місцем для впровадження адаптаційних заходів для дітей-біженців (Fazel та ін., 2016). Наша пілотна оцінка та досвід програми STRONG для дітей-біженців із Сирії та України свідчать про те, що групове втручання на базі школи для дітей та молоді біженців є доцільним підходом із потенційно значним позитивним впливом. Саме тому зараз Інклюцентр проводять безкоштовне навчання за програмою для спеціалістів з інших країн, що прийняли у себе вимушених переселенців з України.

Грантова підтримка: EU NextGenerationEU через План відновлення та стійкості Словацької Республіки в рамках проекту №. 09103-03-V01-00074 та GAAA/2023/5 Перша психологічна допомога у важкі часи.

УДК 159.922-056.24:616-006

СОКОЛЮК Михайло, аспірант кафедри
диференціальної та спеціальної психології
Одеського національного університету
імені І. І. Мечникова, м. Одеса

ПРОБЛЕМА РЕАБІЛІТАЦІЙНОГО ПОТЕНЦІАЛУ ПАЦІЄНТІВ ОНКОЛОГІЧНОГО ПРОФІЛЮ

Актуальність проблеми дослідження реабілітаційного потенціалу пацієнтів онкологічного профілю обумовлена глобальним зростанням кількості випадків онкологічних захворювань, тому ефективність психологічного супроводу та клінічної реабілітації виходить на передній план, оскільки впливає на якість життя пацієнтів та їхнє психоемоційне благополуччя.

Існує ряд досліджень, які вказують на зв'язок між стресом, тривожністю та депресією як модуляторів процесу виникнення онкологічних захворювань

(Reich et al., 2018; Faller et al., 2019). Тим не менш, більшість з цих досліджень зосереджена на кореляційних відносинах, не враховуючи комплексний взаємозв'язок нейропсихологічних та психосоматичних аспектів зі здоров'ям. Важливим, на думку Н.В. Родіни, є дослідження структури подолання в різних типах кризових або екстремальних ситуаціях, наприклад ситуації загрози життю [1].

Існуючі дослідження недостатньо враховують взаємодію між нейропсихологічними процесами та психосоматичними станами в контексті онкологічної реабілітації. Крім того, потрібні більш комплексні дослідження для визначення стратегій оптимізації реабілітаційних програм.

Теоретико-методологічні засади дослідження: нейропсихологічний підхід у контексті реабілітаційного потенціалу пацієнтів онкологічного профілю (Vardy, Dhillon, & Pond, 2018); психосоматичний підхід (Faller et al., 2016); дослідження копінг-поведінка, стратегій подолання, як чинників забезпечення реабілітації онкологічних пацієнтів (Lazarus & Folkman, 1984; Родіна Н.В., 2013); дослідження особистісної життєстійкості, оптимізму, саморегуляції (Greer et al., 2016); саноцентричний підхід, який акцентує увагу на розвитку та зміцненні здоров'я, а не на боротьбі з хворобою (Egészségügyi Világszervezet, 1986), та концепція салютогенезу, яка фокусується на психологічних, фізичних та соціальних факторах, що сприяють здоров'ю та добробуту (Antonovsky, 1979), можуть сприяти новому баченню досліджуваної проблематики. Подальше дослідження цих аспектів дозволить глибше зрозуміти, як нейропсихологічні та психосоматичні фактори, а також копінг-поведінка та ресурсність пацієнтів взаємодіють у контексті реабілітаційного потенціалу і розробити більш ефективні підходи до реабілітації онкологічних пацієнтів.

Мета дослідження полягає у вивченні впливу нейропсихологічних та психосоматичних факторів на реабілітаційний потенціал пацієнтів онкологічного профілю та розробка рекомендацій щодо ефективних стратегій їх реабілітації.

Перспективами подальшого дослідження є розробка системних теоретичних та емпіричних моделей та їх подальшої верифікації з метою інтеграція нейропсихологічних, психосоматичних та саноцентричних підходів, враховуючи роль копінг-стратегій та ресурсності пацієнтів, що являє собою системний погляд та моделювання реабілітаційного процесу для пацієнтів онкологічного профілю. На думку Н.В. Родіни, перспективами подальших досліджень у сфері системного моделювання психологічних феноменів є використання як «м'якої», так і «твердої» методології системного аналізу. Це необхідно для перевірки теоретичних та емпіричних моделей дослідження і підвищення їхньої емпіричної валідності [2].

Будуть створено методи оцінки та інтервенцій, які враховують специфіку нейропсихологічної та психосоматичної взаємодії в реабілітаційному потенціалі пацієнтів.

Нами акцентовано увагу на тому, що саме міждисциплінарний підхід до дослідження пацієнтів онкологічного профілю, сприяє ефективній взаємодії

між онкологами, нейропсихологами, реабілітологами та іншими фахівцями у сфері фізичного та ментального здоров'я.

На думку науковців Noll, K. R., Bradshaw, M. E., Rexer, J., & Wefel, J. S. [3], онкологія зазнала позитивних зрушень щодо лікування для багатьох видів раку, здебільшого завдяки розвитку ранньої діагностики та покращеним методам терапії. Це збільшило потребу в послугах для підтримки тих, хто пережив раку, включаючи клінічну нейропсихологію. Пацієнти з раком часто відчують когнітивні порушення, пов'язані з наявністю самого раку та нейротоксичністю лікування. Ці когнітивні труднощі можуть глибоко впливати на функціонування пацієнта та його автономію, супроводжуючись зниженням якості життя.

Клінічні нейропсихологи знаходяться в унікальній позиції для оцінки когнітивних та емоційних наслідків раку і лікування, а також надання інтервенцій та рекомендацій, які можуть покращити самопочуття і потенційно змінити перебіг хвороби.

Незважаючи на зростаюче визнання важливості нейропсихологічних проблем для виживання після раку, багато нейропсихологів мають обмежену підготовку та рекомендації щодо надання та впровадження послуг для пацієнтів онкологічного профілю.

За результатами дослідження, заплановано для медичних закладів та реабілітаційних центрів розробка та впровадження більш ефективних, цілеспрямованих програм реабілітації, які будуть враховувати індивідуально-психологічні, нейропсихологічні та психосоматичні особливості пацієнтів онкологічного профілю. Забезпечення більш особистісно-орієнтованого підходу до лікування та реабілітації пацієнтів, спрямовані більш за все на дослідження їх копінг-стратегій та рівню психологічної ресурсності, з метою сприяння та покращення якості життя пацієнтів та загальним результатам лікування. Освітні програми для пацієнтів та їх сімей, базуючись на предметі нашого дослідження, можуть допомогти їм краще розуміти процеси, які відбуваються в організмі під час онкологічного лікування та реабілітації, а також надати стратегії для кращого подолання хронічного стресу та психологічного навантаження, пов'язаного із умовами війни в Україні, що підтверджено у публікаціях сучасних науковців [4].

Результати можуть сприяти поглибленню міждисциплінарної співпраці між лікарями, нейропсихологами, реабілітологами та іншими спеціалістами, що працюють з онкологічними пацієнтами, покращуючи загальну якість їх життя. Вивчення факторів, які впливають на реабілітаційний потенціал, може допомогти у виявленні пацієнтів, які мають високий ризик ускладнень або низький реабілітаційний потенціал, щоб забезпечити ранню інтервенцію та підтримку. Загалом, очікуване практичне значення цього дослідження може суттєво вплинути на підхід до реабілітації пацієнтів онкологічного профілю та сприяти покращенню відчуття психологічного благополуччя та якості медичного та психологічного супроводу.

Література:

1. Психологія копінг-поведінки: системне моделювання: монографія / Н. В. Родіна. Одеса: видавець Букаєв Вадим Вікторович, 2011. 364 с.
2. Родіна Н.В. Системні дослідження психіки особистості: досвід наукової школи "системне моделювання психологічних феноменів". *Психологія та соціальна робота*. 2020. № 2 (52). С. 125-144.
3. Noll K. R., Bradshaw M. E., Rexer J., Wefel J. S. Neuropsychological Practice in the Oncology Setting. Archives of clinical neuropsychology. *Journal of the National Academy of Neuropsychologists*. 2018. № 33(3). P. 344–353. <https://doi.org/10.1093/arclin/acx131>
4. Saul A. N., Oberyszyn T. M., Daugherty C., et al. Chronic stress and susceptibility to skin cancer. *Journal of the National Cancer Institute*. 2005. № 97. P. 1760–1767.

УДК 159.9:37.091.212-053.6

ЦЕНТИЛО-ГІПТЕНКО **Леся,**
аспірантка I р. н. спеціальності 053
«Психологія» гуманітарно-педагогічного
факультету Національного університету
біоресурсів і природокористування
України, м. Київ

ПРИРОДОТЕРАПІЯ ЯК ПЕРСПЕКТИВНИЙ НАПРЯМ НАУКОВИХ ДОСЛІДЖЕНЬ У КРАЇНІ ВОЄННОГО ТА ПОВОЄННОГО СТАНУ

Негативний вплив війни в Україні на психічне й фізичне здоров'я її народу зумовлюють необхідність пошуку ефективних методів психологічної допомоги й комплексної реабілітації особистості.

Перспективним напрямом, що відкриває можливості до застосування низки ефективних методів і прийомів психотерапії й психокорекції і дає можливість вибудувати комплексну психологічну допомогу особистості, є природотерапія.

На сьогодні в Україні робляться перші кроки до опанування й запровадження цього напрямку, здебільшого як садотерапії/гарденотерапії [1; 2; 4 та ін.], однак прогалиною залишається наукова обґрунтованість його ефективності щодо покращення психічного здоров'я особистості.

Вихідними уявленнями для подальших наукових досліджень цього напрямку є такі:

- 1) природа має цілющі властивості, що можуть знижувати рівень стресу, покращувати настрій, сприяти фізичному зміцненню і духовному зростанню;

- 2) у природотерапії використовуватись може як дотик до природи, так і активна участь у її збереженні (наприклад, у садотерапії – вирощування й догляд за рослинами);

3) важливим механізмом впливу природи на психіку людини є сенсорна стимуляція (яка може бути комплексною через задіяння усіх відчуттів: споглядання, дотик до рослин, слухання звуків природи, вдихання ароматів), що стимулює нервову систему;

4) активна участь у взаємодії з природою – вирощування рослин, догляд за ними – актуалізує й розвиває такі психологічні характеристики людини, як почуття відповідальності та уміння йти до цілі;

5) дає можливість застосовувати індивідуальний підхід до кожного клієнта відповідно до його особливостей здоров'я, віку, характеру, життєвого досвіду в цілому й травматичного зокрема;

6) відкриває можливості для проведення групової роботи (це може бути, як релаксація на лоні природи, так і спільні дії з догляду за рослинами), що сприяє соціальній адаптації.

Варіанти застосування садотерапії з метою психологічної допомоги особистості [3]:

- створення садових куточків на балконі чи в дворі для облаштування місця відпочинку і насолоди навколишнім;

- відвідування ботанічного саду чи парку з рослинністю для релаксації та натхнення;

- участь у садівництві та вирощуванні овочів, фруктів, квітів на певній лілянці;

- догляд за кімнатними рослинами та створення зеленого куточка в будинку;

- участь у садівничих заняттях і майстер-класах для обміну досвідом і отримання нових знань;

- вирощування рослин-антидепресантів: звіробою, валеріани, глоду, собачої кропиви, лаванди, м'яти, меліси, ромашки, шафрану (що створює спеціальний простір для релаксації та психологічного благополуччя; самі рослини можуть далі використовуватись також для приготування заспокійливих настоянок або чаїв).

Природотерапія може реалізовуватись за допомогою низки засобів: природне середовище, зелені насадження, діяльність із догляду за природою, взаємодія із тваринами, відтворення елементів природи у діяльності, природні матеріали для творчої діяльності, елементи природи (що впливають на різні аналізатори людини): аромати, очищене повітря, водорості, рослини, звуки природи, трав'яні чаї, вода, камені.

Обґрунтування ефективності використання засобів природотерапії у практиці психологічної допомоги людям із травмою війни є найближчою перспективою нашого наукового дослідження.

Література:

1. Круглий стіл «Перспективи розвитку садотерапії в Україні». URL: <https://hb.mdpu.org.ua> Дата звернення: 14.01.2024).

2. Мосаєв Ю. В. Гарденотерапія як дієва технологія соціальної реабілітації на засадах збалансованого розвитку. URL: <https://ecoacademy.org.ua> Дата звернення: 10.01.2024).

3. Садотерапія: як метод лікування за допомогою природи. URL: <https://ua.crp-wroclaw.com/blog> (Дата звернення: 12.01.2024).

4. Старенченко Л. В. Гарденотерапія – особливий напрям психосоціальної і педагогічної реабілітації для залучення дітей і підлітків до догляду за рослинами. URL: <https://www.rcn.org.ua> (Дата звернення: 15.01.2024).

УДК 159.9

БОНДАРЕНКО Андрій, *магістрант 1 р.н. спеціальності 053 «Психологія» Національного університету біоресурсів і природокористування України, м. Київ*

СУТНІСТЬ ПСИХОЕДУКАЦІЇ В ЦІЛЯХ СОЦІАЛЬНОЇ АДАПТАЦІЇ ВПО В УКРАЇНІ

Найбільшою групою соціально незахищених осіб у світі вважаються внутрішньо переміщені особи – переселенці. Це цивільні люди, переважно жінки, діти та літні люди, які відчувають себе покинутими у власних країнах або змушені залишати свої домівки та рідні місця через військові конфлікти, переслідування або природні катастрофи. Вони мають обмежений юридичний та фізичний захист, а їхнє майбутнє залишається невизначеним [7].

На відміну від біженців, внутрішньо переміщені особи юридично залишаються під захистом власного уряду, хоча саме цей уряд міг бути причиною їхнього переміщення або виявився нездатним захистити своїх громадян від насильства. В Україні через військові дії виникла значна кількість внутрішньо переміщених осіб (ВПО). За даними Міністерства соціальної політики України, наразі Україна входить до десятки країн з найбільшою кількістю ВПО [4].

Аналіз різноманітних наукових джерел показує, що під час дослідження процесів адаптації внутрішньо переміщених осіб (ВПО) та суспільств, що їх приймають, основна увага спрямована на різні аспекти цих процесів. Це відображає як відмінності у фокусах інтересів окремих наук (таких як економіка, психологія, соціологія, демографія, антропологія, медицина та ін.), так і в різниці теоретично-методологічних підходів [3].

У контексті питань адаптації та інтеграції ВПО медична наука зосереджується на стані здоров'я переміщених осіб, поширеності захворювань, включаючи епідеміологічні аспекти. З іншого боку, психологічна наука цікавиться психологічними станами ВПО, зокрема стресом, а також його впливом на їхню поведінку. Соціологія та антропологія зосереджуються на вивченні взаємодії внутрішньо переміщених осіб з новим культурним та соціальним оточенням і можливими змінами їхньої ідентичності. Економіка виявляє більший інтерес до фінансових витрат та

потенціалу ВПО, їхньої можливості знайти роботу в новому середовищі та відновити професійний статус.

Надання психологічної допомоги ВПО є однією з найактуальніших задач, що стоять перед державою та всім суспільством України. Індивідуальний психологічний профіль кожного отримувача психореабілітаційних послуг потребує окремої цілеспрямованої роботи над складанням індивідуального плану психореабілітаційного процесу. Кожній людині для відновлення та зцілення ран, завданих війною, потрібен різний час, різні підходи та методологічні інтервенції. Обсяг травматичного матеріалу та його вплив на психіку буде відрізнятися залежно від тривалості перебування в зоні бойових дій, характеру, світогляду та життєвого досвіду.

Проте, існують два види психологічних послуг, які підходять для кожної особистості: це психологічна діагностика та психоедукація. Подальша психокорекційна робота та психотерапія залежатиме від обставин, бажання та можливостей самого отримувача послуг. Однак проведення психодіагностики та психоедукації – це необхідний і обов'язковий мінімум послуг для кожної внутрішньо переміщеної особи [2].

Психоедукація, що походить від англійського терміну «psychoeducation» – «психологічна освіта» або «виховання», є важливим етапом в консультуванні або психотерапії, який надає людині знання про методи подолання наслідків травматичної події. Завдання консультанта або терапевта у цьому процесі – не лише передати інформацію про те, що відбувається з людиною або про її проблему (розлад, хворобу, кризу), але й навчити, як використовувати дану інформацію. Це означає не лише передачу знань, але й впровадження процесів, які сприятимуть розвитку адаптивної поведінки (вирішенню проблеми) [5].

Психоедукація, представлена у чітких, цікавих і структурованих моделях, є універсальним і дієвим інструментом, що виконує багато функцій: сприяє ясності щодо процесів, які відбуваються з людиною та її психікою, знижуючи рівень тривоги; підвищує обізнаність ВПО, що зміцнює його впевненість у собі; сприяє стабілізації психоемоційного стану. Страх невизначеності та нерозуміння свого стану, його суті та перспектив майбутнього, зменшується завдяки підвищенню компетентності. Поінформованість заспокоює, оскільки розгубленість змінюється на розуміння, що дозволяє планувати подальші дії для зцілення, адаптації, покращення самопочуття та стабілізації психоемоційного стану.

Важливою складовою психоедукації є навчання методикам емоційного і психологічного розслаблення, саморегуляції та самокорекції, яке включає в себе вправи самоконтролю, фізичні техніки, дихальні вправи, аутогенне тренування, прогресивну м'язову релаксацію, креативну візуалізацію та різноманітні медитативні практики. Проведення психоосвітньої роботи також включає навчання клієнтів, зокрема ВПО, впізнаванню психічних розладів, ознайомлення з методами їх подолання та надання психологічної підтримки особистості щодо можливих психологічних наслідків стресу та шляхів їх подолання [6].

Психоедукація включає пояснення та передачу необхідної інформації про психічне здоров'я, психологічні труднощі та їхні наслідки для особистості. Використання психоедукації показує також добрі результати під час лікування фізичних захворювань, що все частіше зазначається в медичній літературі. Мета психоедукації для клієнта полягає в кращому розумінні та вмінні справлятися з хворобою, а також у сприянні виявленню і мобілізації його сильних особистісних рис, ресурсів і навичок для подолання кризових ситуацій, з метою запобігання рецидивів та покращення здоров'я і добробуту на тривалу перспективу. Через краще розуміння пацієнтом своєї хвороби він здатен краще пристосовуватися до цього стану.

Сприймання – це процес психічної діяльності, що полягає в усвідомленні та відображенні в мозку людини об'єктів і явищ, що оточують її, за умови впливу подразників на аналізатори. Взагалі, сприймання є джерелом наших знань про реальність, проте на нього можуть впливати різноманітні фактори.

Основними функціями психоедукації є [1]:

- 1) утворення у ВПО чіткого розуміння природи певного симптому/синдрому/розладу/стану, який має значення;
- 2) розуміння причин та наслідків таких порушень на психологічному/поведінковому/біологічному рівні;
- 3) можливість прогнозування подальших тенденцій та динаміки;
- 4) можливість розроблення індивідуального покрокового плану лікування/психокорекції/психореабілітації тощо.

Таким чином, психоедукація є ефективним інструментом у роботі психологів з ВПО у рамках адаптаційного та психореабілітаційного процесу. Це підтверджено успішною апробацією зазначеної техніки в практичній діяльності мультидисциплінарної команди. Наразі психоедукаційні моделі (тематичні інформаційні блоки, оформлені відповідним чином та доповнені візуалізаціями у вигляді малюнків чи схем) застосовуються для зрозумілого та доступного інформування пацієнтів про їх психологічний стан, пояснюючи причини та наслідки впливу стресу та втоми на біологічні системи.

Література:

1. Борисова О. О. Психоедукаційні моделі в процесі психореабілітації учасників бойових дій: поняття та функції, приклад. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. 2023. Випуск 3. С. 7-12.

2. Герман Д. Психологічна травма та шлях до видужання: наслідки насильства – від знущань у сім'ї до політичного терору. Львів: Видавництво Старого Лева, 2019. 424 с.

3. Мазіна Н. Е. Соціально-економічна адаптація внутрішньо переміщених осіб: підходи до виміру. *Вісник Маріупольського державного університету*. 2016. Вип. 12. С. 131-138.

4. Міністерстві соціальної політики України. URL: <https://www.msp.gov.ua/>.

5. Улько Н. М. Психоедукація як чинник соціально-психологічної реабілітації. Соціально-професійна мобільність в умовах сучасної освіти. Матеріали міжнародної конференції. Київ, НПУ імені М.П.Драгоманова, 2016. С. 15-18.

6. Чуйко О. В. Зарубіжні моделі психосоціальної реабілітації дітей, травмованих війною. *Український психологічний журнал*. 2017. № 1. С. 192-203.

7. Cheong P.H. et al. Immigration, social cohesion and social capital: A critical review. *Critical Social Policy*. 2007. Vol. 27. № 1. P. 24-49. 9.

УДК 159.9-053.2:355.01

ЛУБЕНСЬКА Ярослава, магістрантка 1 р.н. спеціальності 053 «Психологія» Національного університету біоресурсів і природокористування України, м. Київ
науковий керівник: **ОМЕЛЬЧЕНКО Людмила**, кандидатка педагогічних наук, доцентка, доцентка кафедри психології Національного університету біоресурсів і природокористування України, м. Київ

ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА ДІТЯМ З ООП У ВОЄННИЙ ПЕРІОД

Психологічний супровід дітей з особливими освітніми потребами (ООП) є одним з актуальних напрямів сучасної психологічної науки та практики. Вагомою значущістю він набуває в закладах дошкільної освіти (ЗДО), оскільки саме в дошкільному віці відбувається інтенсивний розвиток дитини, становлення її особистості, готовності до навчальної діяльності, розвивається адаптивний ресурс дошкільника, особливої ваги він набуває в часі війни, коли непроста ситуація розвитку дитини ускладнюється переживанням стресових ситуацій.

Як одна з головних форм допомоги дітям з ООП, психологічний супровід – процес спрямований на підтримку, розвиток, корекцію та соціалізацію дитини в умовах освітнього середовища та суспільства, що здійснюється через виконання таких видів діяльності як: діагностика, корекція, консультування, просвітництво, допомога [1]. Особливістю психолого-педагогічного супроводу в умовах інклюзії є індивідуальний підхід до вирішення завдань розвитку особистості, навчання та виховання дитини. Координованість дій усіх фахівців є основою результативності супроводу.

Вікові особливості вихованців ЗДО зумовлюють необхідність виокремлення критерію дослідження дитини. Узагальнення теоретичних джерел дало змогу визначити його – особливості ігрової діяльності дитини, а методами її дослідження є спостереження, бесіда, анкетування батьків та інтерв'ю з ними. Етапи розвитку ігрової діяльності є хронологічними, тобто

зростаючи, дитина ускладнює свою ігрову діяльність: ознайомча, відображувальна, сюжетно-відображувальна, сюжетно-рольова, рольова, гра за правилами.

Спостереження – це метод, який дає змогу визначити основні проблеми конкретної дитини з ООП, сприяє усвідомленню труднощів дитини під час її ігрової діяльності. Спостереження має бути зорієнтоване за такими напрямками:

- за грою дитини,
- за розвитком її мовлення (говоріння і розуміння мовлення),
- за поведінкою дитини,
- за сенсорними процесами у дитини (сенсорна інтеграція).

Інтерв'ю з батьками та найближчим оточенням дитини надасть додаткову інформацію про особливості її життєдіяльності та взаємодії з іншими людьми. Анкетування близьке за своїми функціями до попереднього методу, але його письмова форма, сприяє доповненню раніше наданої інформації про дитину.

Аналіз результатів застосування цих емпіричних методів, дасть змогу фахівцеві зрозуміти загальну картину психологічного стану дитини, а також підстави для висновку: особливості ігрової діяльності конкретної дитини є труднощами адаптації до ЗДО чи проявом порушення розвитку дитини [2].

Основними напрямками роботи в межах психологічного супроводу дитини, окрім дослідження психічного розвитку, є: виявлення труднощів дитини у пізнавальній діяльності, спілкуванні та соціальній адаптації, визначення резервів розвитку, розроблення шляхів корекційно-розвивальної роботи.

Важливе значення в процесі психологічного супроводу має консультативна робота, яка передбачає надання батькам допомоги у вихованні та розвитку дитини з ООП [3]. Із батьками можна впроваджувати такі форми співпраці: відкрите регулярне спілкування з батьками та дитиною; залучення батьків до групових консультацій; постійне інформування батьків про успіхи і проблеми психолого-педагогічного супроводу їх дитини [4].

Корекційно-розвиткова робота психолога з дитиною з ООП ґрунтується на особливостях розвитку конкретної дитини. Незважаючи на порушення дитини, що спричинило виникнення ООП, мета психолога супроводу – це формування позитивного стилю мислення у дітей з ООП, сприяння розвитку їхньої індивідуальності, самореалізація та інтеграції в суспільство, нормалізація порушень розвитку.

Отже, психологічний супровід дітей з ООП – важливий напрям діяльності фахівців ЗДО. Командна робота всіх спеціалістів є основою результативності супроводу. Для виявлення особливостей дитини використовують емпіричні методи, які дозволяють кваліфікувати порушення. Ефективний психологічний супровід дитини можливий тільки за умови активного залучення до нього її батьків та найближчого оточення. Корекційно-розвиткова робота психолога з дитиною з ООП ґрунтується на особливостях розвитку конкретної дитини, які визначають майбутні напрями корекції.

Література:

1. Прохоренко Л. І., Бабяк О. О., Баташева Н. І. Психологічний супровід дітей з особливими освітніми потребами: стратегія реалізації. *Вісник Національної академії педагогічних наук України*. 2020. Т. 2. Вип. 1. С. 1-6.
2. Колупаєва А. А., Таранченко О. М. Навчання дітей з особливими освітніми потребами в інклюзивному середовищі. Харків: Вид-во «Ранок», 2019. 304 с.
3. Колбасова Х. Психологічний супровід навчання дітей з ООП за умов воєнного часу: на допомогу батькам та освітянам. *Наукові інновації та передові технології*. 2022. Т. 7. Вип. 9. С. 46-58.
4. Мартинюк Т., Петрушко Ю. Особливості взаємодії педагогів з батьками дітей, які мають особливі освітні потреби. *Наукова редакція*. 2021. С. 114.

УДК 159.9:355.11«366»

ЛУКІН Роман, магістрант 1 р. н. спеціальності 053 «Психологія» Національного університету біоресурсів і природокористування України, м. Київ
Науковий керівник: **ШМАРГУН Віталій**, доктор психологічних наук, професор, професор кафедри психології Національного університету біоресурсів і природокористування України, м. Київ

ПОДОЛАННЯ ПТСР У ВІЙСЬКОВИХ У ПЕРІОД ПОВОЄННОГО ВІДНОВЛЕННЯ

У своїй книзі "Соціально-психологічні детермінанти виникнення бойового стресу у військовослужбовців – учасників антитерористичної операції" Кравченко К. О., Тімченко О. В., Широбоков Ю. М. описують війну як одне з найсуворіших випробувань для людського духу, його психологічних і фізичних можливостей [1]. Вони стверджують, що людська природа дуже вразлива перед потужними стрес-факторами війни, такими як небезпека, втрата товаришів, поранення, інвалідність, участь у насильстві, знищення ворога, несподівані зміни подій, висока відповідальність, біль і т. д.

Згідно з цими авторами, головні причини постійної психотравматизації учасників війни наступні. По-перше, в бойових умовах люди змушені діяти проти своєї природи, відмовляючись від могутніх інстинктів самозбереження на користь вищих соціальних цілей і інтересів. По-друге, на відміну від психологічного впливу природних катастроф, що відбуваються одноразово, впливи війни характеризуються постійною загрозою смерті, яка стикається з військовими багато разів.

На думку Кукліна Д., бойовий стрес — це природні реакції організму і психіки військовослужбовця на негативні фактори бойових дій, основними з

яких є загроза життю і здоров'ю, руйнування базових людських цінностей. Такі реакції можуть проявитися у будь-якого військовослужбовця незалежно від звання, посади, віку і досвіду [2].

Бойовий стрес виникає у людини в екстремальних умовах діяльності, коли вона зіштовхується з потужними зовнішніми та внутрішніми стрес-факторами, які загрожують життю, негативно впливають на здоров'я та знижують ефективність діяльності або призводять до її зриву. Бойовий стрес може викликати гострі психологічні реакції на стрес-фактори або призвести до розвитку стресових розладів [2].

Статистичні дані свідчать, що приблизно 80% військовослужбовців, які брали участь у бойових діях під час проведення Антитерористичної операції, пережили бойовий стрес, що подальше перетворився у посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) в різній ступені виразності у близько 25% випадків. При цьому 98% учасників бойових дій потребують кваліфікованої підтримки та допомоги через дію бойового стресу. Зазначено, що 20% учасників бойових дій мають підпорогові ознаки ПТСР, які проявляються у формі реакцій дезадаптації. До того ж, 27% бійців мають неповні клінічні прояви ПТСР, які призводять до щоденних негативних наслідків. І цікавий факт: 75% комбатантів ніколи не зверталися за допомогою щодо своїх психічних проблем, приховуючи їх або не бажаючи виявляти, а 93% почувають сором або заважають виявленню таких проблем. Також варто відзначити, що у середньому 13 років може пройти між моментом виникнення ПТСР та отриманням відповідної психолого-психіатричної допомоги військовослужбовцями [3].

Дослідження автора Sija J van der Wal (2020) вивчало фактори ризику, пов'язані з симптомами ПТСР у військовослужбовців після участі у бойових діях, а також особливості самих симптомів. Відбувалось це за допомогою аналізу шкали самооцінки ПТСР (SRIP) від перших проявів до 10 років після участі у бойових діях. В результаті було ідентифіковано чотири варіанти розвитку симптомів, а стійкий варіант був виявлений у 85% військовослужбовців, де симптоми ПТСР зберігалися протягом 10 років. Дослідження також показало, що у 6% військовослужбовців стан покращився, у 2% симптоми повністю зникли, а у 7% спостерігався відстрочений початок ПТСР.

Це дослідження розкриває вплив військової служби на психічне здоров'я та підкреслює необхідність розробки більш індивідуалізованих та комплексних підходів до підтримки психічного здоров'я для військовослужбовців, які можуть не відгукатися на існуючі програми підтримки [4].

Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) може виникнути внаслідок участі у бойових діях через низку факторів. У бойових умовах люди зазнають великого стресу, страху, травматичних подій, що можуть суттєво впливати на їх психічний стан. Ось деякі з можливих причин розвитку ПТСР:

1. Прямі травматичні події. Свідчення смерті або поранення товаришів по збройних силах, власних поранень, атаки ворожих сил — всі ці ситуації можуть викликати серйозний стрес та травму для особистості.

2. Постійний стан небезпеки. Життя у зоні конфлікту часто означає постійний стан тривоги та страху через можливість атаки або поранення. Це може призвести до хронічного стресу, який відіграє ключову роль у формуванні ПТСР.

3. Втрата близьких. Численні втрати серед товаришів, друзів або членів сім'ї можуть викликати глибоке траурне переживання, яке може перерости в ПТСР.

4. Невідповідність моральним цінностям. Участь у бойових діях може примушувати людину діяти в спосіб, який не відповідає її власним моральним переконанням. Це може викликати конфлікт із самим собою та сприяти розвитку ПТСР.

5. Непевність майбутнього. Після повернення з бойових дій військово-службовці часто стикаються з непевністю щодо свого майбутнього, зокрема щодо професійної кар'єри, відносин та загального благополуччя. Ця невизначеність може поглиблювати стрес та травму.

Дослідження Bisson J. I. (2020) досліджує ефективність нефармакологічних та психологічних методів лікування ПТСР. У процесі цього дослідження був проведений систематичний аналіз, щоб ретельно оцінити різні підходи та втручання без використання фармакологічних методів чи психотерапії з метою визначення їхньої ефективності у лікуванні ПТСР. Результати цього дослідження можуть бути корисними для клінічних фахівців, лікарів та психіатрів, які працюють з пацієнтами з ПТСР. Вони надають інформацію про те, які методи і підходи, що не включають фармакотерапію або психотерапію, можуть бути корисними для покращення стану та якості життя людей з цим розладом. Дослідження дозволяє визначити, які з цих нефармакологічних методів можуть бути найбільш ефективними та рекомендованими для використання в клінічній практиці [5].

Згідно з рекомендаціями Міжнародного товариства з психотравматології та стресових розладів (ISTSS), яке є провідною світовою професійною організацією в цій галузі, досліджується ефективність різних нефармакологічних методів лікування ПТСР. В рамках цього дослідження був проведений систематичний аналіз, спрямований на об'єктивну оцінку різних підходів до лікування ПТСР, які не використовують фармакотерапію або психотерапію. Серед зазначених методів:

- Йога: як альтернативний метод лікування ПТСР, спрямований на фізичне та психологічне відновлення пацієнтів, зменшення стресу та тривожності.

- Нервовий зворотній зв'язок: техніки нервового зворотного зв'язку дозволяють саморегулювати фізіологічні процеси та допомагають пацієнтам впоратися з тривожністю та стресом.

- Транскраніальна магнітна стимуляція: використання магнітних полів для стимуляції нейронів у мозку, яка досліджується як потенційний метод лікування ПТСР.

• Соціальна підтримка: підтримка з боку родини, друзів, терапевтів та групова терапія можуть бути важливими чинниками у лікуванні ПТСР та сприяти покращенню психологічного стану пацієнтів.

Отже, результати клінічних та дослідницьких даних підкреслюють можливість успішного лікування ПТСР за допомогою різних нефармакологічних методів. Це стимулює подальші дослідження у галузі додаткових та альтернативних підходів до лікування цього розладу та може відкривати нові можливості для поліпшення якості життя пацієнтів з ПТСР.

Подолання посттравматичного стресового розладу (ПТСР) у військовослужбовців є критичним аспектом їхнього періоду повоєнного відновлення та реінтеграції в цивільне життя. Значення цього процесу полягає в тому, щоб допомогти військовослужбовцям повернутися до нормального функціонування після того, як вони зазнали травматичних подій та стресу під час служби. Ось деякі аспекти значення подолання ПТСР у військовослужбовців у період повоєнного відновлення:

1. Покращення якості життя. Подолання ПТСР дозволяє військовослужбовцям повернутися до нормального життя та функціонування. Це може включати покращення взаємин з родиною та друзями, збереження робочих місць та інші аспекти побутового життя.

2. Відновлення психічного здоров'я. Подолання ПТСР допомагає військовослужбовцям змінити негативні психічні наслідки травматичних подій та стресу, що вони пережили. Це включає зменшення симптомів тривоги, депресії, збудженості та інших проявів ПТСР.

3. Підтримка соціальної інтеграції. Подолання ПТСР може допомогти військовослужбовцям знову відчувати себе частиною громади та забезпечити підтримку в їхній соціальній інтеграції. Це може включати підтримку з боку родини, друзів, співробітників та спеціалістів у сфері психічного здоров'я.

4. Подолання викликів та перешкод. Подолання ПТСР допомагає військовослужбовцям розв'язати проблеми, які можуть виникнути через їхню травму та стрес, і знайти способи подолати ці виклики. Це може включати здійснення змін у стосунках, роботі, життєвому стилі та інших аспектах життя.

Подолання ПТСР у військовослужбовців є критично важливим для їхнього повноцінного відновлення та інтеграції в цивільне життя. Завдяки правильній підтримці та інтервенції в цей період, військовослужбовці можуть знову знайти стабільність і здатність функціонувати ефективно.

Література:

1. Кравченко К. О., Тімченко О. В., Ширококов Ю. М. Соціально-психологічні детермінанти виникнення бойового стресу у військовослужбовців – учасників антитерористичної операції: монографія. Х.: Вид-во НУЦЗУ, 2017. 256 с.

2. Куклін Д. Війна з собою. URL: <http://www.korydor.in.ua/ua/stories/vijna-iz-soboyu.html>.

3. Блінов О. А. Психологічний захист від бойового стресу в збройних силах провідних країн світу / Проблеми сучасної психології: Збірник

наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України / за наук. ред. С. Д. Максименка, Л. А. Онуфрієвої. Вип. 38. Кам'янець-Подільський: Аксіома, 2017. С. 38-52

4. Sija J van der Wal, Vermetten E., Elbert G. Long-term development of post-traumatic stress symptoms and associated risk factors in military service members deployed to Afghanistan: Results from the PRISMO 10-year follow-up. *Eur Psychiatry*. 2020. Vol. 64. No. 1:e10. DOI: <https://doi.org/10.1192/j.eurpsy.2020.113>

5. Bisson J.I., Berliner L., Cloitre M. et al. The International Society for Traumatic Stress Studies new guidelines for the prevention and treatment of posttraumatic stress disorder: methodology and development process. *Journal Trauma Stress*. 2019. Vol. 32. No. 4. P. 475–483. DOI: <https://doi.org/10.1002/jts.22421>

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

7. Розов В. І. Психологія екстремальних ситуацій: адаптивність до стресу та психологічне забезпечення: наук.-практ. посібн. 3-тє вид., випр. та доп. К.: Видавництво "КНТ", 2024. 711 с.

УДК 159.9:070

ЛЯШЕНКО Анна, магістрантка 1 р.н. спеціальності 053 «Психологія» Національного університету біоресурсів та природокористування, м. Київ

ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА ПРИ МЕДІАТРАВМІ МЕТОДАМИ НАРАТИВНОЇ ПСИХОТЕРАПІЇ

Через події повномасштабного вторгнення інформаційний простір вщент заповнений новинами про трагедії, смерті, жахливі події. Цей насичена інформація не залишає людей байдужими і має сильний вплив на нашу психіку. Багато хто починає поширювати чутливу інформацію, шокуючі фото і відеоматеріали у своїх соціальних мережах. Це один зі способів символічно виразити свій біль. Люди активно поширюють, коментують, підтримують вподобайками такі повідомлення і у такий спосіб долають свої негативні і болісні емоції. Це свого роду спроба розділити з іншими свої почуття. Вони діляться тим, що виникає всередині, у такий спосіб наче розмовляючи зі світом. Так новина набирає ще більшої значущості, інформація масштабується і поширюється інтернет-простором. Тільки вдається витягти себе з однієї емоційної прірви, як знову туди потрапляємо. [1]

Медіатравмуючий контент, що включає в себе військові конфлікти, природні катастрофи та інші травматичні події у сучасному світі має значний вплив на психічне здоров'я особистості і можуть викликати різні стресові реакції і травми у споживачів контенту.

Розстріли військових і загибель цивільних і багато іншого чутливого контенту. Бракує слів, щоб описати почуття після перегляду фотографій і відео. І навіть якщо людина не була наразі поряд, не бачила всі події на власні очі, там не постраждали її близькі і знайомі, вона все одно може гостро проживати цю травматичну подію. Бо їй болить, випікає зсередини, душить, розриває... Після перегляду такого контенту можна помітити за собою абсолютно різні реакції: гнів, сльози, відчай або порожнечу всередині. Часто спрацьовують психологічні механізми зараження і наслідування. Саме в такий спосіб виникає «медіатравма». [2]

Актуальність даної теми на мою думку полягає у поширеності медіатравмуючого контенту, а також у необхідності розвитку стратегій психологічного супроводу для тих, хто зазнає його впливу. Детальне вивчення та аналіз шокуючої інформації та її наслідків на ментальне здоров'я стає важливим у контексті динамічних змін у медіа просторі та швидкістю поширення таких новин.

Вивченням даної проблематики займалися: Р. Бартон, З. Фрейд, Е. Ліндемман, П. Ганнушкін, А. Співаковська, С. Зонтаг, Г. Абаніна, М. Плетка.

Медіатравма здатна викликати цілий спектр емоцій: почуття образи та несправедливості, гнів, ненависть, роздратування, обурення, тривогу, страх, провину, розгубленість, безсилля. Від звичайної емоційної реакції на подію медіатравму відрізняє нездатність людини відділити себе від новини та помітний вплив цієї інформації на подальшу якість життя.

Вкрай важливо вміти самотужки уникати травматизації, особливо при високій психологічній чутливості та емоційній вразливості, зменшити інформаційне перевантаження і дотримуватися здорового медіаспоживання. Міністерство охорони здоров'я радить як це реалізувати:

1. Використовуйте лише офіційні та перевірені джерела інформації;
2. Бережіть себе від медіатравми;
3. Обмежте «екранний час» та ігноруйте негативні коментарі.[4]

Також при медіатравмі ефективною є нарративна психотерапія, на основі якої в процесі індивідуальної психотерапії відбувається осмислення і переробка особистої історії клієнта через діалог з психотерапевтом. В результаті, у клієнта поступово виникає нове бачення історії – причому, не лише в інтелектуальному, а й в емоційному плані. Відбуваються зміни у психотерапії, клієнт стає більш цілісний, здатний позитивно сприймати життя і самого себе.[5]

Отже, медіатравматизація є надзвичайно важливим складником повсякденного життя українців, що пізнається як стресовий досвід великою кількістю громадян. Чинники захисту від медіатравматизації, як і психотравматизації загалом мають стати частиною масової культури сьогодення. [3]

Література:

1. Губеладзе І. Травмувальний контент і наше психічне здоров'я <https://naps.gov.ua/ua/press/4victory/3223/>

2. Миколаєнко А. Київський національний університет культури і мистецтв, Україна <https://orcid.org/0000-0003-2869-8140>

3. Найдьонова Л. (2022). Медіапсихологія війни як основа концептуальних трансформацій медіаосвіти: від медіатравми до травмаінформованих практик. Проблеми політичної психології, 12(26), 173-197. <https://doi.org/10.33120/popp-Vol26-Year2022-109>

4. Плетка О. Інтерв'ю для радіо «Марія». radiomaria.org.ua/mediatravma-lyudini.-yak-mi-ruinumo-svo-jittyia-cherez-zmi-ta-internet.

5. Charles R. Figley. Encyclopedia of Trauma: An Interdisciplinary Guide. SAGE Publications, Inc, 2012 <https://sk.sagepub.com/books/trauma-contemporary>

УДК 159.9:328.16(477)

МЕЛЬНИК Оксана, аспірантка кафедри загальної психології та психологічного консультування Одеського національного університету ім. І. І. Мечникова, м. Одеса

РОЗВИТОК ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ОСОБИСТОСТІ ЗАСОБАМИ ПОЗИТИВНОЇ ПСИХОТЕРАПІЇ У ПЕРІОД КРИЗИ В УКРАЇНІ

Реалії сьогодення України висувають до психологічної спільноти нагальні запити до розвитку дієвих видів і напрямів психологічної допомоги населенню України, що опинилося у складних життєвих обставинах. Одним з фундаментальних напрямів психологічної допомоги є формування психологічної стійкості особистості шляхом залучення психоедукації, психологічного консультування, психотерапії та психокорекції. Психологічну допомогу у період кризового стану в Україні надають психологи, медики, психотерапевти, соціальні служби, релігійні організації, освітні заклади. Питання формування і розвитку психологічної резильєнтності цікавлять вчених різних психологічних шкіл, які активно розширюють арсенал інструментів і засобів психологічної допомоги населенню у подоланні кризових факторів на стан благополуччя особистості. Одним з провідних психологічних методів, що з кожним роком набуває своєї значущості, є позитивна психотерапія. Представники Вісбаденської асоціації позитивної психотерапії проводять дослідження у пошуках дієвих психотехнологій розвитку психологічної стійкості та сприянні благополуччю особистості й результати цих досліджень підтверджують свою ефективність.

Людмила Сердюк вивчаючи питання психологічного благополуччя особистості підкреслює особливе значення впливу життєвих обставин на її особистісний потенціал. Сама людина від природи є хорошою і має безліч здібностей, які потрібно розвивати. Позитивна психотерапія з її гуманістичним поглядом розглядає світ з позиції чотирьох сфер: тіло, діяльність, контакти та сенси й фантазії. Прагнення до рівномірного розподілу здібностей в зазначених сферах призводить до збалансованості життя, до гармонізації особистості й сприяє формуванню відчуття благополуччя.

Спираючись на терапевтичні дослідження засновника позитивної психотерапії Н. Пезешкіана, представниця методу О.А. Чиханцова зазначила, що чим краще людина здатна справлятися з життєвими негараздами в психотерапії, тим кращим буде результат формування і розвитку її життєстійкості у подальшому. Дослідниця провела значний теоретичний аналіз питань планування й проведення тренінгів, а також вивчала сам феномен життєстійкості й, за результатами отриманих знань, розробила і впровадила тренінг з розвитку життєстійкості особистості. Головна ідея праці полягала в підкріпленні припущення щодо можливості розвитку життєстійкості в процесі життя. Результати проведеного дослідження показали позитивний вплив засобів позитивної психотерапії на розвиток життєстійкості й підкреслили значення особистісних ресурсів, які надають людині можливість долати важкі життєві обставини.

Н. Гриньова та С. Слободян досліджували ефективність методу позитивної психотерапії у подоланні наслідків психотравм. Звертаючись до слів Пезешкіана, дослідниці зауважують, що життєві негаразди, хвороби, неприємності, конфлікти й непорозуміння є невід'ємною частиною людського життя, з якими людина може сама справлятися завдяки своїм здібностям і навичкам. Подолання негараздів у житті формує новий досвід і веде до посттравматичного зростання. Значні стресові події у житті людини активізують внутрішні ресурси, завдяки яким відбувається успішна особистісна і професійна реадаптація. Головною рушійною силою в даному процесі є потреба у позитивних змінах у подальшому життєвому розвитку з врахуванням наявних ресурсів і можливостей. Результати досліджень підтвердили ефективність засобів позитивної психотерапії у подоланні наслідків негативних подій, перетворюючи їх на новий досвід, нові потреби, орієнтири і врешті-решт нові ресурси.

Підводячи підсумок, можна зазначити, що позитивна психотерапія виявляє себе, як достатньо актуальний і ефективний метод психологічної допомоги. Різноманіття засобів, інструментів, що успішно інтегруються з інших дієвих психологічних методів разом з крос-культурним, гуманістичним і динамічним аспектами визначають подальші перспективи розвитку досліджень методу, що спрямовано на підтримку психологічного здоров'я й розвитку особистісного потенціалу людини.

Література:

1. Гриньова Н. В., Слободян С. В. Дослідження психотравм особистості та шляхи їх корекції у форматі позитивної психотерапії. Психологічний журнал / ред. Сафін О. Д. та ін., №3. Умань: ВПЦ Візаві, 2019. С. 26-35.
2. Сердюк Л. З., Завірюха В. В. Позитивна психотерапія в сприянні психологічному благополуччю особистості // Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка. Том ІХ, Загальна психологія. Історія психології. Етнічна психологія. Випуск 11. Київ; Ніжин : ПП Лисенко, 2018. С. 185-193.
3. Ханецька Н. В. Позитивна психотерапія: Теоретико-практичний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Хмельницький. 2015.

4. Чиханцова О. А. Позитивна психотерапія як фактор сприяння розвитку життєстійкості особистості // Теоретичні і прикладні проблеми психології та соціальної роботи. 2021. № 3(1). С. 21-33.

УДК 159.9-053.6:355.01

ОМГОВИЦЬКА Ірина, магістрантка I р.н. спеціальності 053 «Психологія» Національного університету біоресурсів і природокористування України, м. Київ
науковий керівник: **ОМЕЛЬЧЕНКО Людмила**, кандидатка педагогічних наук, доцентка, доцентка кафедри психології Національного університету біоресурсів і природокористування України, м. Київ

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ ПІДЛІТКІВ У ЧАСІ ВІЙНИ

Підлітковий вік є критично важливим періодом у розвитку особистості, що характеризується біологічними, емоційними та соціальними змінами. У цей час індивіди можуть бути вразливішими до стресових ситуацій, зокрема й воєнних дій чи їх наслідків. Більшість науковців доходять висновку про те, що підліткам притаманні особливості переживання стресу.

Підлітковий період часто характеризується підвищеною емоційною нестабільністю, що може зумовлювати більшу вразливість до стресу. Згідно з дослідженням К. Хіа (2009), підлітки переживають стрес інтенсивніше, ніж дорослі, оскільки вони перебувають в процесі формування своїх емоційних та когнітивних систем [8]. Дослідження Р. Елледжа (2010) доводять, що тривалий стрес у цей період може спричинювати психічні розлади, наприклад, посттравматичний стресовий розлад, депресію та тривожні розлади [6]. Військові конфлікти та їх наслідки можуть викликати тривалий стрес, що має негативний вплив на психологічне здоров'я. У роботах українських науковців, наприклад Г. Бех (2020), відзначається, що підлітки із регіонів активних воєнних дій демонструють високий рівень тривожності та депресії [3]. Їхня реакція на стрес може бути посилена усвідомленням неможливості отримати соціальну та психологічну підтримку.

Підлітки можуть реагувати на стрес як емоційно, так і поведінково. Згідно з дослідженням Дж. Данн (2013), емоційні реакції можуть включати почуття страху, туги, злості та безпорадності, а поведінкові – виражатися в уникненні, агресії або ризикованій поведінці [4]. На психіку дітей впливає не тільки «об'єктивна» природа конкретного досвіду, але й суб'єктивність у його сприйманні, оцінюванні та інтерпретації самою дитиною.

«Діти є як нашою причиною для усунення найгірших аспектів збройних конфліктів, так і нашою найкращою надією на успіх у цій справі». — Дама Граса Машел, правозахисниця, колишня перша леді Мозамбіку і Південної

Африки (1996) [9]. Тому створення середовища, де діти та підлітки безпечно перетворювати стресовий досвід, пов'язаний з війною, є однією з важливіших завдань суспільства.

Одним із ключових чинників, що впливають на психічне здоров'я підлітків, є безпечне середовище. За даними дослідження Б. Гельба (2015), підлітки, які відчують емоційну безпеку та підтримку, демонструють більш високий рівень емоційної стабільності та меншу схильність до тривоги та депресії [7]. Це пов'язано з тим, що відчуття безпеки дає змогу підліткам концентруватися на своїх потребах у саморозвитку, а не на виживанні. У контексті воєнних та повоєнних умов ця підтримка може включати не тільки родичів, але й друзів, викладачів та спеціалістів з психічного здоров'я. За підтримки оточення підлітки легше долають труднощі та менш схильні до розвитку психічних розладів.

Здійснений теоретичний аналіз дав підстави для узагальнення: ефективність психологічної допомоги зумовлюється засадничими її принципами:

1. Індивідуальний підхід і залученість: як зазначає М. Крабб (2015), індивідуалізований підхід підвищує ефективність терапевтичного втручання [5].

2. Принцип «не нашкодити» (do no harm): усі дії належить спрямувати на допомогу, у разі необхідності варто вдаватися до переадресації, щоб не завдавати додаткової шкоди; Р. Лейн (2016) підкреслює важливість зазначеного в контексті роботи з підлітками, які пережили травму [8].

3. Компетентність і культуральна чутливість: Ю. Король (2018) підкреслює важливість розуміння того, що не всі рекомендації світових фахівців спрацюватимуть в роботі з українськими підлітками [1].

У роботі з підлітками, що перебувають в умовах війни чи повоєнного періоду, ефективними можуть бути когнітивно-поведінкова терапія (КПТ), арттерапія. Підтримка може надаватися як індивідуально, так і в межах групової терапії. Одним із найважливіших напрямів більшість психологів-практиків визнають розвиток резильєнтності підлітків.

Травмаінформована підтримка підлітків під час війни є критично важливою для захисту їхнього психічного здоров'я та благополуччя. Вона включає забезпечення фізичної та психологічної безпеки, побудову довірливих стосунків, надання першої психологічної допомоги, оцінку та скринінг, застосування доказових практик, контроль та стабілізацію емоцій, розвиток резильєнтності та підтримку батьків і сімей.

Отже, впровадження комплексного підходу до надання психологічної допомоги підліткам дасть змогу створити безпечне, підтримувальне та стабільне середовище, що сприятиме зменшенню впливу травматичних подій та допоможе підліткам успішно подолати складні життєві ситуації, пов'язані з війною.

Література:

1. Король Ю. (2018). Соціально-культурні аспекти психологічної підтримки підлітків в умовах війни. *Український журнал психології*, 8(3), 67-89.

2. Мілянська Ю. (2022). Фізична безпека підлітків у воєнних зонах. *Український журнал соціальної роботи*, 7(1), 45-59.
3. Бех Г. (2020). Психологічний стан підлітків в умовах війни на Донбасі. *Український журнал психології*, 4(2), 45-58.
4. Dunn, J. L., & Layne, C. M. (2013). Behavioral Responses to Stress in Adolescents. *Child Development*, 84(5), 1587-1592.
5. Crabb, M. (2015). Individualized Therapeutic Approaches for Adolescents. *Journal of Clinical Psychology*, 71(2), 143-157.
6. Fischer, M. (2019). Government and NGO Support for Adolescent Mental Health in Conflict Zones. *International Journal of Psychology*, 49(2), 123-135.
7. Gelb, B. (2015). Adolescent Emotional Stability and the Role of Safety. *Journal of Applied Psychology*, 70(4), 223-237.
8. Hiatt, C. (2009). Adolescent Stress: Causes and Consequences. *Journal of Adolescent Health*, 45(3), 223-229.
9. Machel, G. (1996) Impact of Armed Conflict on Children. United Nations.

УДК 159.9:616.89-008.454

ПАСТУХОВА Іванна, студентка 4 курсу спеціальності 053 «Психологія» Національного університету біоресурсів і природокористування України, м. Київ
науковий керівник: **МАРТИНЮК Ірина**, кандидатка психологічних наук, доцентка, завідувачка кафедри психології Національного університету біоресурсів і природокористування України, м. Київ

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОТЕРАПІЇ ДЕПРЕСИВНИХ КЛІЄНТІВ

Депресія є поширеним розладом психічного здоров'я, який негативно впливає на життя мільйонів людей у всьому світі. Психотерапія є важливою складовою подолання депресії, і існує багато різних підходів, які можуть бути ефективними.

Дослідження особливостей психотерапії депресивних клієнтів є важливою галуззю досліджень, яка може допомогти покращити процес подолання депресії. Розуміння того, як психотерапія працює для різних людей, може допомогти нам розробити більш ефективні та індивідуалізовані методи лікування

Під час теоретичного й емпіричного вивчення проблеми психотерапії депресивних клієнтів ми дійшли таких висновків:

1. Депресивні стани є досить поширеними у сучасному суспільстві, їх виникнення сьогодні значною мірою провокується стресовими умовами життя. Основними симптомами депресивних станів є знижений емоційний фон, ідеаторна та рухова загальмованість.

2. Депресивні стани клієнтів часто поєднуються з підвищенням особистісної та ситуативної тривожності людини, тривогою, агресією, фрустрованістю й негнучкістю, емоційним вигоранням.

3. Для подолання депресивних станів у клієнтів доцільно застосовувати психотерапію. Зокрема такі її види: когнітивно-поведінкову, гештальт-терапію, арттерапію. Доцільною формою психотерапії депресивних клієнтів є групова.

4. Застосування психотерапії у роботі з депресивними клієнтами передбачає дотримання таких вимог: необхідність діагностування рівня її вираження, за важкого рівня потрібне медикаментозне лікування, призначене лікерем-психіатром, індивідуальний підхід у доборі методів психотерапії та форми її здійснення (індивідуальної чи групової).

5. Психотерапія депресивних клієнтів має такі особливості:

- для ефективного впливу потребує регулярності здійснення (не рідше 2х разів на тиждень),

- вимагає великої активності з боку психотерапевта,

- потребує застосування методів, що спонукатимуть клієнтів не лише до комунікації, а й активізуватимуть ідеаторну діяльність загалом (тобто поєднання методів когнітивно-поведінкової терапії з арт-терапією, тілесно-руховою терапією),

- динаміка психічного стану клієнтів протягом психотерапії супроводжується зміною інших психологічних характеристик (зниженням тривожності, агресивності, фрустрації, появою гнучкості, підвищенням самооцінки тощо).

Перспективою подальших досліджень цього напрямку залишається ретельне дослідження динаміки психічного стану депресивних клієнтів під впливом психотерапії.

УДК 159.9:364-786:355.11"36"

ПИСЬМЕННА Олена, *магістрантка I р. н. спеціальності 053 «Психологія» Національного університету біоресурсів і природокористування України, м. Київ*
науковий керівник: **МАРТИНЮК Ірина**, *кандидатка психологічних наук, доцентка, завідувачка кафедри психології Національного університету біоресурсів і природокористування України, м. Київ*

СКЛАДОВІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ УЧАСНИКІВ БОЙОВИХ ДІЙ

Психологічна підтримка учасникам бойових дій під час виконання службово-бойових завдань в екстремальних умовах являє собою комплекс психологічних, організаційних, медичних заходів, спрямованих на забезпечення успішного подолання військовослужбовцями психогенних

факторів екстремальних ситуацій, збереження їхнього психічного здоров'я та боєздатності [1].

Реакція військовослужбовця на вплив стресорів бойової обстановки залежить як від їх значимості для конкретного учасника бойових дій, так і особливостей його копінг-поведінки (поведінка, спрямована на подолання стресу). Значимість впливу на психіку військовослужбовця тих чи інших бойових стресорів визначається його індивідуально-психологічними особливостями і особистісними якостями, професійною та психологічною готовністю до ведення бойових дій, характером і рівнем бойової мотивації, особливостями сприйняття військовослужбовцем місця і ролі бойових дій в історії та перспективі його системи життєдіяльності. Вплив сучасного бою на психіку та поведінку військових призводить до того, що небезпечна обстановка неминуче спричиняє психичне напруження (стресовий стан). Змінені психічні стани, що виникають у військовослужбовців в період ведення бойових дій, включають бойову стресову реакцію (початковий прояв дезадаптаційних розладів), бойову втому та посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), а також реактивні стани як найважчі форми бойової психіатричної патології. Досвід показує, що психологічно неадаптивні реакції на бойові обставини складають від 10 до 50% всіх санітарних втрат в сучасних локальних війнах [4].

Повністю уникнути бойових психичних травм у бойовій обстановці неможливо, проте за допомогою профілактичних заходів, через своєчасне надання психологічної допомоги можна зменшити відсоток психологічних втрат серед військовослужбовців. Психологічну підтримку профілактично (щоб попередити розвиток негативних психологічних явищ) треба надавати всім учасникам бойових дій як засіб психологічної корекції до осіб з симптомами непатологічних і патологічних психогенних реакцій.

Контент-аналіз наукових праць, присвячених психологічному забезпеченню різних видів діяльності, показав залежність ефективності службово-бойової діяльності від якості проведення заходів психологічної підготовки – це комплекс заходів, що проводяться командирами, начальниками, офіцерами відділу по роботі з особовим складом, медичними працівниками та офіцерами-психологами з потенційною групою військовослужбовців, які спрямовано на діагностику професійно важливих якостей у процесі підбору бійців бойових груп, комплектування елементів бойового порядку з урахуванням психологічної сумісності військовослужбовців, міжгрупову адаптацію і цільову психологічну підготовку [1].

Комплекс заходів, який організують командири та психологи з метою відновити психічні та фізичні ресурси особового складу, враховуючи досвід сучасних бойових дій, доцільніше говорити про психологічне забезпечення відновлювального періоду військової діяльності, яке охоплює:

- психологічне інформування особового складу про можливі негативні психологічні наслідки бою та шляхи подолання;
- діагностику психічного стану у військовослужбовців, які належать до групи ризику (виконували складні та стресогенні завдання;

- переживали психологічні проблеми; мають складне становище в сім'ї; брали участь в бойових діях уперше; допустили під час завдань серйозні помилки; військослужбовці жінки та ін.);

- психологічне консультування військовослужбовців з питань психологічних труднощів відновного періоду;

- використання психологічних методів, спрямованих на прискорення відновних процесів у військовослужбовців (психофізичних тренінгів, гетеротренінгу саморегуляції, груп інтенсивного спілкування та ін.) [3].

Психологічний супровід підготовки військовослужбовців до екстремальних ситуацій – це безперервне відстеження динаміки психологічного стану військовослужбовців, прогнозування та оцінювання втрати і психогенних втрат серед військовослужбовців, надання їм психологічної допомоги в подоланні психотравмуючих ситуацій, цілеспрямоване управління психологічними процесами в бойових групах. Завдання цільової психологічної підготовки військовослужбовців вирішуються шляхом розподілу й перерозподілу особового складу з бойових груп залежно від досягнутого рівня розвитку професійно важливих якостей і адекватності психічного стану майбутній службово-бойовій діяльності, а також проведення різних вузько спрямованих психологічних тренінгів, ділових ігор тощо [2].

У рамках цільової психологічної підготовки необхідно здійснювати заходи психологічної діагностики бійців бойових груп із метою виявлення військовослужбовців із психічною нестійкістю, нездатних виконувати СБЗ в умовах негативного впливу психогенних факторів екстремальних ситуацій, і оцінювання рівня психологічної безпеки (психологічної захищеності). На основі даних цієї психодіагностики командири підрозділів приймають остаточне рішення про склад бойових груп [1].

Значне місце серед негативних переживань військовослужбовця в бою в стані стресу належить страху. Виділяють такі форми страху: переляк, тривога, страх, афективний страх, індивідуальна та групова паніка. Особливо небезпечною реакцією військовослужбовців на бойові стрес-фактори є групова паніка, яка опановує групу військовослужбовців, поширюється і наростає в процесі взаємного зараження і супроводжується здатністю до раціонального оцінювання ситуації, мобілізації внутрішніх резервів та ін. [3].

Тому дуже надважливе знання алгоритму і надання першої психологічної допомоги (ППД) військовослужбовцям в екстремальних умовах виконання службово-бойових завдань. Це передбачає поступову передачу постраждалого військовослужбовця із рук у руки ланцюгом, у якому на першому рівні – товариші по службі постраждалого, другому – безпосередній командир, третьому – психолог військової частини [1].

Методи, форми та засоби психологічної допомоги та підтримки становлять той арсенал, який можуть ефективно використовувати психологи та командири військових частин і підрозділів, щоб швидко відновлювати боєздатність військовослужбовців – учасників бойових дій. Якщо вміло і комплексно їх застосовувати, то можна суттєво знизити рівень психотравмування учасників бойових дій. Ці компоненти допомагають військовим

підтримувати свій психологічний стан у будь-яких умовах та ситуаціях, забезпечуючи їм необхідну підтримку та ресурси для подолання стресу та труднощів.

Література

1. Колесніченко О. С. Засади бойової психологічної травматизації військовослужбовців : монографія. Х., 2018. С. 31–35, 303–311.

2. Кокун О. М., Пішко І. О., Лозінська Н. С. Особливості негативних психічних станів військовослужбовців. Вісник Національного університету оборони України. 2014. Вип. 5(42). С. 262–267.

3. Стець В. Особливості роботи психолога з військовослужбовцями – учасниками бойових дій. Серія психологічні науки. Вісник Львівського університету. Львів, 2017. № 1, С.134–141.

4. Медсанбат: Бойовий стрес, 2015, с.1-3.

УДК 159.922-057.876355.01

ЧУПРИНА Оксана, магістрантка 1 р. н. спеціальності 053 «Психологія» Національного університету біоресурсів і природокористування України, м. Київ
науковий керівник: **ОМЕЛЬЧЕНКО Людмила**, кандидатка педагогічних наук, доцентка, доцентка кафедри психології Національного університету біоресурсів і природокористування України, м. Київ

ПСИХОКОРЕКЦІЯ ТРИВОЖНОСТІ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ У ВОЄННИЙ ПЕРІОД

Війна, яку розпочала рф проти України, спричинила запит суспільства до психологічної науки, спричинений необхідністю перегляду основних підходів до виховання дітей молодшого шкільного віку. Значна кількість звернень до шкільних психологів спричинена підвищеним рівнем тривожності молодших школярів, зумовлених переживанням ними загрозливих для життя подій. Отож проблема психологічної корекції тривожних станів школярів набуває особливої актуальності.

Теоретичний аналіз наукових джерел дав нам змогу дійти висновку: тривога – явище досить складне, його інтерпретація передбачає необхідність врахування багатьох чинників. Загальновідомо, що тривога негативно позначається на поведінці людини, яка стає дезорієнтованою, її поведінка є хаотичною, знижуються адаптаційні можливості. Люди, що мають генетичні чинники схильності до тривоги, узагалі можуть припиняти діяльність під впливом обставин, що сприймаються ними як загрозливі. У цьому випадку знижується самооцінка особистості, індивід втрачає контроль над своєю поведінкою. Однак тривога може спричинювати й особистісне зростання: інформація про безпеку, яку отримує індивід, може мати мотивуючий

вплив на розвиток необхідних якостей для подолання проблем у майбутньому. Це зумовлюватиме кращі перспективи самореалізації для особистості. Стан тривоги зумовлює мобілізацію психологічних та фізіологічних ресурсів індивіда, чим підвищує рівень його адаптивності, сприяє уникненню безпосередніх загроз життю. Стан тривоги є динамічним, він характеризується індивідуальними проявами, відмінностями у схильності до тривожності.

Тривожність дітей молодшого шкільного віку має різні причини:

- підвищена відповідальність;
- неготовності до школи;
- страх не виправдати очікування батьків;
- педагогічні помилки батьків: авторитарний стиль, негнучкість у вихованні, гіперопіка, гіпоопіка тощо;
- несприятливий психологічний клімат у сім'ї;
- ставлення вчителя, його стиль спілкування;
- ставлення однокласників;
- надійність облаштованих бомбосховищ;
- наявність особливих освітніх потреб.

Хоч причини тривоги різняться, однак розвиток зазначеного стану відбувається схоже: молодших школяр має низьку успішність в навчанні, тривога має деструктивний вплив на різні види його діяльності, дитина має низький соціометричний статус у класі.

Своєчасна психологічна допомога забезпечить відновлення порушеного життєвого балансу тривожної дитини. Її ефективність залежить від правильної діагностики, адекватної корекції та профілактики прояву в майбутньому.

Психологічну корекцію ми розуміємо як систему заходів спрямованих на виправлення недоліків психології або поведінки людини за допомогою спеціальних засобів психологічного впливу [1]. Ми виходимо із чіткого розуміння того, що психолог не здійснює виправлення вад органічного походження. Основна мета психокорекційного впливу – формування відсутніх чи не достатньо розвинених якостей молодшого школяра.

Підтримуємо думку значної кількості психологів про ефективність арттерапії в роботі з молодшими школярами. Психокорекція може організовуватися за трьома напрямками:

- 1) навчання школяра прийомам та методам опанування хвилювання;
- 2) розширення функціональних та операційних можливостей школяра, тобто формування у нього знань, умінь, навичок, необхідних для підвищення результативності діяльності;
- 3) формування адекватної самооцінки [2].

Отже, тривога може мати як негативний, так і позитивний вплив на діяльність молодшого школяра. Високий рівень тривожності негативно впливає на навчальну успішність учня, його взаємодію з іншими. Причинами надмірної тривожності може бути як надмірна відповідальність школяра, так

і його неготовність до школи, характер його стосунків з найближчим оточенням, вплив стресових подій. Саме тому постає нагальна потреба розробки психокорекційних програм для молодших школярів з високим рівнем тривожності.

Література

1. Нагула О. Л. Особистісна психокорекція у підготовці майбутнього психолога-практика. Електронний ресурс. URL: chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/12900/1/O_Nahula_KPP_IL.pdf (Дата звернення 03.05.2024).

2. Халько М. С. Проблема тривожності дітей молодшого шкільного віку у навчальній діяльності. Електронний ресурс. URL: chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/31078/Khalko_174-178.pdf?sequence=1 (Дата звернення 11.05.2024).

ОКРЕМІ ДОПОВІДІ СЕКЦІЇ ІV
«ПРИКЛАДНА ПСИХОЛОГІЯ В УКРАЇНІ:
СТАН ТА ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ»

УДК 159.9:331

ВОЙТЕНКО Олена, *кандидатка
психологічних наук, доцентка, доцентка
кафедри психології Державного
торговельно-економічного університету,
м. Київ*

**СОЦІАЛЬНА ПІДТРИМКА З БОКУ КЕРІВНИКА ЯК ДЕТЕРМІНАНТА
ПРОФЕСІЙНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ПРАЦІВНИКІВ**

Вивчення нелінійних зв'язків між характеристиками лідерства та професійним благополуччям працівників відкриває шлях до розуміння психологічних детермінант цього феномену та перспективи ефективної профілактики його порушень.

Метою цього дослідження є визначення характеру взаємозв'язку між стилем лідерства, соціальною підтримкою та професійним благополуччям особистості, і, зокрема, емпірична перевірка посередницької ролі соціальної підтримки у взаємозв'язку між характеристиками лідерства та професійним благополуччям. Відповідно до мети цього дослідження був застосований метод поперечного зрізу з використанням Шкали оцінки сприйманого лідерства «Багатофакторного опитувальника лідерства» (MLQ, форма 5X-Short) Басса та Аволіо [1], Анкети задоволення потреб (NSQ) Портера [2], Шкали задоволеності роботою (JSS) Спектора [3], Шкала соціальної підтримки Каплан та ін. [4]. Учасниками опитування стали 85 викладачів вищої школи України. Статистичний аналіз містив медіаторний аналіз, аналіз кореляцій.

Емпіричне дослідження дозволило підтвердити зв'язок між стилем лідерства та професійним благополуччям працівників. Встановлено, що сила та спрямованість цього зв'язку залежить від конкретних характеристик лідерства. Показники трансформаційного лідерства мають помітні позитивні кореляції з професійним благополуччям, показники транзакційного лідерства мають неоднозначні зв'язки з професійним благополуччям, і демонструють як позитивні, так і негативні кореляції, або їх відсутність між досліджуваними змінними. Деякі характеристики транзакційного стилю лідерства можуть сприяти благополуччю працівників, але підвищення ефективності лідерства в цьому плані залежить від частоти трансформаційної поведінки лідера. Отже, можна зробити висновок, що лідер повинен усвідомлювати свою здатність впливати на професійне благополуччя підлеглих і потребує навичок гнучкого переходу між різними стилями лідерства за необхідністю.

Встановлено, що зв'язок соціальної підтримки з боку лідера з професійним благополуччям працівників функціонує через задоволення їх психологічних потреб. Сприяння лідера задоволенню потреб працівників

через їх соціальну підтримку у професійному контексті опосередковує вплив стилю лідерства на професійне благополуччя. Встановлено, що відносний внесок соціальної підтримки у передбачення професійного благополуччя підвищується в міру зниження позитивного характеру лідерства. Таким чином, соціальна підтримка пом'якшує вплив негативних характеристик лідерства на благополуччя працівників, компенсуючи фрустрацію певних психологічних потреб. Емоційна підтримка, практична допомога, позитивний зворотний зв'язок з боку лідера знижують рівень стресу, сприяють створенню позитивної атмосфери в колективі, забезпечують почуття приналежності та залученості, підвищують самоповагу працівників, а отже сприяють задоволенню їх психологічних потреб і, відповідно, професійному благополуччю. Отже, підсилення соціальної підтримки підлеглих з боку лідера можна розглядати як ефективну стратегію втручання відносно професійного благополуччя.

Виявлені нами посередницькі ефекти у взаємозв'язку між досліджуваними змінними та параметрами професійного благополуччя розширюють існуючі уявлення про психологічні механізми формування професійного благополуччя працівників і відкривають перспективи ефективної профілактики його порушень через своєчасне надання соціальної підтримки.

Література:

1. Bass, B. M., & Avolio, B. J. Transformational leadership development: Manual for the multifactor leadership questionnaire. Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press. 1990. 65 p.
2. Porter, L.W. A study of perceived need satisfaction in bottom and middle management jobs, *Journal of Applied Psychology*. 1961. V. 45, P. 1–10. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/h0043121>
3. Spector, P. E. Job satisfaction: From Assessment to Intervention. New York City: Routledge. 2022. 195 p.
4. Caplan, R. D., Cobb, S., French, J. R. P., Van Harrison, R., & Pinneau. S. R. Job demands and worker health. Ann Arbor: University of Michigan, Institute of Social Research. 1980. P. 251-252.

УДК: 159.9:37.015

ОЛІЙНИК Оксана, кандидатка психологічних наук, доцентка, доцентка кафедри психології Національного університету біоресурсів і природокористування України, м. Київ

РОЗПОДІЛ СІМЕЙНИХ РОЛЕЙ ПОДРУЖЖЯМ ЯК ЧИННИК ЗАДОВОЛЕНОСТІ ШЛЮБОМ

Зміна поглядів суспільства на значущість та функціонування інституту сім'ї сприяють трансформації рольових відносин подружжя у сучасних сім'ях. Сформована модель рольової взаємодії, здатність подружжя

визначати й чітко розподіляти сімейні ролі та відповідально ставитись до їх виконання є важливими чинниками побудови конструктивних подружніх стосунків і задоволеності кожного з подружжя шлюбом.

Теоретичний аналіз сучасних досліджень проблеми сімейних ролей, особливостей їх розподілу подружжям дозволяє виокремити ряд чинників, що впливають на вибір подружжям сімейних ролей (освіта, стаж сімейного життя, індивідуально-типологічні особливості) [1]. Дослідники визначають різні критерії щодо класифікації сімейних ролей. Так, з огляду на шлюбно-родинний статус визначають формальні ролі, а з огляду на функції сім'ї – функціональні сімейні ролі [4, с. 26-27]. Результати досліджень вітчизняних психологів дозволили виділити такі сімейні ролі подружжя: друг, господар (господарка), добувач, сексуальний партнер, виконання яких призводить до реалізації потреб подружжя (побутових, у матеріальному забезпеченні, сексуальних, взаємопідтримки) [5]. Належної уваги приділено аналізу відповідності соціальних ролей шлюбних партнерів функціям сім'ї [3, с. 44]. Так, виховна функція за своєю специфікою відповідає сімейній ролі «Вихователь». Роль сексуального партнера «спрямована на задоволення сексуальних потреб партнера та продовження роду» і відповідає репродуктивній та сексуальній функціям [3, с. 44-45]. Також належної уваги приділено дослідженню особливостей впливу ролевих очікувань на задоволеність кожного із подружжя своїм шлюбом [2].

Однак не існує єдиної класифікації сімейних ролей. Виокремлення їх різновидів здійснюється відповідно до основного критерію розподілу ролей. Так, виділяючи шлюбно-сімейний статус людини як основний критерій, визначають такі формальні сімейні ролі: подружні, батьківсько-дитячі, сиблінгові, опосередковані шлюбом та кровно-споріднені [4, с. 26-27]. У залежності від провідних функцій сім'ї виділяють функціональні сімейні ролі: «господар/господиня», що відповідають за організацію побуту і ведення домашнього господарства; «годувальник» несе відповідальність за матеріальне забезпечення родини; «вихователь» відповідає за виховання дітей та їх розвиток; «організатор» забезпечує зовнішні зв'язки сім'ї з іншими спільнотами та відповідає на налагодження сімейного дозвілля [4, с. 27].

Важливе значення у гармонійному функціонуванні сім'ї має її рольова структура, що включає розподіл сімейних ролей (визначення, закріплення та виконання кожним членом сім'ї своїх обов'язків) та їх вплив на особливості побудови сімейно-ролевих стосунків. Адже сформована рольова структура сім'ї свідчить про її становлення як соціальної групи, здатність подружжя адаптуватися до спільного життя, виробляти власну внутрішньосімейну систему цінностей. На сьогоднішній день зростає частина сімей, які мають партнерський підхід до розподілу сімейних ролей (згідно егалітаризму) і вважають, що матеріально забезпечувати сім'ю, приймати відповідальні рішення, вести домашнє господарство та займатись вихованням дітей мають обидва партнери або, за домовленістю, той з подружжя, в якого це краще виходить.

Трансформація рольових відносин у сучасній сім'ї є важливим регулятором подружніх стосунків. Незнання та нечіткість норм сімейно-рольової взаємодії створює перед сучасною сім'єю низку соціально-психологічних проблем, зокрема: вибір подружньою парою власного способу рольової взаємодії, формування відповідального ставлення до виконання своєї ролі, толерантність до різноманітності проявів рольової поведінки інших членів сім'ї. Відтак, від правильного розподілу ролей у сім'ї та їх розуміння залежить якість подружніх стосунків. Нерозуміння, невизначеність своїх ролей кожним із членів сім'ї та безвідповідальне ставлення до їх виконання часто можуть бути причинами незадоволеності кожного з подружжя своїм статусом, конфліктних ситуацій, подружніх зрад та навіть розлучень.

Література:

1. Бондарчук О.І. Психологія сім'ї. К.: МАУП, 2005. 295 с.
2. Емішянц О.Б. Вплив рольових очікувань на задоволеність шлюбом. *Актуальні проблеми психології. Том 1 : Організаційна психологія. Економічна психологія. Соціальна психологія.* Вип. 37-38. Збірник наукових праць / За ред. С.Д. Максименка, Л.М. Карамушки. К. - Алчевськ : ЛАДО, 2013. С. 364-368.
3. Карпова Д.Є. Психологічний аналіз сімейних ролей шлюбних партнерів. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки.* 2016. Вип. 4. С. 41-45.
4. Столярчук О.А. Психологія сучасної сім'ї: навч. посіб. Кременчук: ПП Щербатих О.В., 2015. 136 с.
5. Яценко Т. С. Теорія і практика групової психокорекції: активне соціально-психологічне навчання: навч. посіб. К.: Вища школа, 2004. 697 с.

УДК 159.9.316.4

ШЕВЕНКО Алла, кандидат психологічних наук, старша наукова співробітниця лабораторії виховання готовності до ринку праці Інституту проблем виховання НАПН України, м. Київ

АКТИВІЗАЦІЯ СУПРОВОДУ МОЛОДІ У ВИБОРІ ПРОФЕСІЇ: СУЧАСНІ ІННОВАЦІЇ

Вибір майбутньої професії завжди є актуальним питанням для молоді. Потреба професійного самовизначення актуалізується у ранньому юнацькому віці і потребує нагального вирішення. Вирішення цього завдання починається у закладі загальної середньої освіти за сприяння практичного психолога школи.

Практичний психолог навчального закладу знаходиться на посаді педагогічного працівника і діє у відповідності до «Положення про психологічну службу системи освіти України», затвердженого наказом

Міністерства освіти України від 03.05.99 N 127, зареєстрованого в Міністерстві юстиції України 30.12.99 за N 922/4215. У пункті 4.3. Положення зазначається, що практичний психолог навчального закладу сприяє вибору підлітками професій з урахуванням їх ціннісних орієнтацій, здібностей, життєвих планів і можливостей, готує учнів до свідомого життя [4].

Окрім практичного психолога профорієнтаційну роботу в школі може здійснювати соціальний педагог. У пункті 4.5. Соціальний педагог навчального закладу сприяє участі вихованців у науковій, технічній, художній творчості, спортивній, суспільно-корисній діяльності, виявленню задатків, обдарувань, розкриттю здібностей, талантів, дбає про професійне самовизначення та соціальну адаптацію учнівської молоді [4].

Отже, у функціоналі практичного психолога та соціального педагога є напрям щодо здійснення профорієнтаційних заходів та допомоги здобувачам освіти у професійному самовизначенні. З метою проведення профдіагностичного обстеження, психолог школи використовує комплекс психодіагностичних методик, зазвичай проводячи групове обстеження класу [2]. За запитом проводить індивідуальні профконсультації та профдіагностику. Процес професійного самовизначення учнів в школі навряд чи можна назвати інноваційним, радше, це справа, яка відбувається ситуативно та епізодично через значне навантаження практичного психолога школи. А на посаді соціального педагога не завжди є штатна одиниця, яка б опікувалася б допомогою у професійному самовизначенні учнів.

Як же активізувати супровід молоді у виборі майбутньої професії інноваційними засобами? Розглянемо деякі альтернативи, які пропонує сучасний ринок профорієнтаційних послуг.

Інноваційним можна вважати Всеукраїнський проєкт з профорієнтації та побудови кар'єри «Обери професію своєї мрії». Основна мета проєкту – у найкоротший термін побудувати ефективну профорієнтаційну систему, яка з'єднає сферу освіти з реальним ринком праці для підготовки висококваліфікованих кадрів та не поступатиметься найкращим міжнародним аналогам. Учні старших класів з усіх регіонів України можуть безоплатно: пройти профорієнтаційне тестування; отримати консультацію кар'єрного радника; ознайомитись із трендами ринку праці та практичними порадами (як скласти та подати резюме, як підготуватись до співбесіди тощо) завдяки мультимедійним курсам у міжнародному форматі SCORM; відвідати онлайн-екскурсії на найкращі українські підприємства; ознайомитися з топ-100 професіями у форматі мультимедійних курсів (партнер проєкту – Освітній Хаб міста Києва) [1].

Інновацією у Державній службі зайнятості є реалізація проєкту інституту спеціалізованого кар'єрного радника. Впровадження нового проєкту – єдиного куратора для безробітних, передбачено Постановою Кабінету Міністрів України. Відповідно до Постанови, фахівець, який виконує функції радника, буде надавати допомогу клієнту впродовж усього процесу пошуку роботи <https://skills.dcz.gov.ua/course/karyernyj-radnyk/>. Мета нового сервісу – запровадження методів поглибленого індивідуального

обслуговування особливих категорій населення або груп підвищеної вразливості, зокрема тих, які потребують соціального захисту. Це, насамперед, учасники бойових дій, внутрішньо переміщені особи, безробітні «зі стажем», без професії та досвіду роботи <https://www.dcz.gov.ua/novyna/specializovanyu-karyernyy-radnyk-hto-vin-i-kogo-obslugovuye>.

Ще однією інновацією для молоді є консультант (фахівець) центру зайнятості та он-лайн тестування на ресурсі «Платформа з профорієнтації та розвитку кар'єри». Офіційний Інтернет-портал Державної служби зайнятості України. Сервіс з он-лайн тестування <http://profi.dcz.gov.ua/>. Платформа створена з метою надання послуг з профорієнтації у дистанційному режимі.

Зареєстрованому користувачу надається можливість безоплатно отримати послуги з профорієнтації в он-лайн форматі без відвідування центру зайнятості та зробити власну профорієнтацію, якщо існує потреба у: виборі (зміні) професії; виборі майбутнього напрямку професійного навчання; визначенні схильності до підприємницької діяльності; оцінці власних здібностей та навичок (Soft Skills); саморозвитку. За бажанням можна додатково звернутися за консультацією до фахівців державної служби зайнятості <http://profi.dcz.gov.ua/about/>.

Ще 13 грудня 2019 року на офіційній сторінці НУШ було опубліковано інформацію щодо заяви Ганни Новосад, тодішньої міністерки освіти про те, що у школах для старшокласників планують запровадити кар'єрних радників, які допомагатимуть обрати професію. Для цього буде зроблено мережу кар'єрних радників. Це може бути одна людина на освітній округ, на кілька шкіл. Вона буде робити професійну орієнтацію <https://nus.org.ua/news/u-shkolah-pratsyuvatymut-kar-yerni-radnyku-shhob-dopomagaty-uchnyam-obraty-profesiyu/>.

Зокрема нами планується такий інноваційний проект, як радник з професійної орієнтації для закладів загальної середньої освіти [5, 6, 7].

У Концепції профорієнтації Нової української школи зазначається, що виконувати профорієнтаційну роль в школі можуть окремі фахівці-консультанти з питань професійної орієнтації (профорієнтаційні радники) [3]. Але, чинний наказ МОН «Про затвердження типових штатних нормативів закладів загальної середньої освіти» наразі не містить посади радника чи консультанта з питань професійної орієнтації. Звичайно, що внесення відповідних змін до наказу буде важливим інструментом для організації професійної орієнтації у школах. Правове підґрунтя для наявності такої посади у школі дозволить навчальним закладам та їхнім засновникам бути гнучкими у виборі формату професійної орієнтації.

Зазначимо, що впровадження нашої інновації, а саме радника з професійної орієнтації для ЗЗСО і буде активізацією супроводу молоді у виборі майбутньої професії.

Література:

1. Всеукраїнський проєкт з профорієнтації та побудови кар'єри «Обери професію своєї мрії». Режим доступу: <https://mon.gov.ua/ua/news/startuvav-vsekrayinskij-proyekt-oberi-profesiyu-svoyeyi-mriyi>

2. Застосування діагностичних мінімумів в діяльності працівників психологічної служби : [метод. рек.] / авт.-упор.: В. М. Горленко, В. Д. Острова, Н. В. Сосновенко, І. І. Ткачук ; за заг. ред. В. Г. Панка. – Київ : УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2018. 106 с. <https://mon.gov.ua/storage/app/media/minimumi.pdf>

3. Концепція профорієнтації в НУШ. Професійна орієнтація у Новій українській школі. Режим доступу: https://nus.org.ua/wp-content/uploads/2021/01/konczerpcziya-proforiyentaczii-dlya-gromadskogo-obgovorennya-16_12_20-.pdf

4. Про затвердження Положення про психологічну службу у системі освіти України <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0885-18#Text>

5. Шевенко А. М. Кар'єрний радник у закладах загальної середньої освіти: вебінар. ІПОД імені Івана Зязюна НАПН України. 05.06.2020. Режим доступу: <http://naps.gov.ua/ua/press/releases/1984/>.

6. Шевенко А. М. Кар'єрний радник в школі: реалії та перспективи. *Профорієнтація: стан і перспективи розвитку*: Збірник матеріалів Х ювілейних Всеукраїнські психолого-педагогічні читання, присвячені пам'яті Бориса Олексійовича Федоришина Інститут педагогічної освіти і освіти дорослих імені Івана Зязюна НАПН України, м.Київ, 2020. С. 127-130. Режим доступу: [file:///C:/Users/User/Downloads/2020_Zbirnyk_Fedoryshyn%20\(2\).pdf](file:///C:/Users/User/Downloads/2020_Zbirnyk_Fedoryshyn%20(2).pdf)

7. Шевенко А. М. Суперечності сучасної профорієнтації: чи потрібен кар'єрний радник ЗЗСО. *Профорієнтація: стан і перспективи розвитку*: Збірник матеріалів XI Всеукраїнські психолого-педагогічні читання, присвячені пам'яті Бориса Олексійовича Федоришина Інститут педагогічної освіти і освіти дорослих імені Івана Зязюна НАПН України, м.Київ, 2021. С. 143-148. Режим доступу: [file:///C:/Users/User/Downloads/Fedoryshyn_2021_zbirnyk%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/User/Downloads/Fedoryshyn_2021_zbirnyk%20(1).pdf)

УДК 159.923.33

ШЕВЦОВА Олена, кандидатка психологічних наук, доцентка кафедри психології Національного університету біоресурсів і природокористування України, м. Київ

ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ПРОФЕСІЙНОГО РОЗВИТКУ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ СОЦІОНОМІЧНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ ПРИ ПОСДНАННІ НАВЧАННЯ І ПРАЦІ

Сучасні умови професійного становлення фахівців соціономічних спеціалізацій, що відрізняються панівним динамізмом, різкими і несподі-

ваними ускладненнями вимог до виконавців професійної діяльності, високою вірогідністю виникнення нетипових ситуацій у виробничій і соціальній сферах тощо, спричиняють неоднозначний вплив на професійно-особистісний розвиток майбутніх професіоналів типу «людина – людина».

Зростаюча складність і швидкоплинність змін нинішніх умов, у яких відбувається професіогенез сучасного фахівця соціономічної сфери, потребує одночасно дослідницької уваги та психологічної практичної підтримки професійного розвитку фахівців на кожному з етапів їх професійного становлення. Проте особливої актуальності, на наш погляд, набуває професійний розвиток сучасних майбутніх фахівців саме на етапі професійної підготовки (навчання), оскільки усе частіше обтяжується синхронним включенням студентів у повноцінні системні трудові відносини. Відтак, сучасні студенти – майбутні фахівці – ніби одночасно перебувають на двох етапах професіогенезу: професійної підготовки та професійної адаптації [1]. Саме таке поєднання професійного навчання і праці у життєдіяльності студентів та його вплив, у свою чергу, потребує дослідницьких уточнень психологічних особливостей професійного й особистісного розвитку майбутніх фахівців з огляду на суміщення специфічних цілей кожного з цих етапів у загальному процесі професійного становлення спеціаліста.

Нами зроблена спроба пілотного дослідження психологічних особливостей особистісного і професійного розвитку у майбутніх фахівців – студентів бакалаврату спеціальності 053 Психологія – у контексті поєднання ними професійного навчання і самостійної професійної діяльності (праці), тобто визначення особливостей впливу суміщення таких стадій розвитку суб'єкта праці, як стадія «адепта» і стадія «адаптанта», на особистісно-професійні якості, психологічні стани і властивості майбутніх професіоналів [2; 3].

Аналіз результатів дозволяє наголосити, що переважна більшість сучасних студентів бакалаврату мають досвід суміщення навчання і праці, тобто включаються в системні трудові відносини, не завершивши професійної підготовки (навчання), а відповідно, не набувши у повному об'ємі необхідних для ефективного здійснення професійної роботи знань, умінь, навичок, настанов тощо. Це у свою чергу призводить до утруднень, які відмічаються студентами з досвідом системної професійної діяльності як психологічні аспекти їх праці:

- низька мотивація, відсутнє бажання працювати;
- відчуття недостатності професійних знань, необхідного досвіду;
- страхи (невідповідності вимогам, невдачі, критики, відповідальності, конкуренції, неприйняття колективом, непорозуміння з колегами тощо)
- моральне та фізичне виснаження, втома, нестійкий емоційний стан, вигорання, психоемоційне напруження;
- недостатність навичок самоорганізації, самокерування, тайм-менеджменту тощо;
- сприйняття входження у робочі відносини з колегами як стресогенного фактору;

- низькі комунікативні навички, конфлікти;
- не виправдані очікування від роботи та завищені вимоги роботодавців;
- рутинність, монотонність роботи.

Відтак, проблеми психологічного характеру, що виникають у майбутніх фахівців соціономічної сфери при поєднанні професійної підготовки і праці, на наш погляд, можуть бути подолані шляхом превентивної цілеспрямованої психологічної підтримки і супроводу на етапі професійного навчання.

Література:

1. Кокун О. М. Психологія професійного становлення сучасного фахівця: монографія. Київ: Інформ.-аналіт. агенство, 2012. 200 с.

2. Павелків Р., Кулакова Л., Кулаков Р. Особливості адаптації працівників психологічної служби системи освіти до умов професійної діяльності. *Психологія: реальність і перспективи*. Рівне: РДГУ. Вип. 14, 2020. С.194-199.

3. Шевцова О. М. Психолого-акмеологічні умови розвитку аутопсихологічної компетентності майбутніх фахівців соціономічної сфери. *Актуальні проблеми вищої професійної освіти: зб. наук. праць VIII міжнар. наук.-практ. конф. (Національний авіаційний університет, 20 березня 2020 р.)*. Київ, 2020. С. 202-203. Режим доступу: <http://kpppo.nau.edu.ua/files/Konfer2020.pdf>

УДК 159.9–057.33

ТУРІЦИНА Олена, асистентка кафедри англійської мови для технічних та агробіологічних спеціальностей Національного університету біоресурсів і природокористування України, м. Київ

ПРОФЕСІЙНО-ВАЖЛИВІ ХАРАКТЕРИСТИКИ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ З МІЖНАРОДНИХ ВІДНОСИН В УМОВАХ СЬОГОДЕННЯ

Згідно із затвердженим Стандартом вищої освіти України першого (бакалаврського) рівня за галуззю знань 29 «Міжнародні відносини» спеціальністю 291 «Міжнародні відносини, суспільні комунікації та регіональні студії» (наказ Міністерства освіти і науки України від 04.08.2020 р. № 1002 «Про затвердження стандарту вищої освіти за спеціальністю 291 «Міжнародні відносини, суспільні комунікації та регіональні студії» для першого (бакалаврського) рівня вищої освіти»), після отримання ступеня бакалавра, випускники мають змогу подальшого працевлаштування на наступні посади: дипломатичний кур'єр, дипломатичний агент, аташе, віце-консул, секретарі адміністративних органів, секретар дипломатичного агентства, аналітик консолідованої інформації, політолог-міжнародник, консультант із суспільно-політичних питань (в партіях та інших громадських організаціях), помічник керівника підприємства (установи, організації), референт тощо.

Місце працевлаштування фахівців даної спеціальності: посольства, представництва міжнародних організацій, міністерства і відомства України, структурні підрозділи органів державної влади, українські та іноземні компанії, їхні представництва, комерційні структури, які працюють у сфері зовнішньополітичної діяльності, аналітичні центри, засоби масової інформації, громадські організації, що займаються тематикою міжнародних відносин і зовнішньою політикою фахівців з міжнародних відносин: дослідницькій (збір, обробка, аналіз і систематизація науково-технічної ін.формації); проектувальній (здійснення цілеспрямованої послідовності дій щодо синтезу систем або окремих їх складників, розроблення документації для втілення та використання об'єктів і процесів); організаційній (упорядкування структури й взаємодії складових елементів системи з метою підвищення ефективності використання ресурсів і часу); управлінській – досягнення поставленої мети, забезпечення сталого функціонування й розвитку систем завдяки інформаційному обмінові); технологічній (втілення поставленої мети за відомими алгоритмами, тобто фахівець виступає як структурний елемент (ланка) певної технології); рефлексивній (здійснення контролю самоконтролю в межах своєї професійної діяльності в обсязі посадових обов'язків); прогностичній (здійснення прогнозування в професійній діяльності); технічній (виконання технічних робіт в професійній діяльності) [2].

Щодо психологічних рис майбутніх фахівців міжнародників, слід зазначити, що велике значення має формування нестандартного мислення, використання проблемного і творчого підходів до розв'язання поставлених завдань. Міжнародні відносини є сфера діяльності передусім розумних, інтелектуальних людей, отже кмітливість є дуже корисною якістю фахівця, що виявляється у швидкості роботи розуму, щоб знаходити вірне або оптимальне рішення.

Важливою рисою є також організованість. Усвідомлення організованості розуміється як прояв пунктуальності і старанності, забезпечує впорядкованість і необхідну планованість у роботі, характеризується раціональністю, акуратністю, зібраністю. Ознакою професіоналізму фахівця є відповідальність. Ця якість реалізується в здатності навмисно, добровільно виконувати цивільні, етичні, службові норми і вимоги, що пред'являються, здійснювати вірний вибір у ситуаціях, що виникають досягати оптимального результату у своїй діяльності.

Одна з найважливіших якостей, яку повинен мати хороший фахівець міжнародник, є проникливість, уважність до психологічних особливостей співрозмовника, що вимагає знання основ психології, а також особливостей формування менталітету і образу мислення партнерів по переговорах з інших країн і культур. Наявність знань з психології дає можливість аналізувати поведінку і прогнозувати майбутні дії партнерів по крос-культурній взаємодії [1].

Навіть у звичайних, некризових умовах професійна діяльність фахівців пов'язана з безліччю питань психологічного характеру, що потребують логічних, оптимальних і відповідні інтересам країни, що представляється

рішень. Тож, нерозуміння психології і національних особливостей інших культур при виконанні професійних завдань може призвести до загострення політичної обстановки і конфліктів.

Також для фахівців в сфері міжнародних відносин необхідно володіти стресостійкістю; вмінням встановлювати і підтримувати довірчі ділові відносини з міжнародними партнерами; здатністю працювати творче і без зайвих емоцій; вмінням чітко і логічно формулювати свої думки, задачі, висновки; уміння розповідати про складні речі в термінах, зрозумілих співрозмовнику.

Всі ці характеристики, що відносяться до області психології, важливі в процесі підготовки і працевлаштування фахівців [1].

Отже, специфіка професійної підготовки фахівців з міжнародних відносин охоплює різні сфери міжнародно-політичного, економічного, науково-технічного, інформаційного, політико-правового і культурного простору світу, передбачає освіту, яка гарантує фундаментальні і прикладні знання, професійний ріст, самовдосконалення, забезпечує наукові досягнення, універсалізацію і широту знань, освітні інновації, значний практичний досвід з професійної підготовки міжнародників, формування нестандартного мислення, використання проблемного і творчого підходів до розв'язання поставлених завдань тощо.

Література:

1. Савчук А. Професіограма фахівця-міжнародника крізь призму підготовки дипломатичних працівників у державах Вишеградської четвірки. *Вісник Прикарпатського університету*. Політологія. Випуск 12. 2018. 124-134 с.

2. Третько В. В. Професійна підготовка магістрів міжнародних відносин Великій Британії: теорія і практика : монографія. Хмельницький : ХНУ, 2013. 414 с. 330 с.

УДК 159.923.07-048.58-027.561

ОЛЬХОВСЬКИЙ Дмитро, аспірант
кафедри диференціальної та спеціальної
психології Одеського національного універ-
ситету імені І. М. Мечникова, м. Одеса

РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ОСОБИСТОСТІ ДОСЛІДЖУВАНОВОГО У СИТУАЦІЇ ПРОФЕСІЙНОГО ПСИХОЛОГІЧНОГО ВІДБОРУ

Актуальність обраної теми дослідження обумовлена дефіцитом кадрового потенціалу та з'явленням нових викликів і завдань, що потребують розв'язання. У сучасних умовах вибору місця праці особистість проходить професійний психологічний відбір, який виконується за допомогою сучасних методик професійної психодіагностики.

Дослідження виконано в рамках наукової тематики кафедри диференціальної та спеціальної психології Одеського Національного університету імені І. І. Мечникова «Дослідження психологічного здоров'я особистості: саноцентричний підхід» (державний реєстраційний номер – 0122U000260).

Проаналізовано теоретичні засади дослідження особливостей особистості у ситуації професійного психологічного відбору та сучасний стан досліджень проблеми професійного психологічного відбору. Встановлено, що дослідження самопрезентації індивіда в ході психологічного відбору бере свої витoki із досліджень психологічних особливостей індивідів в ході психологічного експерименту. Показано, що особистості, які добровільно брали участь в психологічних дослідженнях, характеризуються нестандартністю поведінки, цікавістю, інтроверсією та ліберальністю. Психологічне дослідження, як і професійний відбір, являє собою ситуацію оцінювання [1]. Така ситуація є стресовою, і індивід використовує несвідомі захисні механізми та свідомо обрані копінг-стратегії для її подолання. Також в ситуації оцінки важливим є мотив самопрезентації, оскільки особистість прагне показати себе в найкращому світлі [2].

Визначено методологічні принципи дослідження та обґрунтовано на їх основі системну модель особистості досліджуваного у ситуації професійного психологічного відбору. До ряду методологічних принципів, що використалися для обґрунтування системної моделі дослідження увійшли: фундаментальні положення методології системного підходу, проективного підходу, саноцентричного підходу, особистісно-центрованого підходу, мотиваційних теорій, теорій самопрезентації та інших. Спираючись на обґрунтування даних підходів, сформовано концептуальну модель мотиву самопрезентації та установки на процедуру дослідження у ситуації професійного психологічного відбору. Виокремлено основні методи дослідження психологічних особливостей особистості досліджуваного у ситуації професійного психологічного відбору. До них увійшли: методика ММРІ, метод портретних виборів Л. Сонді, метод колірних виборів М. Люшера, для діагностики інтелектуальних процесів – методика «Піктограма» (в адаптації Б.Г. Херсонського), тест зорової (візуальної) ретенції Л. Бентона для діагностики когнітивних функцій та зорової пам'яті.

Встановлено, що посада та рівень освіти впливає на схильність до прикрашання свого образу, чим нижчий рівень освіти чи тип посади, тим більше особистість не впевнена у собі, має нереалістичну самосвідомість, намагається створити позитивне враження про себе, має потребу у соціальній бажаності, демонстративно дотримується соціальних норм, схильна привертати увагу оточення до свого складного внутрішнього світу для отримання допомоги або співчуття. Такий підвищений рівень занепокоєності власним образом впливає на психофізіологічні властивості (пам'ять, увагу). Проте, чим вищий рівень освіти, тим нижча потреба у створенні позитивного враження, нижча схильність до брехні та самосхвалення. Встановлено розбіжності між групами чоловіків та жінок. Жінки схильні до корекції своєї

поведінки та демонстрації соціального образу. У сфері підсвідомості виявлено присутність у досліджуваних суперечливого та напруженого ірраціонального стану, який виражається у спротиві виконанню соціальних норм поведінки та актуалізує використання тактики самопрезентації, спрямовані на подолання негативного уявлення про себе [3].

Розкрито роль мотиву самопрезентації та установки на процедуру дослідження особистості у ситуації професійного психологічного відбору. Емпіричним шляхом визначено послідовність вимірювання окремих параметрів для дослідження ключових складових сукупності підсистем, на основі чого побудовано структурні системні моделі та описано три типи установок на процедуру дослідження. Результати дослідження можуть бути використані як алгоритми при інтерпретації результатів професійного психологічного відбору.

Література:

1. Ольховський Д. Ф. Концептуалізація конструкту професійного психологічного відбору. Тринадцяті Сіверянські соціально-психологічні читання: Матеріали Міжнародної наукової онлайн-конференції (25 листопада 2022 року, м. Чернігів) / За наук. ред. О. Ю. Дроздова. Чернігів : НУЧК імені Т. Г. Шевченка, 2023. Т.1. С. 101-104.

2. Ольховський Д. Ф. Теоретичний аналіз теорій самопрезентації особистості. Тенденції та перспективи розвитку психології та соціальної роботи в сучасному суспільстві: Збірник матеріалів II міжнародної наук.-практ. інтернет-конф., м. Одеса, ОНУ імені І.І.Мечникова, 19-22 листопада 2021 р. / Редкол.: Л. М. Дунаєва, О. І. Кононенко, Л. С. Смокова, У. В. Варнава. Одеса: ОНУ, 2021. С. 160-164.

3. Ольховський Д.Ф. Тактики самопрезентації в процесі співбесіди для працевлаштування. *Габітус*. 2022. № 33. С.128-132.

УДК 377.3:364.446

БАБАК Маргарита, студентка 4-го курсу спеціальності 053 Психологія Національного університету біоресурсів і природокористування України, м. Київ
Науковий керівник: **ОЛІЙНИК Оксана**, кандидатка психологічних наук, доцентка, доцентка кафедри психології Національного університету біоресурсів і природокористування України, м. Київ

РОЗВИТОК САМОРЕГУЛЯЦІЇ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ ЗАСОБАМИ ОНЛАЙН ТА ОФЛАЙН ТРЕНІНГУ

Саморегуляція є ключовим аспектом становлення і розвитку особистості в юнацькому віці, вона включає контроль емоцій, поведінки та реакцій на ситуації. Ця навичка є важливою для досягнення особистісних цілей та

ефективного функціонування у суспільстві, особливо в стресових ситуаціях. Саморегуляція допомагає керувати емоціями, знаходити стратегії релаксації та зберігати позитивний емоційний стан, а також управляти поведінкою та ухвалювати обґрунтовані рішення.

Саморегуляція – це вміння людини бачити кінцеву мету діяльності, самостійно знаходити оптимальні шляхи її досягнення і добиватися здійснення [6]. Результатом саморегуляції є виховання цілеспрямованості, організованості, вміння володіти собою. Саморегуляція є і складовою загальної обдарованості, першоосновою «загальних здібностей» [2].

У системі саморегуляції виділяють такі структурні елементи: зміст (джерела активності особистості, внутрішня мотивація); процес (варіанти регуляції діяльності на певному рівні досягнень); самооцінка (основа, яка визначає мотиви, спрямованість, засоби та оцінку результатів діяльності) [1].

Тренінг – багатофункціональний метод психологічного впливу на особистість, що виконує перетворювальну, коригувальну, профілактичну та адаптивну функції [5].

У віртуальному середовищі (онлайн) зв'язок між учасниками здебільшого здійснюється через електронні засоби спілкування: чати, відеоконференції, електронна пошта тощо. Тому важливо чітко та точно висловлювати думки, враховувати особливості письмової комунікації та зберігати уважність до реакцій співрозмовника.

У традиційному форматі (офлайн), спілкування відбувається особисто, що дозволяє використовувати не лише вербальні засоби спілкування, а й невербальні: жести, міміку, пантоміміку, тон і тембр голосу. Важливо бути уважним до невербальних сигналів та мовлення.

Онлайн тренінг, в широкому розуміння, слід визначити як навчання новим навичкам, вмінням, знанням, що здійснюється в інтернет-середовищі за певною навчальною програмою; у вузькому розумінні, це – активне соціально-психологічне навчання та психологічна оптимізація, що здійснюються у віртуальному просторі мережі Інтернет в умовах групової динаміки [26]. Онлайн-тренінги зазвичай проводяться через платформи вебінарів, які використовують відеоконференції як формат (Zoom, Google meet, eWebinar, Cisco Webex Meetings, тощо) [4].

Офлайн тренінг – це форма навчання або навчального заходу, який відбувається в реальному, фізичному просторі, без використання Інтернету або віртуальних середовищ [5]. Під час офлайн тренінгу учасники зазвичай збираються в одному місці, наприклад, в конференц-залі, класній кімнаті або спеціально організованому просторі для тренінгу.

Метою психологічних онлайн тренінгів є оптимізація саморозвитку, особистісної фасилітації та самоактуалізації, а також комунікативних навичок, позитивного мислення, доступу до внутрішніх потенціалів для емоційного зростання. Мета психологічних офлайн тренінгів полягає в тому, що все зазначене вище досягається учасниками через реальну взаємодію та спілкування [3]. Тренінги, спрямовані на розвиток навичок саморегуляції, що включає в себе вміння управляти стресом, справлятися з негативними

емоціями, ефективно приймати рішення та долати виклики, вміння концентруватись на певному виді діяльності; якісну організацію часу та навички тайменеджменту.

З метою виявлення впливу онлайн та офлайн тренінгів на розвиток саморегуляції юнаків, нами було проведено емпіричне дослідження на базі НУБіП, у якому брали участь 36 учасників. Опитування учасників проводилось за методикою «Стиль саморегуляції поведінки» В.І. Моросанової, порівнювались показники шкали загального рівня саморегуляції. Нами було проведено опитування серед 36 учасників, серед яких ми відібрали по 5 учасників для кожного виду тренінгу, які мають низький або середній рівень саморегуляції. Результати контрольного етапу емпіричного дослідження засвідчили ефективність проведення онлайн та офлайн тренінгів із розвитку навичок саморегуляції, представлені в таб. 1.

Таблиця 1

Результати контрольного етапу емпіричного дослідження

Учасник №	Онлайн тренінг		Учасник №	Офлайн тренінг	
	До тренінгу	Після тренінгу		До тренінгу	Після тренінгу
Учасник 1	23	30	Учасник 6	21	33
Учасник 2	24	33	Учасник 7	20	29
Учасник 3	20	32	Учасник 8	23	32
Учасник 4	25	35	Учасник 9	20	30
Учасник 5	21	29	Учасник 10	21	31

Аналіз отриманих результатів показав, що коефіцієнт кореляції першої групи (онлайн) $r=0.636$, а коефіцієнт кореляції другої групи (офлайн) $r=0.645$. Позитивний кореляційний зв'язок свідчить про ефективність розробленого нами психологічного тренінгу з розвитку навичок саморегуляції в юнацькому віці в онлайн і в офлайн форматах. Проведене нами дослідження підтверджує, що психологічний тренінг має позитивний вплив на розвиток саморегуляції юнаків і є ефективним в обох форматах проведення. Цей тренінг спрямований на підвищення самоконтролю, управління емоціями та стресостійкості, що сприяє позитивним змінам у житті молоді. Отримані ними знання і навички є підґрунтям для вирішення різних життєвих ситуацій та досягнення успіху.

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. - Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/znpfsp_2015_20%281%29_25

2. Гриньова М. Саморегуляція як основа успішної навчальної діяльності молоді. Проблеми підготовки сучасного вчителя. 2013. № 8(2). С. 159-163. Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/ppsv_2013_8\(2\)_25](http://nbuv.gov.ua/UJRN/ppsv_2013_8(2)_25).

3. Кириченко Т. В. Аналіз проблеми розвитку механізмів саморегуляції поведінки підлітків. Scientific Journal «ScienceRise». 2018. № 9(50). С. 16–19. Режим доступу: <https://cyberleninka.ru/article/n/analiz-problemi-rozvitku-mehanizmv-samoregulyatsiyi-povedinki-pidlitkiv/viewer>

4. Назар М. М. Потенціали інтернет-тренінгів для оптимізації психологічного стану студентів. Полтава: Інститут психології імені Г.С.Костюка НАПН України. 2013. № 1 (3). <http://dspace.pnpu.edu.ua/bitstream/123456789/1233/1/Nazar.pdf>

5. Перелигіна Л. А., & Афанасьєва Н. Є. Теоретико-методологічні основи соціально-психологічного тренінгу. 2016. С. 6-30. Режим доступу: <http://repositsc.nuczu.edu.ua/handle/123456789/4053>

6. Пересадько О. Б. Психічна саморегуляція як чинник успішності навчальної діяльності студентів закладів вищої освіти : кваліфікаційна робота здобувача ступеня бакалавра психології. Суми, 2020. 61 с. Режим доступу: <https://core.ac.uk/download/pdf/339161788.pdf>

УДК 37.015.3

БЕРЕЗІНА Олександра, студентка 5 курсу спеціальності «Психологія» Національного університету біоресурсів і природокористування України, м. Київ
Науковий керівник: **ЗЕЛІНСЬКА Ярослава**, кандидатка психологічних наук, доцентка, доцентка кафедри психології Національного університету біоресурсів і природокористування України, м. Київ

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ГЕНДЕРНОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

Проблеми гендерної ідентичності привертають все більшу увагу психологів, які намагаються з'ясувати, в якій мірі статеві відмінності зумовлені біологічними та соціальними факторами, а також якими є психологічні механізми виникнення статевих ролей. Вітчизняні автори розглядають процес формування гендерної ідентичності як соціальний та психолого – педагогічний процес (І.Кон, Я.Коломинський, В.Каган, М.Мелтсас, та інші). Досліджено соціокультурний аспект конструювання гендерної ідентичності (Т.Говорун, Ю.Альошина, А.Волович, О.Мітіна, С. де Бовуар, М.Мід, К.Хорні та інші); обґрунтовано чинники і механізми прийняття особистістю гендерної ролі (В.Каган, В.Агеєв, І.Кон, О.Кікінежді, Т.Говорун, І.Кльоцина, та інші) [3]. У дослідженнях Ю.Альошиної, В. Васютинського, Т.Гурлевої, І.Романова, В.Романової вивчались проблеми статевої ідентичності підлітків.

Підлітковий вік є критичним періодом для формування гендерної ідентичності, під час якого відбувається інтенсивне самовизначення

особистості. Це час, коли молоді люди активно замислюються про свою гендерну приналежність та ролі, які вони відіграють у суспільстві. Становлення гендерної ідентичності є складним процесом, що включає усвідомлення власної статевої приналежності, прийняття гендерних ролей та інтеграцію маскулінних і фемінних рис в цілісну Я-концепцію особистості [2, с. 115].

Сучасне суспільство стикається з проблемами гендерних стереотипів та ролей, що часто мають обмежувальний вплив на розвиток особистості підлітків. Гендерні стереотипи спричиняють накладення неправомірних очікувань на поведінку дівчат і хлопців, що може призводити до конфлікту внутрішньої ідентичності та суспільних норм. Традиційні уявлення про маскулінність і фемінність можуть обмежувати спектр доступних для підлітків моделей поведінки та самовираження, що негативно позначається на їхньому психологічному благополуччі.

Важливим аспектом є вплив родини, освітніх інституцій та медіа на формування гендерної ідентичності. Позитивне прийняття та підтримка з боку цих інститутів можуть сприяти здоровому розвитку гендерної ідентичності, в той час як стереотипні очікування та дискримінація можуть мати шкідливий вплив. Сім'я відіграє ключову роль у первинній гендерній соціалізації дитини, транслюючи певні моделі гендерних ролей та формуючи базові уявлення про маскулінність і фемінність. Освітні заклади також є важливими агентами гендерної соціалізації, оскільки в процесі навчання та виховання підлітки засвоюють гендерні норми та цінності [1, с. 243]. ЗМІ, з іншого боку, часто транслюють стереотипні образи чоловіків і жінок, що може негативно впливати на формування гендерної ідентичності підлітків.

Особливості формування гендерної ідентичності в підлітковому віці підкреслюють необхідність розробки спеціалізованих програм та ініціатив, спрямованих на підтримку молодих людей у цьому важливому етапі їхнього розвитку. Такі програми повинні бути спрямовані на зменшення впливу гендерних стереотипів та забезпечення рівних можливостей для самовираження та самореалізації. Психологічна просвіта, тренінги з гендерної чутливості, розвиток критичного мислення щодо медіа-контенту можуть бути ефективними засобами підтримки здорового розвитку гендерної ідентичності підлітків.

Дослідження психологічних особливостей гендерної ідентичності у підлітковому віці є важливим для розуміння процесів становлення особистості та розробки ефективних стратегій психологічної підтримки молоді в сучасному суспільстві. Врахування гендерної специфіки розвитку підлітків дозволить створювати більш інклюзивне та сприятливе середовище для їхнього особистісного зростання. Подальші дослідження в цій галузі можуть бути спрямовані на розробку психодіагностичного інструментарію для вивчення гендерної ідентичності, створення психокорекційних та профілактичних програм, спрямованих на подолання негативного впливу гендерних стереотипів на розвиток особистості та формування андрогінної моделі гендерної ідентичності підлітків.

Література:

1. Кравець В. П. Гендерна педагогіка: навч. пос. для студ. вищ. педагог. закл. освіти. Тернопіль: Джура, 2003. 416 с.
2. Основи теорії гендеру: посібник / ред. колегія В. П. Агєєва, Л. С. Кобелянська, М. М. Скорик. К.: К.І.С., 2004. 535 с.
3. Ткалич М. Г. Гендерна психологія: навч. посіб. К.: Академвидав, 2016. 256 с.

УДК 159.9-616.89-008.444.9-057.87

Дар'я БУРЛАКА, студентка 4 курсу спеціальності 053 «Психологія» Національного університету біоресурсів і природокористування України, м. Київ
науковий керівник: **Ірина МАРТИНЮК**, кандидатка психологічних наук, доцентка, завідувачка кафедри психології Національного університету біоресурсів і природокористування України, м. Київ

ВПЛИВ ПЕРЕЖИТИХ ПСИХОТРАВМ НА РІВЕНЬ АГРЕСИВНОСТІ ПІДЛІТКІВ

Війна, що розгорнулась на території України, руйнує не лише міста й інфраструктуру, але й психіку людей, особливо підлітків. Їхня несформована емоційна система стає більш вразливою до жахливих подій, з якими вони стикаються щодня. Насильницькі дії, жорстокість, втрата близьких, страх за власне життя – все це стає жорстокою реальністю для багатьох підлітків. Постійне відчуття небезпеки, беспорядність та невизначеність породжують у них гнів, розпач, тривогу.

Ці негативні емоції, не знаходячи здорового виходу, здатні трансформуватися в агресію. Підлітки можуть ставати дратівливими, жорстокими, схильними до конфліктів. Їм складно контролювати свої емоції, вони можуть зриватися на близьких, однолітках, а в деяких випадках й на незнайомих людях.

Для перевірки гіпотези про зв'язок пережитих психотравм та рівня агресивності підлітків було проведено емпіричне дослідження, під час якого використовувались такі методики: наративне інтерв'ю, методика «Опитувальник агресивності» А. Басса-А. Дарки. Для обробки даних застосовувались методи математичної обробки даних (частотний аналіз, критерій кореляції Спірмена) та інтерпретативний метод (структурний метод для встановлення зв'язку між досліджуваними явищами). Емпіричне дослідження проводилось на базі одного із закладів загальної середньої освіти Святошинського району м. Києва. Досліджуваними виступили учні 8-10 класів, загальною кількістю 40 осіб. Із них 20 хлопців та 20 дівчат. Відбір досліджуваних до вибірки був добровільним.

На I етапі здійснювалось виявлення наявності психотравми та того, що її спровокувало, як вона переживається з метою виокремлення груп підлітків за наявністю психотравми та важкістю її переживання: без явної психотравми, з ознаками психотравми, з яскраво вираженими переживаннями психотравми за допомогою методу наративного інтерв'ю, для якого ми розробили декілька запитань.

Метою II етапу було виявлення ознак агресії і форм її прояву у підлітків за рівнями за наявності психотравми та важкістю її переживання за допомогою методики «Опитувальник агресивності» А. Басса - А. Дарки.

За результатами наративного інтерв'ю виявлено 8 підлітків (20%) без явної психотравми (низький рівень), 12 підлітків (30%) – з ознаками психотравми (середній рівень), 20 підлітків (50%) – із яскраво вираженими переживаннями психотравми (високий рівень).

Дослідження дало нам важливу інформацію про типи травмуючих подій, які спричинили негативні переживання підлітків: фізичне насильство з боку батьків: 2 підлітки (10%); булінг у школі: 4 підлітки (20%); смерть близької людини: 3 підлітки (15%); події війни в Україні: 11 підлітків (55%).

Значення коефіцієнта кореляції Спірмена (0,7-0,8) свідчать про помірно сильний позитивний зв'язок між індексом агресивності, формами агресії та психотравмами у підлітків. Це означає, що зі зростанням рівня агресивності спостерігається тенденція до збільшення психотравматичних переживань і навпаки. Це вказує на те, що підлітки, які схильні сприймати об'єктивно безпечні ситуації як значною мірою загрозливі, що змушує їх реагувати на ці ситуації станом інтенсивної тривоги, яка не відповідає величині реальної небезпеки, більш схильні до розвитку агресії через постійне напруження (і подальшу втому) нервової системи.

Під теоретичного й емпіричного вивчення проблеми впливу пережитих психотравм та рівень агресивності підлітків ми дійшли таких висновків.

У підлітковому віці особистість має низку переживань різного ступеня інтенсивності щодо пережитого травмивного досвіду. Таким травмивним досвідом у підлітків є: булінг, фізичне насильство, війна, розлучення батьків, соціальна ізоляція, втрата близьких.

Пережиті підлітками психотравми часто поєднуються із підвищенням їх агресивності. Зокрема, із загальним індексом агресивності, індексом ворожості, фізичною агресією, вербальною агресією, непрямую агресією, прямою агресією, негативізмом, роздратуванням, підозрілістю, образою та аутоагресією.

Такий взаємозв'язок можна пояснити недостатнім розвитком у підлітків умінь поратись із отриманою психотравмою, невмінням знайти конструктивний спосіб виходу власним негативним переживанням, їх витісненням, що створює лише внутрішнє напруження, яке шукає зовнішній вихід і знаходить у вигляді певного виду агресії.

Для профілактики й корекції агресивності підлітків доцільно застосовувати спеціальні психокорекційні програми, спрямовані насамперед на пропрацювання їх травмивного досвіду.

Ефективності психокорекції агресивності підлітків під час психокорекційних занять сприяє відведення уваги актуалізації почуттів та емоцій, пов'язаних із пережитим та їх нормалізація.

Перспективою подальших досліджень цього напрямку залишається ретельне дослідження на більшій вибірці досліджуваних з детальним пропрацюванням змісту взаємозв'язку психотравми та прояву агресії.

УДК 159.91-053

ЛЮБЧЕНКО Катерина, магістрантка I р. н. спеціальності 053 «Психологія» Національного університету біоресурсів і природокористування України, м. Київ

ДЕПРЕСИВНІ СТАНИ ОСОБИСТОСТІ ТА ОСОБЛИВОСТІ ЇХ ПОДОЛАННЯ

Як визначають вчені-психологи, Г. Ложкін, О. Носкова, І. Толкунова, депресивні стани людини – це складна комбінація емоцій, уявлень, споминів і думок, що характеризується постійним пригніченим станом та втратою цікавості до будь-якої діяльності, що зазвичай приносить задоволення, а також нездатністю виконувати повсякденні справи протягом як мінімум двох тижнів, а також різні комбінації гніву, відрази і презирства (ворожі почуття по відношенню до самого себе й до інших людей), емоції страху, провини і сорому [1, с.53].

Н. Пасічник в своїй роботі визначає фактори, які впливають на розвиток депресивних станів: генетика, характер, стрес, травми (фізичне, емоційне або сексуальне насильство), хронічні захворювання, самоізоляція, низька самооцінка. Ці фактори можуть взаємодіяти між собою, що ускладнює визначення точних причин депресії в конкретних випадках. [2, с. 30]

Подолання депресивних станів вимагає комплексного підходу, який враховує індивідуальні особливості кожної особистості. Один з важливих аспектів – це визнання проблеми та готовність до її вирішення. Зазвичай це перший крок на шляху до одужання, адже прийняття свого стану допомагає людині звернутися по допомогу.

Психотерапія є одним із найефективніших методів лікування депресії. Психотерапевт може допомогти пацієнту зрозуміти корені його проблем і розробити стратегії для їх подолання. Л. Рахман та О. Плевачук зазначають, що когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) є одним з найефективніших психологічних підходів до лікування депресивних станів. Вона базується на ідеї, що наші думки, почуття та поведінка взаємодіють між собою, і зміна будь-якого з цих елементів може призвести до полегшення симптомів депресії. [3]

Коваль І. вказує, що фармакотерапія також відіграє важливу роль у лікуванні депресії. Антидепресанти можуть допомогти врівноважити хімічні

процеси в мозку, зменшуючи симптоми депресії. Однак їх призначення має здійснюватися виключно лікарем, який може визначити оптимальну дозу та вид препарату. [4]

Соціальна підтримка є важливою складовою подолання депресії. Спілкування з друзями та родиною, участь у групах підтримки можуть допомогти людині відчувати, що вона не самотня у своїй боротьбі. Важливо, щоб оточуючі були терплячими та підтримували людину, що страждає від депресії, не зменшуючи значущість її переживань. [3]

Зрештою, важливо пам'ятати, що депресія – це захворювання, яке потребує професійного лікування. Самолікування або ігнорування симптомів можуть лише погіршити стан. Комплексний підхід, який включає психотерапію, фармакотерапію, зміни у способі життя та соціальну підтримку, може допомогти людині поступово відновити баланс у своєму житті і подолати депресивні стани.

Література:

1. Борисенко Л. Л., Борисенко Л. Л., Корват Л. В., Корват Л. В. Психологічні особливості депресивних станів осіб в умовах воєнного стану в Україні. *Перспективи та інновації науки*. (Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина») №9(14) 2022. С. 53-65.

2. Пасічняк Н. І., Матейко Н. М. Психологічні особливості депресивних розладів. Актуальні проблеми сучасної психології. Матеріали Міжнародної науково-практичної конференції (м. Полтава, 10-11 лютого 2017 року). Херсон: Видавничий дім «Гельветика», 2016– С.27-31.

3. Рахман Л. В., Плевачук О. Ю. Ефективність когнітивно-поведінкової терапії в комплексному лікуванні пацієнтів із терапевтично резистентними депресіями. *Психічне здоров'я*, 2015. №1, С. 48-53.

4. Коваль І. А. Сучасні підходи в поглядах на етіологію депресивних розладів, їх діагностику і лікування. *Збірник наукових праць «Проблеми сучасної психології»*, 2015. №28. С. 202-211.

УДК 159.923-057.87

ЛЯШЕНКО Людмила, магістрантка
I р. н. спеціальності 053 «Психологія»
Національного університету біоресурсів і
природокористування України, м. Київ

ОСОБИСТІСНІ РИСИ ЯК МОДУЛЯТОР СТРЕСОСТІЙКОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Реалії сьогодення обумовлюють виникнення перед молодою людиною чимало вимог і змушують її до постійної боротьби за необхідні життєві ресурси, соціальну позицію. Все це веде до того, що навантаження на нервову систему і психіку молодої людини зростає щодня, та призводить до формування емоційної напруги, накопичення негативних емоцій, зниження адаптивних здібностей, здатних чинити опір стресу.

Високий рівень психічної стійкості до стресів є запорукою збереження, розвитку і зміцнення здоров'я та професійного довголіття особистості. Стресостійкість це складна інтегральна властивість особистості, що взаємопов'язана із комплексом інтелектуальних, когнітивних, емоційних й особистісних якостей, які забезпечують індивіду можливість переносити значні розумові, фізичні, вольові та емоційні навантаження, зберігаючи ефективність функціонування у стресогенній ситуації.

На думку С.П. Іванової психологічна стійкість є соціально значущою характеристикою особистості. Вона включає:

1. Здатність до повноцінної самореалізації, особистісного росту;
2. Уміння своєчасно і адекватно вирішувати внутрішньо особистісні конфлікти;
3. Вміння зберігати відносну стабільність емоційної сфери;
4. Здатність до емоційно-вольової регуляції;
5. Спроможність відчувати адекватну ситуації мотиваційну напруженість;
6. Ефективно протистояти зовнішнім впливам, слідуючи своїм власним намірам та цілям.

Окрім перелічених характеристик у стресостійкої особистості має бути певне співвідношення незалежності та конформності.

Для визначення рівня стресостійкості можна застосувати авторську методику І. А. Усатов, яка є валідною та надійною, може використовуватися як професіональний діагностичний інструмент на рівні з іншими методиками.

Для виявлення ступеня опірності стресу - методику «Визначення стресостійкості та соціальної адаптації» Т. Холмса та Р. Раге.

Методика «Копінг – поведінка в стресових ситуаціях» (адаптований варіант Т. Л. Крюкової) - спрямована на виявлення домінуючої копінг-поведінкової стратегії.

Отже, як висновок зазначимо, що стресостійкість слід розуміти як комплексну властивість людини, яка характеризується необхідним ступенем адаптації індивіда до дії екстремальних зовнішніх та внутрішніх факторів в процесі життєдіяльності.

Таким чином, можемо констатувати зв'язок стресостійкості студентської молоді з їх індивідуально-психологічними характеристиками як суб'єктів навчальної діяльності та професійного становлення. Цілеспрямований їх розвиток сприятиме підвищенню стійкості у стресових ситуаціях. Практичні рекомендації полягають в самостійному розвитку основних аспектів стресостійкості.

Література:

1. Максименко С.Д. Психологія особистості : підручник для студ. вищ. навч. заклад. Київ : КММ, 2007. 296 с.
2. Зливков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. К.: Педагогічна думка, 2016. 219 с.
3. Психологія стресу та стресових розладів: навч. посіб. / Уклад. О. Ю. Овчаренко. К.: Університет «Україна», 2023. 266 с.

4. Аршава І.Ф. Емоційна стійкість людини та її діагностика: монографія. Д.: Видавництво ДНУ, 2006. 336 с.

УДК 159.942-057.87»36»

ЛЯШЕНКО Ольга, магістрантка 1 р.н спеціальності 053 «Психологія» Національного університету біоресурсів і природокористування України, м. Київ

ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ СТУДЕНТІВ ПІД ЧАС ВОЄННОГО СТАНУ

Стрес є неодмінною складовою життя кожної людини, особливо в період активного навчання та студентських років. За останні десятиліття велика увага приділяється вивченню стресу та стресостійкості у студентському середовищі, оскільки це важливий аспект для збереження фізичного та психічного здоров'я молоді людини.

Стрес - це реакція організму на зовнішні або внутрішні подразники, які вимагають адаптації чи зміни в поведінці. Стрес може бути корисним, якщо він допомагає реагувати на небезпеку чи мотивує досягнення цілей, але надмірний стрес може призвести до негативних наслідків для здоров'я.

Стрес розвивається в кілька фаз:

- Фаза тривоги та збудження;
- Фаза опору;
- Фаза втоми.[2]

Воєнні дії неухильно супроводжуються небезпечними ситуаціями, стресом, травмами, які можуть суттєво вплинути на психічне здоров'я людини. Війна – це надзвичайно стресовий період для будь-якого суспільства, в тому числі для здобувачів освіти. У таких умовах формування психологічної стійкості стає особливо важливим завданням. Ця проблема стає все більш загостреною у сучасному світі. Конфлікти і війни, велика чисельність терористичних актів, зміни в геополітичних відносинах стосовно територіальної цілісності – усе це створює загрозу для мирного способу життя та стабільності.

Студенти, які перебувають під впливом таких ситуацій, мають важливе завдання – зберегти свою фізичну і психологічну стійкість. Їхнє здоров'я та навчання можуть бути серйозно підірвані внаслідок постійних стресових ситуацій.

Отже, актуальність дослідження стресостійкості у студентів на теперішній час очевидна. Виявлення факторів стресу, розуміння механізмів адаптації та зміцнення психічної стійкості, розробка програм та ресурсів - усе це має вирішальне значення для забезпечення здоров'я та навчання студентів під час воєнних дій. Наші дослідження та зусилля мають бути спрямовані на підтримку цієї важливої групи нашого суспільства, яка є майбутнім нації.

Психологія стресостійкості викладена в роботах Б.Г. Ананьєва, Б.А. В'яткіна, О.М. Глушко, О.В. Лозгачової, А.О. Прохорова, А.А. Реана, Ю.Є. Сосновікова, Т.В. Середи, М.Л. Тищкового.

Серед українських вчених слід відмітити роботи таких як: В.А. Абабков, Л.М. Аболін, А.А. Баранов, В.А. Бодров, Б.Х. Варданян, М.Ю. Денисов, П.Б. Зільберман, Г.І. Косицький, Л.В. Куликов, А.В. Лібін, С.В. Суботін, Ю.В. Щербатих тощо.

Аналіз наукових праць зумовив побудову гіпотези: Ефективне психологічне забезпечення може значно підвищити рівень стресостійкості студентів шляхом впровадження програм тренування з стресостійкості та надання психологічної підтримки, що включає індивідуальні консультації, групові сесії психотерапії та психологічні тренінги.

Припускається, що це сприятиме зменшенню рівня тривоги, депресії та інших психологічних проблем, які виникають у студентів під час екстремальних ситуацій, таких як воєнний стан. Підтвердженням цієї гіпотези може бути позитивний зворотній зв'язок між участю здобувачів освіти у психологічних програмах та їхньою загальною самопочуттям та здатністю впоратися зі стресом під час екстремальних обставин.

В умовах війни та дистанційного навчання у студентів можуть спостерігатися проблеми з психічним здоров'ям, такими як, підвищена тривожність, депресія, стрес, страх. Для того, щоб упоратися зі стресовими ситуаціями в час війни, потрібно адаптуватися до нової реальності, дотримуватися психологічних умов формування психологічної стійкості, це розвиток емоційного інтелекту, усвідомлене проживання моменту, взаємна підтримка один одного та спілкування, інформаційна чистота, ведення щоденника, віра, сон та відпочинок.[1]

Одним з надважливих джерел стресостійкості, є практики усвідомленості, що роблять людину уважнішою як у повсякденні, так і у психологічній практиці. Така людина вчиться зосереджуватися на теперішньому моменті, що дозволяє адекватно розцінити свої наявні можливості, потреби й бажання та дослухатися до своїх відчуттів. [3]

Підвищення стресостійкості у психологічній практиці є комплексним процесом, який передбачає урахування багатьох факторів та систематичне опанування методів саморегуляції з метою зменшення психоемоційної напруги, профілактики емоційного вигорання та різних патологічних станів. Ключовим аспектом підвищення стресостійкості виступає усвідомлення особистісних ресурсів та способів їх відновлення.[4]

Поєднання індивідуальних, інституційних та громадських стратегій може допомогти підвищити стресостійкість здобувачів освіти під час воєнного стану та сприяти їхньому психічному благополуччю та академічному успіху.

Література:

1. Корольчук В. М. Психологія стресостійкості особистості. Київ: Ніка Центр, 2009. 511 с.

2. Наугольник Л. Б. Психологія стресу: підручник. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с.

3. Сивогракова З. А. Психологічні особливості подолання студентами складних життєвих ситуацій: дис. канд. психол. наук: Київ, 2010. 289 с.

4. Твердохлебова Н. Є., Євтушенко Н. С. Формування психологічної безпеки студентів у сучасних умовах навчання. *Актуальні питання у сучасній науці*. № 1. 2022. С. 428.

УДК 159.9:334:656

МАКОВСЬКА Наталія, *магістрантка*
1 р. н. спеціальності 053 «Психологія»
Національного університету біоресурсів і
природокористування України, м. Київ

ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ПРАЦІВНИКІВ ТРАНСПОРТНОГО ПІДПРИЄМСТВА

1. Глобальна інтеграція та нова філософія суспільства:

- У сучасних умовах глобальної інтеграції формується нова філософія суспільства, де переосмислюються цінності та способи існування людини, повага до людської різноманітності стає пріоритетом у демократичних суспільствах, цінуються унікальні таланти та здібності кожної особистості.

- У контексті цієї розгорнутої філософії, покладення акценту на унікальності особистості вимагає уваги до її емоційного благополуччя та можливих стресових ситуацій.

2. Виклики для емоційного благополуччя в умовах війни:

- Військовий конфлікт спричиняє додаткові стресові фактори, які впливають на психічне здоров'я, включаючи втрату близьких, перебування в небезпечних зонах, високий рівень тривоги та невизначеності.

- У залізничників, особливо в умовах війни, збільшується ризик емоційного вигорання через інтенсивні умови праці, тривалі евакуаційні рейси та ін.

3. Актуальність надання психологічної допомоги:

- Психологічна підтримка стає необхідною для забезпечення психологічного здоров'я працівників, особливо в умовах військових конфліктів.

- Необхідно впроваджувати системи управління стресом та протидії вигоранню, орієнтовані на підтримку працівників та їх особистісний розвиток.

- Для розробки персоналізованих програм психологічної підтримки та стратегій управління стресом, спрямованих на попередження вигорання та покращення загального благополуччя залізничників, необхідно глибше дослідити феномен вигорання в їхній професії, це дозволить визначити конкретні причини та ризики, які впливають на психологічне здоров'я працівників.

4. Фактори стресу в роботі транспортного підприємства:

- Постійна концентрація та відповідальність: працівники, зокрема машиністи, диспетчери, технічний персонал, повинні постійно бути уважними, щоб забезпечувати безпеку пасажирів і вантажів; помилки в їхній роботі можуть призвести до серйозних аварій та людських втрат.

- Непередбачувані ситуації: робота в умовах високого тиску та непередбачувані події, такі як аварії, затримки рейсів, технічні несправності, погодні умови; необхідність швидко приймати рішення в кризових ситуаціях та діяти відповідно до обставин.

- Додаткові стресові фактори, пов'язані з військовими діями, включають ризик для життя, необхідність евакуацій, робота в зонах бойових дій; психологічний тиск від втрати близьких, перебування в умовах невизначеності та небезпеки.

5. Негативні наслідки для працівників:

- Емоційне вигорання: проявляється через відчуття емоційного виснаження, цинізму щодо роботи та зниження професійної ефективності. Симптоми включають постійну втому, роздратованість, зниження мотивації, відчуття безнадійності та безпорадності.

- Постійне напруження може призводити до фізичних та психічних захворювань, таких як серцево-судинні проблеми, депресія, тривожні розлади, безсоння.

- Погіршення стосунків в колективі та з родиною через постійну зайнятість і високу нервову напругу.

6. Досвід та наукові дослідження у сфері професійного вигорання:

- Перший дослідник синдрому вигорання Герберт Фройденбергер.

- Дослідження К. Маслач, С. Джексон, В. Шауфелі, О.О. Рукавішнікова, В. Бойко, Л. Карамушки та інших вказують на різноманітні аспекти та детермінанти професійного вигорання.

- методика «Діагностика рівня емоційного вигорання» В. В. Бойка дає змогу діагностувати основні симптоми «емоційного вигорання» та визначити, до якої фази стресу вони належать: «напруження», «резистенція»/«опір», «руйнування»/«виснаження».

- К. Маслач і С. Джексон: перша методика оцінки синдрому професійного вигорання - Maslach Burnout Inventory (MBI), виділили три основні компоненти вигорання – емоційне виснаження, деперсоналізацію (відчуження) та зниження професійної ефективності.

- Визначення Всесвітньої організації охорони здоров'я «синдром професійного вигорання».

7. Детермінанти вигорання:

- Високий рівень стресу на роботі, невизначеність у робочих обов'язках, недостатня підтримка від колег та керівництва, надмірне робоче навантаження.

- Особистісні фактори, такі як перфекціонізм, низька стресостійкість, відсутність навичок управління стресом.

- Синдром як стресова реакція на емоційно-виснажливі умови праці, відданість роботі та знецінення відпочинку.

8. Рекомендації щодо запобігання вигоранню та управління стресом:

- Впровадження системи психологічного консультування та стратегій управління стресом.

- Розробка програм підтримки, які враховують специфіку професійного середовища та допомагають запобігати вигоранню.

- Активізація людського фактора для забезпечення психологічної безпеки суспільства та збереження психічного здоров'я.

УДК 159.9:305316.454.52

ЯШНИК Світлана, докторка педагогічних наук, доцентка, професорка кафедри психології Національного університету біоресурсів і природокористування України, м. Київ

ПАЛИВОДА Анна, студентка 2-го курсу спеціальності 053 Психологія Національного університету біоресурсів і природокористування України, м. Київ

ОСОБЛИВОСТІ ГЕНДЕРНОГО СПІЛКУВАННЯ

Гендерні дослідження виникають у Західній Європі як міждисциплінарна сфера знань у кінці 60-х на початку 70-х років ХХ ст. В Україні – в 90-х роках ХХ століття. Запроваджуються такі дослідження у різних гуманітарних науках – філософії, історії, культурології, соціології, психології, лінгвістиці. Суспільство нав'язує чоловікам і жінкам різні ролі, що стереотипно у мові, яка є основним каналом одержання соціокультурної інформації. Залежно від того, як мова впливає на гендерні особливості, формується ставлення суспільства до чоловіків та жінок, і як результат – утворюються гендерні стереотипи (механізми, що забезпечують закріплення гендерних ролей від покоління до покоління).

Гендерне спілкування – це процес, у якому люди взаємодіють, виражаючи та виконуючи свої статеві ролі, які суспільство вважає прийнятними або відповідними для чоловіків і жінок. Воно включає усі аспекти комунікації: вербальну та невербальну мову, жести, міміку, тон голосу, вибір слів тощо. Гендерне спілкування формується під впливом культурних, історичних, соціальних та економічних чинників. Це також відображає стереотипи та уявлення про стать, які переважають у конкретному суспільстві. Важливо розуміти, що гендерне спілкування може впливати на рівень рівності між чоловіками та жінками, а також на їхнє здоров'я та благополуччя [1, 2].

Система спілкування між чоловіками і жінками цікава та різноманітна. Розглянемо такі особливості гендерного спілкування: переривання, опір жіночим проханням, брутальність мовлення [3].

Переривання розмови та перебування співрозмовника. Переривання визначається як порушення культурної практики виступу комунікатора. Зокрема, виявлено, що чоловіки перебувають частіше, ніж жінки, а жінок переривають частіше, ніж чоловіків; жінки переривають жінок приблизно так само, як чоловіки переривають чоловіків, але жінки мало переривають чоловіків, тоді як чоловіки часто перебували жінок. Таким чином, переривання одночасно сигналізує про різницю у статусі, є його засобом підтримки та вираженням влади.

Опір жіночим проханням. Чоловіки також можуть домінувати над жінками в розмові, частково ігноруючи або знецінюючи жіноче мовлення. Один із прикладів – коли співрозмовники чоловічої статі позначають жіноче мовлення як «ниття». Маркування прохань жінок як ниття є одним із способів знецінення жіночого мовлення, що виправдовує відмову виконувати прохання. Дослідження показують, що чоловіки не пристають на прохання жінок, щоб їх не вважали слабкими. Чоловік може бажати виконати прохання своєї партнерші, але він прагне чекати, щоб його поведінка здалась поведінкою з його ініціативи. Оскільки жінки «не розуміють» необхідність чоловіків «зберегти обличчя» і часто повторюють своє прохання, воно розглядається чоловіками як ниття.

Брутальність мовлення. Ненормативна лексика, як правило, розглядається як засіб самовираження та спосіб передачі почуття. Крім того, використання нецензурних слів може бути функціональним або ефективним у певних контекстах. У дослідженнях виявлено, що чоловіки лаються публічно більше, ніж жінки, та використовують грубіше мовлення ніж жінки. Хоча розрив між жінками у використанні нецензурних слів звужується, чоловіки продовжують вживати більше образливих слова ніж жінки. Поряд з цим, жінки і чоловіки лаються частіше в одностатевих групах.

Таким чином, такі особливості гендерного спілкування, як переривання, опір жіночим проханням, брутальність мовлення сигналізують про різницю у статусі, а також є засобом підтримки та вираженням влади.

Література:

1. Говорун Т., Кікнеджі О. Стать та сексуальність: психологічний ракурс: навч. посіб. Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 1999. 384 с.
2. Ткалич М. Г. Гендерна психологія. К.: Академвидав, 2011. 248 с.
3. Щотка О. П. Гендерна психологія: навч. посіб. Ніжин: Видавець ПП Лисенко М. М., 2019. 358 с.

РУДЧЕНКО Катерина, *магістрантка 1 р. н. спеціальності 053 «Психологія» Національний університет біоресурсів і природокористування України, м. Київ*
науковий керівник: **МАРТИНЮК Ірина**, *кандидатка психологічних наук, доцентка, завідувачка кафедри психології Національного університету біоресурсів і природокористування України, м. Київ*

ПСИХОЛОГІЧНІ НАСЛІДКИ ПРОЛОНГОВАНОЇ СТРЕСОСТІЙКОСТІ УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ: ПЕРСПЕКТИВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ

Юнацький вік є дуже чутливим періодом життя людини, оскільки саме в цей час формуються основи особистості, світогляд, соціальні зв'язки та життєві цінності. У цей період молодь стикається з багатьма змінами як на фізичному, так і на емоційному рівні, що впливає на їхнє сприйняття себе та світу навколо. Важливим аспектом є ідентифікація з соціальними групами, адже саме в цей час формується почуття належності, що відіграє ключову роль у розвитку самосвідомості [4]. Учнівська молодь часто стикається з різними стресовими ситуаціями, через зміни в їх житті та не здатність до них адаптуватись. Однією з ключових причин є процес сепарації від батьків та рідного дому, що вимагає від молодих людей швидко адаптуватися до нових умов і самостійності. Вимоги навчання також створюють значний тиск: студенти повинні засвоювати великий обсяг інформації, виконувати складні завдання та відповідати високим академічним стандартам. До цього додається необхідність поєднувати навчання з роботою, що є вимушеним кроком для багатьох студентів через фінансові труднощі. Така багатозадачність часто призводить до фізичної та емоційної втоми, зменшення часу на відпочинок і особисте життя, що посилює відчуття тривоги та стресу [3].

Стресостійкість є однією з ключових характеристик, яка допомагає людині ефективно долати виклики сучасного життя. Вона дозволяє особі залишатися спокійною та зосередженою у складних ситуаціях, швидше адаптуватися до змін та приймати раціональні рішення під тиском [1, 2]. Та, якщо ми розглядаємо протидію стресу протягом довготривалого проміжку часу, то така стресостійкість може мати негативні наслідки на психологічне здоров'я особи.

Пролонгована стресостійкість – це вміння протидіяти стресу в довготривалому проміжку часу. Це здатність людини ефективно справлятися з тривалим та постійним стресом, зберігаючи при цьому фізичне та психічне здоров'я. Та пролонгована стресостійкість має й свої ризики. Тривале перебування в стані підвищеної стресостійкості може призвести до

виснаження ресурсів організму та психіки, якщо людина не вміє вчасно відпочивати та відновлюватися. Відсутність відчуття межі своїх можливостей може спричинити проблеми з психологічним та фізичним здоров'ям.

Учнівська молодь часто перебуває в стані хронічного стресу через супутні фактори, що робить їхнє життя надзвичайно напруженим. Постійна потреба відповідати академічним вимогам, поєднувати навчання та роботу, долати соціальні виклики призводить до того, що пролонгована стресостійкість починає виснажувати особу [2, 4]. Наслідком цього стає хронічне виснаження та постійна втома, які позбавляють особу енергії та мотивації. Емоційне вигорання є ще одним серйозним наслідком, коли студенти втрачають інтерес до навчання, відчують себе емоційно виснаженими та безпорадними.

Це, також, призводить до порушення соціальних зв'язків, адже постійна протидія стресу і втома роблять спілкування менш приємним та продуктивним. Молоді люди починають уникати соціальних взаємодій, відчуючи себе ізольованими та самотніми. Така ізоляція може посилити відчуття тривоги та депресії, що погіршує загальний психо-емоційний стан. Крім того, пролонгована стресостійкість може сприяти появі негативних звичок, таких як зловживання алкоголем, паління або навіть вживання наркотиків, які студенти використовують як засіб тимчасового зняття стресу. Фрустрація може стати ще одним наслідком пролонгованої стресостійкості у студентів, коли невідповідність між їхніми очікуваннями та реальністю викликає почуття безнадії та розчарування. Це часто призводить до прокрастинації, коли студенти відкладають виконання завдань, не в змозі зосередитися на навчанні через виснаження та емоційний дискомфорт [1, 3].

Література:

1. Аршава І. Ф. Емоційна стійкість людини та її діагностика: монографія. Д.: Вид-во ДНУ, 2006. 312 с.
2. Роман К. Д. Механізми формування стресостійкості особистості. *Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України / за ред. С. Д. Максименка*. К., 2004. С. 214-225.
3. Шевченко О. Т. Психологія кризових станів: навч. посібник. К.: Здоров'я, 2005. 120 с.
4. Сергєєнкова О. П., Столярчук О. А., Коханова О. П., Пасєка О. В. Вікова психологія: навч. посібник. К.: Центр учбової літератури, 2012. 376 с.

СТУЖЕНКО Анастасія, студентка 5-го курсу спеціальності 053 Психологія *Національного університету біоресурсів і природокористування України, м. Київ*

ЯШНИК Світлана, докторка педагогічних наук, доцентка, професорка кафедри психології *Національного університету біоресурсів і природокористування України, м. Київ*

ВПЛИВ СІМЕЙНИХ КОНФЛІКТІВ НА РОЗВИТОК ОСОБИСТОСТІ ДИТИНИ

Існує прямий взаємозв'язок між сімейними конфліктами та розвитком особистості дитини. Часті, інтенсивні або нерозв'язані конфлікти в родині можуть негативно впливати на психічне здоров'я та емоційний розвиток дитини. Таким чином, діти, які переживають напружені сімейні відносини, можуть мати вищий ризик розвитку стресу, тривоги, агресивної поведінки та можуть виявляти меншу соціальну та емоційну адаптивність порівняно з дітьми з гармонійними сімейними стосунками.

Поняття конфлікту та сімейного конфлікту є ключовими у сучасній психології, оскільки вони відображають неповторність взаємовідносин між людьми та можуть мати значний вплив на їхнє життя та добробут.

Дитина включається в сім'ю з самого народження і формує перші уявлення про добро і зло, отримуючи виховний вплив від своїх родичів. Сім'я є першим зв'язком між дитиною та суспільством, що передає генетичний код, соціальні цінності та цінності, що формуються у суб'єктивному світі членів сім'ї.

Сімейний конфлікт - це протиборство між членами сім'ї на основі зіткнення протилежно направлених мотивів і поглядів, це конфлікт, який виникає між членами сім'ї у зв'язку з різницею в уявленнях, потребах, цілях або взаємних взаємодіях через невирішені розбіжності, суперечки або незгоди. Він може стосуватися різних аспектів сімейного життя, таких як фінанси, виховання дітей, розподіл обов'язків, а також особисті відносини між членами сім'ї. Відмінність сімейного конфлікту від інших видів полягає у тому, що він виникає в контексті особистих та інтимних відносин, які існують між членами сім'ї [1].

Розрізняють такі основні типи сімейних конфліктів:

- Звичайні конфлікти: навіть у щасливих і здорових сім'ях час від часу виникають непорозуміння. Суперечності можуть виникати через розбіжність у поглядах та цілях різних членів родини. Ці конфлікти можуть бути вирішені, і тоді вони не загрожують стабільності відносин у сім'ї. Вони

можуть виникати між братами та сестрами, між подружжям, а також між батьками та дітьми.

- Напруженість: це старі, нерозгадані конфлікти, які можуть бути відкритими або прихованими. Вони накопичуються і викликають негативні емоції, що приводить до постійного роздратування, агресивності та ворожнечі між членами сім'ї.

- Криза: цей тип конфлікту виникає, коли напруженість досягає критичного рівня, при якому всі звичні способи вирішення проблем зазнають невдачі, і реальні потреби окремих осіб або всієї сім'ї залишаються невирішеними. Кризи часто призводять до дезорганізації сімейного життя, коли обов'язки членів сім'ї перестають виконуватися належним чином, що може призвести до розпаду сім'ї.

Постійне перебування в стресовому та конфліктному середовищі впливає не тільки на психо-емоційний стан, але й на фізичний. Стрес може спричинити проблеми зі сном, зниження настрою, погіршення навчання та розвитку, погіршення здоров'я та зниження імунної системи [2].

Джон Готтман - американський психолог єврейського походження та почесний професор психології Вашингтонського університету [3], виконав дослідження тему впливу стресового середовища на дітей: «У дослідженні, яке я провів за участю шістдесяти трьох дітей дошкільного віку, ті, хто виховувався в сім'ях, де панувала сильна подружня ворожнеча, мала хронічно підвищений рівень гормонів стресу порівняно з іншими дослідженими дітьми. Ми не знаємо, якими будуть довгострокові наслідки цього стресу для їхнього здоров'я. Але ми знаємо, що ця біологічна ознака надзвичайного стресу відбивалася в їхній поведінці. Ми спостерігали за ними протягом п'ятнадцяти років і виявили, що порівняно з іншими дітьми їхнього віку ці діти набагато більше страждали від депресії, неприйняття однолітками, поведінкових проблем (особливо агресії), шкільних прогулів, низької успішності в школі і навіть шкільного відрахування»[4].

Батьки можуть знизити цей негативний вплив на дітей. Обмежуючи дитячу присутність під час конфліктів, розвиваючи емоційний інтелект дітей, підтримуючи позитивну атмосферу в родині, покращуючи сімейні взаємозв'язки - це все допоможе вберегти дітей від негативних наслідків сімейних конфліктів на особистісний розвиток.

Література

1. Twenty Active Training Programs. Pfeiffer&Company. 2018.
2. Борщ К. К. Особливості прояву стресу серед дітей в умовах війни. 2023. URL: <http://psy-visnyk.uzhnu.uz.ua/index.php/psy/article/view/193>
3. John Gottman, URL: https://en.wikipedia.org/wiki/John_Gottman
4. John M. Gottman. Quotes. URL: https://www.goodreads.com/author/quotes/14734208.John_M_Gottman?page=6

ЧЕРНОУС Яна, магістрантка 1 р. н. спеціальності 053 «Психологія» Національного університету біоресурсів і природокористування України, м. Київ науковий керівник: **ОМЕЛЬЧЕНКО Людмила**, кандидатка педагогічних наук, доцентка, доцентка кафедри психології Національного університету біоресурсів і природокористування України, м. Київ

РОЛЬ БАТЬКІВСЬКО-ДИТЯЧИХ СТОСУНКІВ У ФОРМУВАННІ АДАПТАЦІЙНОГО РЕСУРСУ ПІДЛІТКІВ

Сучасне суспільство має запит на сприяння у царині виховання та підтримки психічного здоров'я підлітків. Особливої актуальності зазначена проблема набрала у часі війни. Один із найважливіших аспектів цієї сфери – батьківсько-дитячі взаємини, які мають значний вплив на розвиток особистості.

Стосунки батьків і дітей – одна з найбільш актуальних проблем, що досліджується сучасною психолого-педагогічною наукою. Саме у взаємодії з дорослим дитина входить в довколишній світ, оволодіває суспільними цінностями, нормами й правилами. Зважаючи на те, що саме у підлітковому віці закладається підґрунтя дорослого соціального життя особистості (П. Якобсон), враховуючи підвищену емоційну чутливість підлітка до впливів сучасного суспільства, виникає нагальна необхідність дослідження індивідуального середовища дитини.

Стосунки у підлітковому віці зазнають значних змін, провідним видом діяльності стає спілкування з однолітками. Комунікуючи з друзями, підлітки активно опановують норми, цілі, засоби соціальної поведінки, визначають критерії оцінки себе та інших, самовиховуються. Підлітки починають чинити опір раніше виставленим вимогам з боку дорослих, активніше відстоюють своє право на самостійність, у край болісно реагують на реальні придушення своїх прав, але, не зважаючи на видимий опір, підліток відчуває потребу в підтримці саме з боку дорослого, а особливо – батьків.

Ускладнюють життєдіяльність сучасної української сім'ї воєнні події в країні: постійна загроза для життя, вимушена міграція, інфляція, безробіття, зростання цін на життєво важливі товари та комунальні послуги, розшарування населення за рівнем доходу, недосконалість соціальної підтримки сім'ї та дітей, зміна ціннісних орієнтацій у суспільстві, зниження престижності сімейного способу життя. У багатьох сім'ях до цього додаються: підвищення утримувального навантаження, обмежені житлові умови, нездатність забезпечити нормальний соціально-психологічний клімат у сім'ї. Це далеко неповний перелік проблем, які вирішує сучасне українське подружжя. Часто це зумовлює погіршення стосунків як у самій системі

подружньої пари, так і у взаємодії батьків із підлітками. Сім'я втрачає здатність виконання психотерапевтичної функції, не раз сама стає джерелом психотравмування.

Саме тому у царині психології викристалізують методи ефективної психологічної допомоги сім'ї, одним із них є арттерапія. Зазначений метод – це ефективний спосіб роботи з клієнтами будь-якого віку і з будь-якими порушеннями, при цьому для особистості – це спосіб саморозкриття, самовираження, розвитку та шлях до власної гармонізації.

Б. Карвасарський у «Психотерапевтичній енциклопедії» визначає арттерапію як використання мистецтва як терапевтичного чинника. Саме арттерапія є простим та ефективним способом психологічної допомоги, заснованим на творчості та грі, що має широкий діапазон вікового застосування (від дітей до людей похилого віку).

Вчені по-різному бачать можливості арттерапії в психології та психіатрії. Так, наприклад, Е. Крамер вважала за можливе досягнення позитивних ефектів, насамперед, за рахунок «цілющих» можливостей самого процесу художньої творчості, що дає змогу висловити, заново пережити внутрішні конфлікти і, в кінцевому рахунку, вирішити їх. А. Хілл пов'язує цілющі можливості образотворчої діяльності, перш за все, з можливістю відволікання пацієнта від «хворобливих переживань». М. Наумбурга вважає, що людина в результаті художніх занять долає сумніви в своїй здатності вільно висловлювати свої страхи, виступає в зіткненні зі своїм несвідомим і «розмовляє» з ним на символічній мові образів. Як зазначає А. Копитін, терапія мистецтвом за своєю природою радикальна. Вона пов'язана з розкриттям внутрішніх сил людини

Опираючись на роботи О. Копитіна, відзначимо переваги арт-терапії порівняно з іншими видами психотерапії:

1. Передовсім, фактично кожна людина (незалежно від свого віку, культурного досвіду і соціального положення) може брати участь в арт-терапевтичній роботі, яка не вимагає від неї визначних здібностей до образотворчої діяльності або художніх навичок.

2. Арт-терапія задіює переважно засоби невербального спілкування.

3. Образотворча діяльність є потужним засобом зближення людей, своєрідним мостом між психологом і клієнтом.

4. Арт-терапевтична робота здебільшого викликає у людей позитивні емоції, допомагає подолати апатію та безініціативність, сформувати більш активну життєву позицію.

Отже, проблема батьківсько-дитячих стосунків особливо загострюється в часі воєнного протистояння агресорові, що зумовлено переживанням екстремальних подій громадянами України. Ефективним засобом психокорекції батьківсько-дитячих взаємин є арттерапія, що дає змогу дітям і батькам вільно виражати свої почуття та емоції через мистецтво, сприяє вирішенню конфліктів та зближенню відносин.

ОКРЕМІ ДОПОВІДІ СЕКЦІЇ V
«ЗАПИТИ СУЧАСНОГО СУСПІЛЬСТВА ДО ТЕОРІЇ Й ПРАКТИКИ
ПСИХОЛОГІЇ»

УДК 343.985.7

ЯШНИК Світлана, докторка педагогічних наук, доцентка, професорка кафедри психології Національного університету біоресурсів і природокористування України, м. Київ

СЕКСУАЛЬНЕ ТА ГЕНДЕРНО-ЗУМОВЛЕНЕ НАСИЛЬСТВО
ПІД ЧАС ВІЙНИ

Війна рф проти Українського народу характеризується вчиненням масових воєнних злочинів та злочинів проти людяності, до яких, на жаль, відноситься і сексуальне та гендерно-зумовлене насильство (СГЗН). Дотримання прав і свобод громадян під час воєнних дій російсько-української війни, СГЗН під час воєнних дій, жінки в секторі безпеки та оборони, гендерна політика під час воєнних дій – усе це вкрай важливі питання про права людини та гендерну рівність, які повинна піднімати наукова спільнота, держава та громадські активісти.

СГЗН – одне з найпоширеніших порушень прав людини. Воно і досі актуальне в усьому світі – ні країни-члени НАТО та Європейського Союзу, а ні Україна не є винятком. Стаття 3 Європейської Конвенції про захист прав людини і основоположних свобод 1950 року [5] проголошує: «Нікого не може бути піддано катуванню або нелюдському чи такому, що принижує гідність, поводженню або покаранню». Незважаючи на критику щодо високого рівня оціночних понять, які містяться в статті 3 ЄКПЛ, у ній криється надзвичайно широкий зміст та значимість, адже йдеться про невід’ємні права фізичної і моральної недоторканності людини.

СГЗН вважається крайнім виявом дискримінації за ознакою статі та використовується як «стратегія» або «тактика» війни, наприклад, щоб залякати цивільне населення або вибити зізнання у затриманих. Формами СГЗН, пов’язаними з конфліктом, згідно з МКП, є: зґвалтування; групове зґвалтування; сексуальне рабство; примусова проституція; примусова вагітність; примусовий аборт; примусова стерилізація; примусовий шлюб; будь-яка інша форма сексуального насильства порівнюваної тяжкості (зокрема, це сексуалізовані катування, каліцтво геніталій, примусове оголення тощо) [4].

Війна, як крайня форма колективного конфлікту, породжує особливий позаморальний простір, унаслідок чого відбувається узурпація божественного права життя і соціального – гідність. У випадку війни постійна загроза смерті пробуджує у людини темні архетипові реакції, поруч із якими всі культурні нашарування зникають. Недолюди рф сприймають СГЗН – як інструмент символічного «знищення бога», яке трансформується у їхній

запаленій свідомості як прагнення знищення людського в людини (*авторське*); прагнення доведення до абсурду, як перехід-трансгресія заборон, яке стосується основ буття – життя, смерті, сексуальності.

СГЗН є колективною дією, в ході якого стверджується влада агресора, а також переживається ментальне задоволення від приналежності до домінуючої групи «справжніх чоловіків».

При цьому саме поняття «справжній чоловік», з погляду феміністичної теорії, є соціальним конструктом, який лише підкреслює гегемонічну маскуліність, побудовану на професіоналізації насильства. Відповідно, як будь-яка професія, вона має свою етику і відповідальність, що поширюються тільки на посвячених. Солідарність – лише зі своїми, насильство по відношенню до не своїх – обов'язок та помста, які можуть заміщати ідеологію конфлікту [2].

Характерними ознаками військових СГЗН є такі: публічність акту, груповий характер та вбивство жертв після сексуального насильства. Розглянемо докладніше ці ознаки у розрізі військового зґвалтування.

1. Публічність акту:

- «ворог» повинен бачити, що відбувається з його «власністю», тому часто зґвалтування відбувається перед рідним домом жертв; це символічний акт проти батька, чоловіка, лідера нації, а не лише жінки;

- приниження дружини (дочки) ворога – це символ переможного завоювання, внаслідок чого зґвалтування здійснюється з максимальною жорсткістю та театральністю (виривання волосся, відрізання частин тіла тощо).

2. Груповий характер зґвалтування:

- групова згода – кожен має бути як інші, відбувається зростання групової солідарності та каналізація власного почуття агресії;

- гомосоціальна згуртованість потребує постійного підкріплення (розпивання спиртного, розуміння тих самих жартів, обмін схожими емоціями), що тимчасово стає необхідним життєвим кредо воїна; у цій канві – зґвалтування та смерть разом утворюють одну парадигму.

3. Вбивство жертв після сексуального насильства: у нарративах солдат рф смерть виступає своєрідним очищенням і порятунком жертв від ганьби після скоєного ними насильства.

Таким чином, феномен військових зґвалтувань, включає СГЗН у модель демонстративно-символічної споживчої поведінки групи. З одного боку, це – сексуальна розрядка як миттєве споживання і викид сексуальної енергії, з іншого – врівноваження Танатоса і Ероса, як складових частин «нормальної» для повсякденності, в яку вбудовані смерть і сексуальне задоволення [1, 2, 3].

Розслідування СГЗН є складним через чутливість цього питання для жертв, їх страху, побоювань обговорень, поширення цієї чутливої інформації, бажання закрити травму замовчуванням, зневіра у можливості покарати винуватця, думка про відсутність доказів сексуального насильства, розуміння, що розслідування та судовий розгляд буде тривалим, існуючі стереотипи щодо сексуального насильства у суспільстві, у тому числі віктимблеймінгу тощо.

Література:

1. Війна без правил: гендерно-обумовлене насильство, пов'язане зі збройним конфліктом на сході України. А. Альохін, С. Кириченко, А. Кориневич та ін.; за заг. ред. В. Щербаченка, Г. Янової. ГО «Східноукраїнський центр громадських ініціатив». Київ, 2017. 216 с.
2. Жінки. Мир. Безпека: Інф.-навч. посіб. з гендерних аспектів конфліктів для фахівців соціальної сфери. Ковальчук Л. Г., Козуб Л. І., Левченко К. Б., Легенька М. М., Сулова О. І. Київ, 2017. 172 с.
3. Права людини та гендерна рівність під час воєнних дій на території України: збірник тез доповідей учасників наукового форуму (17 червня 2022 року). Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2022. 224 с.
4. Харитоновна О. Сексуальне насильство, пов'язане з конфліктом, у війні рф проти України: можливості правового реагування. URL: jurfem.com.ua/sexualne-nasylstvo-povyazane-z-konfliktom-u-viyni-rosiiproty-ukrainy/.
5. Convention for the Protection of Human Rights and Fundamental Freedoms, and its protocols. The Convention was ratified by Law No. 475/97-VR (475/97-VR) of July 17, 1997

УДК 159.9:37.091.126355.01

ПОЛЯКОВА Віталія, кандидатка психологічних наук, доцентка кафедри психології Національного університету біоресурсів і природокористування України, м. Київ

ОСОБЛИВОСТІ НАДАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ВЧИТЕЛЯМ В УМОВАХ ВІЙНИ

У наше життя прийшла війна. Жорстоко та безжально у всіх нас разом, вона забрала спокій та впевненість у прийдешньому дні.... Раптове руйнування стабільності, як правило, викликає страх у дорослих, і тим більше, у дітей. Це діти які пережили бомбардування, артобстріли, ракетні атаки, які бачили смерті людей, зруйновані будинки, страшні пожежі; це поранені діти; це діти, які втратили близьку людину; діти-вимушені переселенці; діти військовослужбовців і волонтерів; діти полонених і зниклих безвісті. Ці діти пережили, або переживають психотравмівні події, наслідки яких ще довго будуть відбиватися на їхньому психічному здоров'ї, поведінці, здатності будувати конструктивні соціальні зв'язки. Більшість дітей потребують особливого піклування, допомоги з боку дорослих, розуміння однолітків. Завдання із забезпечення комфортного та безпечного перебування таких дітей в умовах навчальних закладів покладається в першу чергу на вчителів.

Тому вчителі відчувають певну розгубленість і не завжди знають, як реагувати на нестандартну поведінку постраждалої дитини та втримувати себе в психологічно ресурсному стані. Адже війна та її наслідки зробили психологічну травму масовим явищем для всього українського соціуму.

При всьому цьому в освітньому середовищі педагог повинен залишатися Людиною з великої літери, справжнім наuczителем і вихователем, захисником і другом, покликаним допомогти психологічно травмованим дітям повернутися до нормального життя, в будь-якій ситуації.

Психотравма та постійне перебування в стресі вчителя викликає втрату зв'язку із навколишнім світом, відчуття безвиході, відсутністю перспектив у майбутньому, і загалом втратою сенсу життя. Тож, постійна стресова ситуація виснажує адаптивні можливості вчителя, після чого відбувається так званий злам адаптаційного бар'єра.

Відповідно до відомих на сьогодні наукових поглядів, саме стресові механізми лежать в основі виникнення більшості захворювань. Які накопичуються навколо певних подій, коли вчителі надмірно напружуються, навантажуються, є неспосильні або такі, що викликають конфлікти, звідси, знижується рівень психологічного здоров'я вчителя, загострюються хронічні захворювання, знижується працездатність, тощо.

У зазначеній ситуації, на нашу думку, доречним є використання методики ізраїльського психолога Муллі Лаада "BASIC Ph", котра являє собою багатовекторну модель вибору стратегії виходу із кризи. Спочатку війни в Україні зазначена методика широко використовувалась серед військовослужбовців, оскільки давала швидкий, позитивний результат[1].

У нашому дослідженні методика "BASIC Ph" використана для вчителів закладів загальної середньої освіти. Зокрема, методика визначає шість основних напрямів:

B-Belief and values -віра, переконання, думка, цінності;

A-Affect and emotions -почуття та емоції;

S- Sociability -соціальність;

I- Imagination and creativity -уява і творчість;

C- Cognition and thought- розум, когнітивні стратегії;

Ph- Physiological activity- фізіологічна активність.

Тому, з метою збереження здоров'я, важливо з'ясувати наявні у вчителя ресурси, що дозволяють зберігати адаптаційні можливості його організму. Адже успішність подолання вчителем складних життєвих ситуацій безпосередньо залежить від розуміння власних ресурсів, вміння їх виявляти, від різноманітності, характеру і міри використання наявних і доступних ресурсів.

Побачити, розвинути та навчитися ефективно використовувати власні ресурси нам може допомогти зазначена методика. З погляду авторів цієї моделі потенціал виходу з кризи є у кожного з нас, для цього вони пропонують відкрити весь спектр особистісних можливостей людини. Ця модель є цінною для вчителів, оскільки ґрунтується на глибоких теоретичних та емпіричних даних, а також широко адаптована у психологічній практиці, охоплює весь спектр стилів, шляхів того, як людина може впоратися із стресом чи кризою. У нашому дослідженні кожен вчитель із зазначеного переліку стратегій визначив активні та пасивні стратегії для себе. Активними

є ті стратегії, котрі стали для вчителя домінуючими, хоча пасивні стратегії використовувалися рідше, або використовуються приховано.

Можемо зазначити, що до активних стратегій у вчительському соціумі можна віднести когнітивні стратегії та соціальність, які із збільшенням віку респондентів переважають. Хоча соціальність значно більше переважає у жіночої статі ніж у чоловічої. Що в свою чергу добре простежується у спостереженнях за поведінкою вчителів різних статей. Так, жінки-вчителі часто групуються на перервах, обговорюють проблеми професійного та особистого характеру, надаючи при цьому активну емоційну підтримку одна-одній. На відміну від жінок, чоловіки вчителі стали більш усамітнені, задумані, засмучені, до кінця не реалізовані в умовах війни та із думкою, що я міг би зробити більше...

Проте можемо зазначити, що із ознайомленням педагогів із зазначеною методикою, зростає розуміння педагогами особистісних та професійних ситуацій, покращується їх орієнтація в складних та неординарних ситуаціях, що призводить до їх особистісної професійної впевненості та успішності. Модель «BASIC Ph» – це деякий «міст над прірвою», що допомагає людині «вирости» з кризової ситуації, «з'єднати» її внутрішнє «Я» та зовнішній «Світ» (Lahad & Leykin, 2013),[2].

Література:

4. Казмірчук А.П., Іванцова Г.В., Льовкін І.М. Організація надання медичної допомоги військовослужбовцям з психічними розладами під час антитерористичної операції на сході України. Військова медицина України. 2017. Том 17. № 1. С. 18–23.

5. Lahad, M., & Leykin, D. (2013). The Integrative Model of Resiliency – The 'BASIC Ph' Model, or What Do We Know about Survival? The «BASIC Ph» Model of Coping and Resiliency Theory, Research and Cross-Cultural. London, UK and Philadelphia, USA : Jessica Kingsley, 11-32.

УДК 159.9:341.43:355.01

КРОПИВКО Олена, кандидатка історичних наук, доцентка кафедри міжнародних відносин і суспільних наук, Національний університет біоресурсів і природокористування України, м. Київ

КРАВЧЕНКО Наталія, кандидатка історичних наук, доцентка кафедри міжнародних відносин і суспільних наук, Національний університет біоресурсів і природокористування України, м. Київ

УКРАЇНСЬКІ БІЖЕНЦІ В ЄВРОПІ НА ТРЕТІЙ РІК РОСІЙСЬКО-УКРАЇНСЬКОЇ ВІЙНИ

Від 22 лютого 2022 року Європа і світ постали перед новими викликами, спричиненими повномасштабним вторгненням росії в Україну.

Прогнози щодо нової міграційної хвилі, яку може спровокувати російсько-українська війна, оприлюднювалися у ЗМІ ще з січня 2022 року. Слід зазначити, що кількість первинних заяв на надання притулку в ЄС у 2021 році знову зростає. Євростатом ЄС було зареєстровано 355 955 заяв, що на 15% перевищувало показники 2020 р.. Третина заяв надійшла від мігрантів з Афганістану та Сирії, значну кількість подали біженці з Пакистану та Іраку. Найбільше біженців з вищезазначених країн прийняли Німеччина (28,4%), Франція (20%), Іспанія (11%), Італія (8%) [1].

Уже у січні 2022 року від урядовців країн, які мають спільний кордон з Україною, почали лунати заяви щодо готовності прийняти біженців з України у разі російського вторгнення. Так, 23 січня в ефірі телеканалу Digi24 голова Міноборони Румунії Василе Динку охарактеризував імовірну допомогу в наданні притулку як «гуманітарний обов'язок» [2].

Кілька сценаріїв розвитку подій розглядав уряд Польщі, прогнозуючи одномільйонну хвилю втікачів на східному кордоні. Було розпочато роботи з підготовки переходів, медичного обслуговування, проживання та харчування потенційних мігрантів з України [3].

Із заявою щодо готовності прийняти українських біженців виступила прем'єр-міністерка Литви Інґріда Шимоніте, зазначивши, що загальна кількість прогнозується в межах 30 тисяч осіб. Для забезпечення їхніх потреб МВС Литви розіслало в муніципалітети запити про те, де вони можуть розмістити біженців і як можуть надати їм різні послуги й допомогу. До підготовчих робіт залучили також неурядові організації [4].

МВС Латвії підготувало план на випадок прибуття хвилі шукачів притулку з України, спрогнозувавши їх загальну кількість у 10 тисяч осіб [5].

Очільник адміністрації прем'єр-міністра Угорщини Герґелі Гуляш заявив, що його країна зацікавлена уникнути вторгнення росії в Україну, проте вона готова прийняти десятки тисяч українських громадян, які будуть вимушені виїхати за кордон [6].

За оцінкою Єврокомісії, яку оприлюднив її віце-президент Марґарітіс Схінашн 18 лютого 2022 року, у разі ескалації і вторгнення, у Євросоюз могло прийти від 20 тисяч до 1 млн. осіб, яким буде надаватися *гуманітарна допомога та цивільний захист* [7].

На практиці реалізувався найгірший сценарій, якого Україна і світ всілякими засобами намагався уникнути: 22 лютого 2024 року розпочалося повномасштабне вторгнення росії в Україну. Реальна кількість тих, хто залишив Україну, рятуючись від війни, вшестеро перевищила очікувану. Станом на 16 травня 2024 року в країнах Європи перебувають 5942,300 тисяч українських біженців, і ще 541,200 тисяч за її межами [8].

Рада Європейського Союзу продовжила до березня 2025 року термін дії механізму тимчасового захисту для українців, які рятуються від війни.

Найбільша кількість українських біженців зареєстрована в Польщі, Німеччині і Чехії. Урядами цих країн реалізуються програми надання допомоги українцям та їх адаптації в новому середовищі.

6 програм допомоги родинам з дітьми реалізується в Польщі: «Сім'я 500+», «Dobry Start», «Family Care Capital», «Карта великої родини», «SOS Wioski Dziecięce». В Польщі також діє програма з допомоги забезпечення житлом «40+».

Німеччина надає українським біженцям фінансову допомогу в рамках програм «Arbeitslosengeld II, ALG2», «Kindergeld», «Bafög», а також через Центри зайнятості.

У Чехії місцеве Бюро праці виплачує допомогу у розмірі 200 € українським біженцям, окрім тих, хто отримав безкоштовне житло, щоденне багаторазове харчування та предмети гігієни [9].

Ставлення громадян країн ЄС до українських біженців на третій рік повномасштабної російсько-української війни, поступово змінюється. Так, за даними дослідження «Barometr Polskiego Rynku Pracy», яке було проведено у Польщі, 30% поляків позитивно ставляться до того, що українські біженці проживають і працюють в Польщі, натомість 20% цим незадоволені. Привертає увагу той факт, що за 1 рік – з березня 2023 до березня 2024 року на 8% зменшилася кількість поляків, які нейтрально ставилися до українських біженців, на користь негативного ставлення. Факторами, що впливають на суспільні настрої, є: тривала війна, допомога біженцям, високий рівень інфляції [10].

Разом із тим, 51% європейців позитивно ставляться до українців, які були змушені виїхати і просити про тимчасовий захист, 38% – нейтрально, 9% – негативно. Найкращим є ставлення у Північній Європі, найменш теплим – у Східній Європі [11].

Одним із засобів уникнення недружнього ставлення до українців за кордоном можуть стати комунікаційні кампанії, які слід проводити силами посольств, діаспор, громадських і волонтерських організацій.

Література:

1. Шукачі притулку: більшість з Афганістану та Сирії. URL: <https://www.waz.de/politik/article234170341/asyl-bewerber-migration-deutschland-2021.html>.

2. Румунія готується приймати біженців у разі вторгнення Росії в Україну. URL: <https://www.slovoidilo.ua/2022/01/23/novyna/svit/rumuniya-hotuyetsya-pryjmaty-bizhencziv-razi-vtorhnennya-rosiyi-ukrayinu>

3. У Польщі заявили, що очікують до мільйона біженців з України у разі вторгнення Росії. URL: <https://www.slovoidilo.ua/2022/01/29/novyna/svit/polshhi-zayavyly-ochikuyut-miljona-bizhencziv-razi-vtorhnennya-rosiyi>.

4. У Литві заявили, що готові прийняти українських біженців у разі нападу Росії. URL: <https://www.slovoidilo.ua/2022/02/12/novyna/svit/lytvi-zayavyly-hotovi-pryjnyaty-ukrayinskyx-bizhencziv-razi-napadu-rosiyi>

5. Вторгнення РФ: Латвія заявила про готовність прийняти біженців з України. URL: <https://www.slovoidilo.ua/2022/02/13/novyna/svit/vtorhnennya-rf-latviya-zayavyla-pro-hotovnist-pryjnyaty-bizhencziv-ukrayiny>

6. Угорщина готова прийняти десятки тисяч біженців із України. URL: <https://www.slovoidilo.ua/2022/02/16/novyna/svit/uhorshhyna-hotova-pryjnyaty-desyatky-tysyach-bizhencziv-ukrayiny>.

7. У ЄС допустили мільйон біженців у разі вторгнення Росії в Україну. URL: <https://www.slovoidilo.ua/2022/02/18/novyna/suspilstvo/yes-dopustyly-miljon-bizhencziv-razi-vtorhnennya-rosiyi-ukrayinu>

8. Ситуація з біженцями в Україні. URL: <https://data.unhcr.org/en/situations/ukraine>

9. Програми допомоги для українських переселенців: Польща, Німеччина, Чехія. URL: <https://iaa.org.ua/articles/programy-dopomogy-dlya-ukrayinskyh-pereselencziv-polshha-nimechchyna-chehiya/>.

10. Як змінилося ставлення поляків до українських біженців: нове опитування. URL: <https://visitukraine.today/uk/blog/3296/how-poles-attitudes-toward-ukrainian-refugees-have-changed-a-new-poll>.

11. Всеєвропейське дослідження українців у Європі. URL: <https://ratinglab.org/research/a-pan-european-study-of-ukrainians-in-europe>

УДК 159.9:364-787.522-053.67-054.73(477)

ОМЕЛЬЧЕНКО Людмила, кандидатка педагогічних наук, доцентка, доцентка кафедри психології Національного університету біоресурсів і природокористування України, м. Київ

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ АДАПТАЦІЇ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ПІДЛІТКІВ ДО НОВИХ УМОВ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ

Війна, розпочата росією проти України, упродовж десятиліття спричинює вимушену міграцію громадян України. Представники Донеччини, Луганщини та Криму уже вдруге від 2014 року покидали місця свого проживання, а значно більша частина населення Півдня та Сходу України перемістилася в глиб держави чи за кордон з метою пошуку безпечного життя. Більшість із вимушено переселених пережили травмівні події. Сучасний стан зазначених осіб погіршується необхідністю швидкої ресоціалізації, відсутністю визначеності майбутнього, високим рівнем напруги. Особливо складно пережити вимушену міграцію підліткам, що зумовлено психологічними особливостями їхньої соціальної ситуації розвитку: визначенням життєвого сенсу, створенням плану свого подальшого життя, становленням соціальної ідентичності, вибором життєвої стратегії тощо. Збіг зазначених умов часто негативно позначається на адаптаційному ресурсі. Отож теоретична та практична значущість дослідження соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених підлітків до нових умов життєдіяльності не викликає заперечення.

Проблема соціальної адаптації особистості стала центром уваги провідних світових психологів: З. Фройда, К. Юнга, Е. Еріксона, Дж. Вотсона, Л.

Філіпса, Ж. Піаже, Г. Спенсера, А. Маслоу, К. Роджерса. У царині української психології її досліджували Г. Балл, П. Горностай, В. Москаленко, Л. Орбан-Лембрик, Н. Чепелева, В. Панок.

Теоретичний аналіз наукових підходів до тлумачення зазначеного поняття дає змогу узагальнення: адаптація є системним процесом, детермінованим взаємодією особистості із соціальним середовищем; вона є процесом і результатом пристосування індивіда до умов соціальної взаємодії; необхідною умовою розвитку цілісної особистості; процесом, у межах якого особистість опановує суспільні норми, оволодіває засобами й прийомами міжособистісної комунікації та взаємодії. Її системостворчим чинником є провідна потреба індивіда. Адаптація постає як єдність асиміляції (застосування сформованих умінь та навичок для пристосування) та акомодатії (прагнення розвивати, змінювати свої вміння та навички відповідно до змінюваних умов соціального середовища, що сприяє досягненню рівноваги між актуальними можливостями особистості та умовами виконання дій). Метою соціальної адаптації є інтегрування особистості в суспільство, що передбачає формування тих патернів поведінки, що відображають систему суспільних цінностей, правил і норм взаємодії, визначають зміст соціальних ролей, виконуваних індивідом, а також можливість становлення та розвитку комунікативних умінь.

Оскільки адаптація – процес, породжений взаємодією особистості та соціального середовища, то й критерії дослідження адаптованості належить визначати відповідно: суб'єктивне почуття міри пристосування індивіда до суспільства, відповідності його життєвого потенціалу зовнішнім вимогам; а також оцінку іншими зазначених аспектів. Відповідно до зазначених критеріїв ми виокремили методи дослідження: методика діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса і Р. Даймонд, шкала тривожності Дж. Тейлора, соціометричний тест Я. Морено, методика діагностики емоційних бар'єрів у міжособистісному спілкуванні, методика діагностики структури навчальної діяльності школяра (виявлення домінуючих мотивів навчання школяра); експертна оцінка (оцінка вчителями поведінки дітей та їхньої успішності), анкетування.

Нами було здійснене пілотажне дослідження соціально-психологічної адаптації підлітків – внутрішньо переміщених осіб, які переселилися з Донецької, Луганської, Дніпропетровської, Запорізької, Херсонської, Київської областей до міста Києва. До вибірки ввійшли 115 осіб – учнів 8-10 класів ЗЗСО, які не менше 1 року навчалися в новому класі. Отримані результати дали підстави для висновків: більшість підлітків мають середній рівень соціально-психологічної адаптації до нових умов життєдіяльності (58 % опитаних), достатня кількість осіб досить добре сприймає нове соціальне оточення (23 %), маючи високий рівень адаптації, для 19 % притаманний низький рівень.

Підлітки з низьким рівнем адаптації характеризуються низьким рівнем самоприйняття, що засвідчує знецінення власних можливостей, відсутність самоповаги, невпевненість, низьку здатність до цілепокладання, самопоблаж-

ливість та відсутність свободи дій, наявність негативних очікувань щодо результатів своєї діяльності. У більшості випадків підліткам зазначеної категорії притаманне неприйняття інших, що корелює із високим рівнем особистісної тривожності, наявністю негативних емоційних реакцій у спілкуванні з однолітками, наявністю комунікативних бар'єрів, неможливістю налагодження контактів з оточенням, емоційний дискомфорт. Більшості із них притаманні невиразність та негнучкість емоцій, низький рівень їх розуміння. Таким підліткам властивий низький рівень самостійності, свідченням чого є відсутність прагнення до домінування, делегування відповідальності за ухвалення рішення іншим, орієнтування на зовнішні мотиви у навчальній діяльності. Деяким із них характерна родинна замкнутість. Низький рівень адаптації представників зазначеної групи корелює із низьким соціометричним статусом школярів у групі, для деяких притаманні прояви девіантної та деліквентної поведінки, втрата зацікавленості навчальним процесом, низький рівень шкільної успішності, відсутність бажання відвідувати школу.

Проведене дослідження дало змогу обґрунтувати напрями психологічної підтримки підлітків: усунення загроз погіршення психологічного благополуччя підлітка, забезпечення емоційного комфорту, корекція рівня тривожності, розвиток здатності до саморегуляції, актуалізація адаптивного ресурсу, розвиток комунікативних умінь, налагодження сімейних стосунків, взаємодії в межах референтної групи, запобігання вторинної травматизації в освітньому середовищі.

УДК 159.942:355.01

ТЕСЛЮК Валентина, кандидатка психологічних наук, доцентка, доцентка кафедри психології Національного університету біоресурсів і природокористування України, м. Київ

НАСЛІДКИ БОЙОВОГО СТРЕСУ

У межах сучасного психологічного наукового напрямку досліджуються різні аспекти наслідків бойового стресу як результату діяльності в екстремальних умовах. Їх можна розподілити за п'ятьма напрямками, до яких ввійшла тематика наукових (дисертаційних) робіт авторів та монографій. У першому напрямі зосереджені роботи, які висвітлюють проблеми підготовки фахівців до дії в екстремальних умовах діяльності. Вивчення підготовки військових до діяльності в умовах бойового стресу зосередилася на трьох основних напрямках: вивчення проблеми психологічної готовності, формування емоційної стійкості, формування та розвитку стресостійкості та ін.

До другого напрямку ввійшли праці науковців, які спрямовані на вивчення бойового стресу під час бойової роботи. В умовах дії бойового стресу вивчалися особливості психологічної адаптації військовослужбовців,

динаміка формування їх особистісних якостей, вплив бойових дій на особистісні особливості військовослужбовців, поведінкові стратегії подолання стресу, особистісна стійкість військовослужбовців, соціально-психологічні детермінанти виникнення бойового стресу у військовослужбовців та ін.

До третього напрямку належать праці науковців, які розглядають наслідки впливу бойового стресу. До третього напрямку належать праці науковців, які вивчали:

1. Особливості прояву деформації особистості військових у наслідок дії бойового стресу – психологічні наслідки впливу надзвичайних обставин на особовий склад; психологічні та медико-соціальні особливості ветеранів локальних війн; залежність формування особистісних і поведінкових порушень від конституційно-типологічних особливостей у військовослужбовців, які пережили гострий і перманентний бойовий стрес; клініко-психологічні характеристики особистості учасників локальних війн і їх захисно-опановуючу поведінку; особливості смислової сфери військовослужбовців, які пережили бойовий стрес; динаміку індивідуально-психологічних особливостей ветеранів бойових дій з різним характером військової травми; структурно-динамічну модель особистісних змін фахівців професій екстремального профілю; віддалені наслідки бойового стресу з позиції біопсихосоціального підходу, психологія бойової травматизації військовослужбовців.

2. Розвиток ПТСР – психічна ригідність як фактор розвитку посттравматичного стресового розладу у співробітників оперативних підрозділів, які перенесли бойовий стрес; вплив індивідуально-психологічних особливостей на формування і структуру посттравматичних стресових розладів у комбатантів; інтегративний підхід в психології посттравматичного стресу.

3. Вивчення механізмів змін у поведінці військових у результаті дії бойового стресу – механізми особистісної декомпенсації і дезадаптації у військовослужбовців-комбатантів [1].

У четвертому напрямі розглядаються питання надання психологічної допомоги військовослужбовцям, пораненим, інвалідам бойових дій, ветеранам в умовах проходження курсу психологічної реабілітації. У складі четвертого напрямку вивчалися такі проблеми:

1. Психологічна допомога учасникам бойових дій в «гарячих точках».
2. Соціально-психологічна реадaptaція інвалідів бойових дій.
3. Особливості процесу реабілітації військовослужбовців.
4. Соціально-психологічна корекція Я-концепції інвалідів бойових дій.
5. Віддалені наслідки бойового стресу з позиції біопсихосоціального підходу.
6. Соціально-психологічні фактори посттравматичного зростання особистості.

П'ятим напрямом роботи з наслідками бойового стресу є організація медико-психологічної допомоги учасникам бойових дій, соціальне управління громадськими об'єднаннями інвалідів. П'ятий напрям розкриває

особливості організації надання медико-психологічної допомоги учасникам бойових дій і соціального управління громадськими об'єднаннями інвалідів внаслідок бойових дій та військової травми.

Література

1. Блінов О. А. Психологія бойової психічної травми : монографія. Київ : Талком, 2016. 246 с.

УДК 159.9.072.43

НАЗАРОВЕЦЬ Тетяна, *аспірантка кафедри психології та соціальної роботи Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського, м. Вінниця*

ВПЛИВ СТРЕСУ НА ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРЯННЯ РЯТУВАЛЬНИКІВ

Виклик сьогодення – це безпосередньо боротьба із стресом, який здається набув загальноприйнятної форми. Відсутність ресурсу, апатія, втома всі ці поняття і не тільки присутні в нашому сьогоднішньому лексиконі. Інколи ми навіть не в змозі пояснити свій стан, оцінити його раціонально для самих себе. Постійний потік інформації настільки нагромаджується в нашу свідомість, що організм просто не в силі проаналізувати та включити ресурс на пропрацювання та переробку інформації. Постійне накладання одного стресу на інший веде нас до вигорання. Ми повинні пам'ятати, що вигорання – це стан, який ми можемо коригувати враховуючи стадію та інші особистісні показники людини.

Коли ми володіємо інформацією, що таке «вигорання», що відбувається із нашим організмом, як тіло може реагувати на нього, тоді ми володіємо ситуацією та своїм тілом загалом. Ми можемо допомогти собі пропрацювати та вивільнити реакцію на стрес, таким чином працюючи на випередження виникнення вигорання [1].

Професійне вигорання — це виснаження емоційних, розумових і енергетичних ресурсів людини, яке розвивається на тлі сильного хронічного стресу в роботі. В процесі якого спостерігається втрата інтересу до діяльності, яку виконуєш, відсутність бачення перспективи розвитку професійного зростання. Зникає будь-яке бажання працювати та інтерес до роботи, яка подобалась та приносила задоволення раніше. За результатами теоретичного дослідження було встановлено, що професійне вигорання утворюється в результаті впливу на особистість зовнішніх факторів та відповідно під впливом внутрішніх індивідуально-особистісних чинників [2].

Наше дослідження базується на вивченні соціально-психологічних особливостей професійного вигорання працівників структурних підрозділів ДСНС України у Тернопільській області. Професія рятувальника передбачає

постійний вплив стресових ситуацій, які включають психофізичне навантаження на організм рятувальника загалом. Постійний вплив стресових ситуацій ставить серйозні вимоги до професійно важливих якостей рятувальника. Головним чином, це пояснюється тим, що працівники структурних підрозділів ДСНС мають нестандартний робочий графік, постійно перебувають у емоційній напрузі. Робота рятувальника передбачає ліквідацію наслідків надзвичайних ситуацій, перебування у місцях великого скупчення людей та надання допомоги постраждалим. Враховуючи це, окрім стрес факторів у вигляді надзвичайної ситуації, рятувальник повинен оперативнo виконувати свої професійні обов'язки, зберігаючи емоційну стабільність.

Аналізуючи опитування рятувальників щодо їхніх реакцій на стресові ситуації, можна виділити такий факт, як накопичення внутрішньої енергії після завершення ліквідації надзвичайної ситуації та бажання вивільнити її. Це свідчить про спрямування енергії організму на подолання стресу. Враховуючи цю інформацію одним із основних напрямків нашої роботи є створення механізму пропрацьовування накопиченої стресової енергії за допомогою корекційної роботи. Це дало б змогу рятувальникам, які відчувають сплески нагромадженої енергії, після ліквідації надзвичайної ситуації, не тільки вивільняти накопичену енергію з тіла, але й пропрацьовувати та навчитись завершувати реакцію організму на стрес, не допускаючи виникнення професійного вигорання.

На основі вивчення соціально-психологічних чинників професійного вигорання працівників органів та підрозділів Державної служби України з надзвичайних ситуацій розробляється корекційна програма на пропрацьовування виявлених показників респондентів, які приймали участь у дослідженні, з метою корекції та профілактики професійного вигорання.

Література:

1. Вавринів О. С., Яремко Р. Я. Особливості професійного вигорання фахівців ризиконебезпечних професій. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ (серія психологічна)*. 2022. №. 2. С. 10-16.

2. Chuhrii, I., & Nazarovets, T. (2023). Professional burnout of employees of the organs and units of the state emergency service of Ukraine. *Personality and Environmental Issues*, 2(6), 66-71. [https://doi.org/10.31652/2786-6033-2023-3\(6\)-66-71](https://doi.org/10.31652/2786-6033-2023-3(6)-66-71).

КАНІВЕЦЬ Ангеліна, студентка 4-го курсу спеціальності 053 «Психологія» Національного університету біоресурсів і природокористування України, м. Київ
Науковий керівник: **ОЛІЙНИК Оксана**, кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології Національного університету біоресурсів і природокористування України (м.Київ, Україна)

ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ СТРЕСОСТІЙКОСТІ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ

В умовах військової агресії в Україні щоденно громадяни стикаються із стресовими та травмуючими ситуаціями. Під час війни збільшується кількість постраждалих осіб, які можуть потребувати психологічної підтримки і допомоги. За таких умов зростає потреба в кваліфікованих фахівцях сфери психологічної допомоги.

Різні аспекти зазначеної проблеми досліджували сучасні вітчизняні та світові психологи, а саме: мотиваційні чинники стресостійкості (Д. Морозов), психологія стресостійкості особистості (В. Корольчук), сутність стресостійкості (А. Гурич, О. Джеджула), поняття стресостійкості (М. Девіс, С.Богданов), стресостійкість майбутніх фахівців соціономічних професій (Г. Дубчак).

Проаналізувавши різні підходи до розкриття сутності стресостійкості [1; 3; 5; 7], можна підсумувати: стресостійкість – системна динамічна властивість, яка визначає здатність людини витримувати значні інтелектуальні, вольові та емоційні навантаження, протистояти впливу стресорів й справлятися із багатьма стресогенними ситуаціями, без особливих шкідливих наслідків для діяльності людей, що її оточують, і свого здоров'я.

На думку С.Гупало, Ю.Кулик, О.Свідерської, факторами розвитку стресостійкості майбутнього психолога є: постійна робота над власними психологічними проблемами й активним їхнім вирішенням, розвиток психологічної гнучкості, філософської світоглядної позиції, активна робота над удосконаленням ціннісно-мотиваційної системи особистості, саморегуляція емоційних станів [2].

Чинники, які *сприяють* стресостійкості:

а) досвід розв'язання подібних проблем у минулому і позитивний прогноз на майбутнє;

б) схвалення діяльності з боку соціального оточення;

в) індивідуально-психологічні особливості (високий рівень емоційної стабільності, вольової саморегуляції, активність, впевненість у собі, низький рівень тривожності);

г) задоволення професійною діяльністю;

д) позитивний емоційний фон (як успішність досягнення мети) [4].

Розглянемо поняття, що на нашу думку впливають на розвиток стресостійкості: самооцінка, особистісна тривожність, емоційна стабільність.

Для особистостей з високим рівнем емоційної стабільності характерний достатній рівень здатності до самоконтролю, їхня нервова система є стійкою до подразників навколишньої дійсності, що сприяє в стресових ситуаціях бути більш стійкими, витривалими. Натомість люди, яким притаманний низький рівень емоційної стабільності, не здатні приховувати власні емоції, мають низький рівень контролю емоцій, є досить збудливими або ж повільними, що при зіткненні зі стресом може ускладнювати подолання таких ситуацій без шкідливих наслідків для себе або оточуючих.

Рівень розвитку самооцінки характеризується упевненістю або невпевненістю особистості в собі, що у свою чергу впливає на стресостійкість. У випадку, коли люди оцінюють себе досить високо, малоімовірно, що вони будуть інтерпретувати більшість подій як емоційно важкі або стресові. Крім того, якщо стрес виникає, вони справляються з ним краще, ніж особи із низькою самооцінкою. Самостійне успішне подолання стресу надає людині додаткову інформацію про свої можливості і сприяє підвищенню рівня самооцінки [8].

У високотривожних людей виконання діяльності у стресогенних умовах викликає значну нервово-психічну напругу, обумовлену їхньою надмірною вимогливістю до себе. Внаслідок цього відбувається зсув мотиву діяльності, при якому індивід замість активного пошуку способів рішення завдань акцентує увагу на якості успішності своєї діяльності, завищуючи значущість зроблених помилок і відповідальність за них. Особливо помітними прояви особистісної тривожності стають у стресогенних ситуаціях, які пов'язані зі страхом невизнання оточенням та необхідністю прийняття самостійних рішень [6].

Отже, для підвищення стресостійкості майбутніх психологів важливо акцентувати увагу на розвитку емоційної стабільності та самооцінки, а також на зниженні особистісної тривожності. Ефективним методом може стати програма соціально-психологічного тренінгу «Спокій та впевненість: шлях до стресостійкості».

Література:

1. Богданов С. О. Підготовка вчителів до розвитку життєстійкості/стресостійкості у дітей в освітніх навчальних закладах : навч. метод. посіб.; за заг. ред. В.М. Чернобровкін, В.Г. Панок. Київ : Унів. вид-во ПУЛЬСАРИ, 2017. 208 с.

2. Гупало С., Кулик О., Свідерська Г. Теоретичний аналіз поняття стресостійкості як особистісного чинника професійної діяльності майбутніх психологів. *Збірник наукових праць ЛОГОС*, 2020. С. 51-54. <https://doi.org/10.36074/13.03.2020.v2.15> (дата звернення 14.04.24)

3. Корольчук В. М. Психологія стресостійкості особистості: дис. ... доктора психол. наук : 19.00.01 / Інститут психології імені Г. С. Костюка. Київ, 2009. 513 с

4. Корольчук В. М. Психологічні детермінанти стійкості особистості до дії стресогенних факторів *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2013. Вип. 14. Частина I.

5. Морозов Д. Ю. Мотиваційні чинники стресостійкості випускників вищих навчальних закладів: дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07 / Кримський гуманітарний університет. Ялта, 2011. 249 с.

6. Соколова І. М., Шайхлісламов З. Р., Горбенко В. Ю. Психологічні особливості самоставлення в студентів-психологів. *Науковий вісник Ужгородського університету. Серія : Психологія*. Ужгород : Видавничий дім «Гельветика», 2021. №4. с. 118–123.

7. Степова А. Психологічні особливості стресостійкості осіб юнацького віку. *Молодий вчений*. 2018, 9 (61), С. 314-319. вилучено із <https://molodyivchenyi.ua/index.php/journal/article/view/4022> (дата звернення 14.04.24)

8. Тептюк Ю. О. Психологічні умови розвитку стресостійкості у соціальних працівників різних вікових категорій: дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Київ. 2021. 272 с.

УДК 159.945

КРАВЧУК Владислав, аспірант 1 курсу спеціальності 053 «Психологія» Вінницького державного педагогічного університету ім. М. Коцюбинського, м. Вінниця

ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ТА ПІДТРИМКИ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ НАСЕЛЕННЯ

Із сучасним швидким розвитком усіх сфер людини, що в свою чергу призводить до збільшення кількості екзогенних та ендогенних факторів, що впливають на психіку, можемо спостерігати, бажання людства ефективно реагувати. Пандемія COVID-19 та глобальна обсервація, військові дії на території України спровокували серед населення України значно збільшився запит на пошук ефективних знань, вмінь та навичок для протидії стресам. Підвищене бажання людей керувати своїми нестабільними емоційними станами сприяло розвитку нових наукових досліджень резильєнтності, як явища, що пояснює здатність організму та психіки протидіяти стресам.

Поняття резильєнтності різними дослідниками може розглядатись по різному, в залежності від наукових переваг автора. Виділяють як мінімум 3 підходи до вивчення резильєнтності як риси особистості або здатності людини, як процес або адаптація до складних життєвих обставин [1].

Лазос Г. проаналізувавши різні теоретичні підходи розглядає резильєнтність, як явище, що лежить на трьох площинах: біологічній — природні закономірності розвитку, психологічній — в межах особистості та соціальної — як здатність створювати міжособистісні відносини [2].

Загалом, явище резильєнтності розпочало своє дослідження відносно нещодавно, приблизно з сімдесятих років минулого століття. Прийнято вважати, що воно почалось з лонгітюдного дослідження Werner, E., Smith, R., саме дослідження тривало 30 років (з 1955 року). За результатами дослідження встановлено, що незалежно від умов життя та різних чинників, які впливають на розвиток дітей (матеріальні, соціальні, криміногенні, природні), значна їх частина, не зважаючи на обставини, мала успішну адаптацію [9].

Дослідження резильєнтності виходило з практичних лонгітюдних експериментів, тому більшість дослідників мали на меті можливість практичного використання.

Після проведеного дослідження Rutter M. спостерігав, що четверта частина досліджуваних дітей, не дивлячись на несприятливі умови, залишались резильєнтними. Причиною їх стійкості були: близькі стосунки з дорослими та сприятливий мікроклімат в школі [7].

Garmezy N. (1991) та його колеги досліджували дітей батьки хворих на шизофренією, встановлено, що переважна кількість дітей зростали резильєнтними та в них переважали такі характеристики особистості як: гумор, навички вирішення проблем, вони вміли самоорганізовуватись, були дисципліновані [5].

Об'єктом вище наведених досліджень були фактори або критерії, які позитивно впливають на розвиток резильєнтності людини (Richardson G.) [6].

Ungar M., провів дослідження з вибіркою 1500 людей, які проживали на 5 континентах світу Автор досліджував фактори культури, які впливають на розвиток резильєнтності. Дослідник виходить з 4 позицій, що демонструють вплив окремих аспектів різних культур на резильєнтність дитини та виділяє 58 різних аспектів, які можуть допомагати долати життєві труднощі [8].

Чиханцова О., Гуцол К., вважають, що резильєнтність є не сталою рисою особистості, а динамічною, яку можна тренувати та розвивати. Автори розробили модель резильєнтності, в основі якої лежать позитивні риси особистості, що позитивно впливають на відновлення психіки після травматичних подій [3].

Hurley K. та Gillihan S., вказують на те, що для резильєнтності потрібно мати певний набір навичок що протистояти складним життєвим обставинам та стверджують, що резильєнтність можна розвивати. Автори називають 3 принципи формування резильєнтності:

- Призма через, яку людина дивиться на світ та сприймає його;
- Якість та доступність соціальних зав'язків;
- Копінг стратегії.

Визначені принципи побудовані на гармонійній взаємодії внутрішніх та зовнішніх факторах.

Дослідники пропонують рекомендації для розвитку резильєнтності:

- Розвиток самосвідомості — передбачає усвідомлення проблем та реагування на них, визнаючи свої слабкі та сильні сторони;

- Розвиток саморегуляції — передбачає використання методів самопомоги для емоційної стійкості, наприклад, медитації, розвиток уваги;
- Розвиток вмінь справляння з труднощами - вчасно реагувати на життєві труднощі, а не відкладати їх;
- Розвиток оптимізму — оптимістичне бачення проблеми змінює до нього відношення, що полегшує його сприйняття та виконання;
- Розвиток соціальних зав'язків - постійна підтримка взаємодії з іншими людьми позитивно впливає на стійкість до стресів;
- Розуміння своїх власних сильних сторін та використання їх для подолання життєвих труднощів[6].

За результатами аналізу різних досліджень та моделей резильєнтності, встановлено, що важливе значення у її розвитку посідає тренування внутрішньої стійкості, що є важливим фактором для підтримки самопочуття людини.

Висновок. Резильєнтність за свою довгу історію вивчення дає нам краще розуміння, як формується стійкість на всіх рівнях: психологічному, соціальному, біологічному. Дослідження резильєнтності показують, що більша частина людей через пошук механізмів захисту, соціальні зв'язки, оптимізм, саморегуляцію тощо, справляються з складними життєвими обставинами. Значну частину життя людина перебуває в стресі та вимушена боротись з ним, тому чим краще вона розвинула та натренувала свої навички резильєнтності тим краще та легше є адаптація.

Література:

1. Грішин Е. Резилієнтність особистості: сутність феномену, психодіагностика та засоби розвитку. *Вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди «Психологія»*. 2021. № 64. С. 62-81. DOI: <https://doi.org/10.34142/23129387.2021.64.04>
2. Лазос Г. Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. *Актуальні проблеми психології*. 2018. Том 3, Вип. 14. С. 26-64.
3. Чиханцова О., Гуцол К. Психологічні основи розвитку резильєнтності особистості в період пандемії Covid-19: практичний посібник / Національна академія педагогічних наук України, Інститут психології імені Г. С. Костюка. Київ, 2022. 128 с.
4. Garmezy, N., Masten, A., & Tellegen, A. The study of stress and competence in children: A building block for developmental psychopathology. *Child Development*. 1984. Vol. 55. P. 97–111.
5. Hurley, R. What Is Resilience? Your Guide to Facing Life's Challenges, Adversities, and Crises. *Everyday Health*. 2020. URL: <https://www.everydayhealth.com/wellness/resilience/>
6. Richardson, G. The metatheory of resilience and resiliency. *Journal of clinical psychology*. 2002. Vol.58(3), P. 307–321.
7. Rutter M. Resilience in the face of adversity: protective factors and resistance to psychiatric disorder. *British Journal of Psychiatry*. 1985. No 147. P.598–611.

8. Ungar M. Resilience across Cultures The British Journal of Social Work, Volume 38, Issue 2, February 2008, Pages 218–235.

9. Werner E., Smith R. Overcoming the odds: high risk children from birth to adulthood. Ithaca, New York: Cornell University Press, 1992.

УДК 159.923-053

ЛЯШЕНКО Анастасія, *магістрантка I р. н., спеціальності 053 «Психологія» Національного університету біоресурсів і природокористування України, м. Київ*
науковий керівник: **ОЛІЙНИК Оксана**, *кандидатка психологічних наук доцентка, доцентка кафедри психології Національного університету біоресурсів і природокористування України, м. Київ*

ПСИХОЛОГІЧНІ ФАКТОРИ ОПТИМІЗАЦІЇ МІЖОСОБИСТІСНИХ СТОСУНКІВ СУЧАСНОЇ МОЛОДІ

Реформування системи вищої освіти та входження України у Європейський освітній простір зумовлює формування нових пріоритетів у навчально-виховному процесі. Одним із ключових компонентів ефективного навчально-виховного процесу є позитивна міжособистісна взаємодія студентської молоді.

Особливий вплив на формування особистості студентської молоді чинить його близьке оточення, тобто студентський колектив, з яким він контактує протягом усього свого навчання. При цьому міжособистісні відносини, які складаються в групі, відображаються її членами у формі різних оцінок і пережитих ними емоційних станів.

Сучасна молодь є однією з найбільш активних і динамічних груп населення, яка перебуває у періоді життєвого шляху, коли відбувається активний розвиток особистості. Тому дослідження психологічних особливостей сучасної молоді є актуальним та важливим завданням для забезпечення їхнього успіху та добробуту.

Міжособистісні відносини – суб'єктивно пережиті взаємозв'язки між людьми, які об'єктивно проявляються в характері і способах взаємних впливів, що чиняться людьми відносно один одного в процесі спільної діяльності й спілкування. Міжособистісні відносини – це система установок, орієнтацій, очікувань, стереотипів та інших диспозицій, через які люди сприймають і оцінюють один одного [3].

Розвиток взаємин студентського колективу і особистості проходить кілька стадій [3].

Адаптація студента як члена нової групи. Перш ніж реалізувати свою потребу проявити себе як особистість, він повинен засвоїти діючі в групі

норми і освоїти прийоми і засоби діяльності, якими володіють всі інші її члени. Через це у нього виникає об'єктивна необхідність «бути таким, як усі», що досягається за рахунок втрати тих чи інших індивідуальних рис.

Індивідуалізація. Полягає в загостренні протиріч між досягнутим результатом адаптації (тим, що студент став «таким, як усі») і потребою студента в максимальному прояві себе як неповторної особистості, яка має свою індивідуальність, яка при цьому не задовольняється. Студент починає шукати способи і засоби для вираження своєї індивідуальності та демонстрації її в групі.

Інтеграція особистості в групі: студент зберігає тільки ті індивідуальні риси, які відповідають необхідності і потребам групового розвитку, а також власній потребі здійснити значний внесок у життя групи. Група при цьому певною мірою змінює свої групові норми, вбираючи ті риси студента, які визнаються групою як значущі для її розвитку. Так відбуваються взаємні перетворення особистості та групи [5].

Якщо студенту не вдається подолати труднощі адаптації, то це може призвести до появи таких якостей як безініціативність, ненависть до себе, що призводить до заниження самооцінки. Тому, в сучасній системі вищої освіти досить гостро стає питання оптимізації міжособистісної взаємодії студентської молоді, ключовим моментом якої являється емпіричне вивчення особливостей цієї взаємодії та її спрямованості.

Отже, дослідження психологічних особливостей студентської молоді є актуальним та важливим завданням для забезпечення їхнього успіху та добробуту, а також для формування майбутнього суспільства.

Література:

1. Щербан Т. Д. Психологія навчального спілкування: монографія. Київ: Міленіум, 2004. 346 с.
2. Васянович Г. П. Педагогічна етика: навчальний посібник: вид. 2-ге, доп. Львів: Норма, 2015. 420 с.
3. Щербан Т.Д. Психологія навчального спілкування: монографія. Київ: Міленіум, 2004. 346 с.
4. Ануфрієва Н. М., Зелінська Т. М., Туриніна О. Л. Соціальна психологія: навч.-метод. комплекс. Київ: МАУП, 2006. 200 с.
5. Максименко С. Д. Психологія особистості : підручник для студ. вищ. навч. заклад. Київ : КММ, 2007. 296 с.

ПРОХОРЕНКО Яна, магістрантка I р. н. спеціальності 053 «Психологія» Національного університету біоресурсів і природокористування України, м. Київ
науковий керівник: **ОЛІЙНИК Оксана**, кандидатка психологічних наук, доцентка, доцентка кафедри психології Національного університету біоресурсів і природокористування України, м. Київ

ПСИХОЛОГІЧНІ УМОВИ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ У СТАРШОМУ ДОШКІЛЬНОМУ ВІЦІ

У дошкільному віці дитина починає розвивати здатність до емоційної децентрації, яка передує інтелектуальній, а цей процес завершується у старшому дошкільному віці. Цей факт має велике значення для соціальної взаємодії, оскільки здатність дитини відволіктись від власних емоційних переживань та сприймати емоційний стан іншої людини забезпечує успішність її взаємодії з іншими. Разом з розвитком уміння розпізнавати та розуміти емоції у старшому дошкільному віці відбувається формування довільної регуляції емоцій та поведінки.

Д. Гоулман дає визначення емоційного інтелекту, описуючи його як "здатність розуміти свої та чужі емоції для мотивації себе та інших, а також для ефективного керування емоціями в самотності та взаємодії з іншими". Емоційний інтелект відображає взаємодію емоцій і інтелекту, що є унікальним перетином обох процесів.

Структура емоційного інтелекту, яку розробили П. Селовей та Дж. Майер, включає кілька взаємопов'язаних навичок: розпізнавання емоцій: вміння сприймати та розпізнавати емоції, виражати їх, відрізнити їх від імітації та реальних почуттів; використання емоцій для підвищення ефективності мислення: емоції можуть служити засобом зосередження уваги на важливих подіях та допомагати у вирішенні проблем [4].

Серед передумов розвитку ЕІ важливою є синтонність, саморегуляція та самооцінка, рівень самосвідомості дитини, впевненість у її емоційній компетентності та якісні відносини між батьками. Синтонність визначається як «інстинктивне співзвуччя з оточенням», де особистість переживає ті ж самі емоції, що й люди, з якими вона взаємодіє безпосередньо. За часів формування логічного мислення синтонність змінюється емпатією, яка не тільки переживає емоційне співзвуччя зі станом іншої людини, а й розпізнає його [1].

Старший дошкільний вік є сенситивним для розвитку розвитку емоційного інтелекту. В цей час діти активно формують навички співпереживання, розрізняють власні почуття та навчаються ефективно керувати ними. Цей період є ключовим для розвитку емоційної грамотності, оскільки саме тут закладається фундамент для подальшої соціальної та

емоційної компетентності: логічне мислення, самосвідомість, контроль імпульсивності, впевненість, самомотивація.

Отже, до психологічних умов розвитку емоційного інтелекту дітей старшого дошкільного віку можна віднести такі категорії, як: сприятлива атмосфера в родині (саме в колі рідних дитина має відчувати, що її цінують та люблять, спілкування з батьками має бути активним на тему емоцій); комфортне середовище в закладах дошкільної освіти, де мають використовуватись програми, які зосереджені на розвитку емоційних та соціальних навичок, таких як розпізнавання емоцій, саморегуляція, співпереживання та вирішення конфліктів; особистісні характеристики дитини, тобто вроджена емоційність та схильність дитини до співпереживання, відкритість до нових знань та бажання вчитися, здатність до саморегуляції та самоконтролю.

Література:

1. Голота А. С. Розвиток емоційного інтелекту дошкільників: практичні рекомендації. URL: <https://ispp.org.ua/2021/02/22/rozvitok-emocijnogo-intelektu-doshkilnikiv-praktichni-rekomendaci%D1%97-golota-a-s/> (дата звернення: 09.05.2024)

2. Гоулман Д., Емоційний інтелект. Харків: Віват, 2019.

3. Кириленко А. О., Прибора Т. О. Розвиток емоційного інтелекту дітей старшого дошкільного віку. URL: <https://ol.world-ontology.org/wp-content/uploads/2023/02/%D0%97%D0%B1-IV88-%D0%9A%D0%B8%D1%80%D0%B8%D0%BB%D0%B5%D0%BD%D0%BA%D0%BE.pdf> (дата звернення: 10.05.2024)

4. Логінова Т. В. Емоційний інтелект – основа людства. *Педагогічна майстерня*: науково-методичний журнал. N 1. С. 30-33

5. Носенко Е. Л. Емоційний інтелект як форма прояву важливої складової особистісного потенціалу – рефлексивної свідомості. *Вісник ДНУ. Педагогіка і психологія*. 2012. Т. 20, №9/1. С. 116–123

УДК 159.922.8

РЯБОКІНЬ Катерина, студентка 4-го курсу спеціальності 053 «Психологія» Національного університету біоресурсів і природокористування України, м. Київ
науковий керівник: **ОЛІЙНИК Оксана**, кандидатка психологічних наук, доцентка, доцентка кафедри психології Національного університету біоресурсів і природокористування України, м. Київ

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ УМОВИ РОЗВИТКУ САМООЦІНКИ ОСОБИСТОСТІ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

Розвиток сучасної особистості, зокрема її самооцінки, здійснюється під впливом соціальних та психологічних умов. З-поміж соціальних умов провідне місце займають соціальні мережі та інтернет-ресурси. Визначальною

психологічною умовою розвитку самооцінки, на нашу думку, є ідентифікація особистості.

Самооцінку розглядають як узагальнене, стійке і водночас диференційоване ставлення людини до себе [5, с.98]. Вона не є постійною величиною, оскільки вона піддається впливу життєвих обставин та активних дій з боку власної особистості. Традиційно виділяють три форми самооцінки: 1) адекватна – суб'єкт соціальної взаємодії правильно (реально) співставляє свої можливості і здібності, достатньо критично ставиться до себе, дає собі реальні завдання. 2) завищена – людина справедливо цінує та поважає себе, задоволена собою, у неї розвинене почуття власної гідності. 3) занижена – вона породжує невпевненість, пасивність, приниження своїх чеснот [4, с.2].

Самооцінка може виявлятися у вигляді задоволення і незадоволення людини собою. Задоволення особистості собою відображає високий рівень її самоповаги. Самоповага є важливим компонентом самооцінки та важливою умовою продуктивної активності особистості, яка веде до реалізації її творчого потенціалу [1, с.96].

Юнацький вік виразно ілюструє загальні тенденції та напрямки розвитку самооцінки – підсилення процесів диференціації та інтеграції у становленні її змісту та специфічних характеристик, її дієвості як механізму довільної психічної регуляції. Самооцінка юнаків набуває виразного інтеріоризованого характеру, спираючись на вже наявні внутрішні еталони [6, с.4].

В сучасній науці важливе місце займають дослідження впливу соціальних мереж на розвиток самооцінки юнаків: порівняння з іншими; залежність; кібербулінг; ідеалізація реальності; самовиявлення і самоствердження; соціальні мережі як інструмент впливу на свідомість людини [2, с.62; 3, с.10]. Соціальна мережа – соціальна структура, що складається із сітки вузлів, у ролі яких виступають соціальні об'єкти, тобто – люди, і зв'язків між ними, які зумовлюють спілкування в соціальній мережі [8, с.10].

Ідентифікація в дослідженнях світових науковців розглядається переважно як спосіб прийняття соціальних ролей при входженні в групу [9, с.7]. В індивіда залежно від ситуації актуалізується або особистісна або соціальна ідентичність. В основі механізму запуску тієї чи іншої ідентичності лежить мотиваційна орієнтація особистості на досягнення позитивної самооцінки: використання міжгрупових форм поведінки чи опір на міжособистісне спілкування [7, с.302].

Отже, соціально-психологічні умови розвитку самооцінки особистості в юнацькому віці включають в себе вплив соціальних мереж, які можуть як підсилити, так і знизити рівень самооцінки через порівняння, залежність, кібербулінг, ідеалізацію реальності та самовиявлення і самоствердження. Водночас, ідентифікація відіграє важливу роль у формуванні соціальної та особистісної ідентичності, що в свою чергу впливає на самооцінку.

Література:

1. Дубравська Д. М. Основи психології : гавч. Посіб. Львів, 2001. 280 с.
2. Гречановська О. В., Мегем О. М., Потапюк Л. М. Вплив соціальних мереж на психологічний стан та самооцінку української молоді. *Вчені*

записки Таврійського національного університету імені Вернадського В. Сер. Психологія : наук. журн. 2023. № 4. С. 60-66.

3. Лютий В. П. Коломієць К. С. Залежність від соціальних мереж як проблема сучасних студентів. *Вісник Академії праці і соціальних відносин Федерації профспілок України. 2014. №3-4. С. 6-12.*

4. Несух Ю. І. Самооцінка та її роль у розвитку особистості. URL: <http://mukachevo-speczosh.edukit.uz.ua> (дата звернення: 20.01.2024)

5. Олійник О. О. Самооцінка як передумова професійного становлення студентів. *Теорія і практика сучасної психології. 2018. №1. С. 97-101.*

6. Столяренко О. Б. Психологія особистості. навч. посіб. Київ, 2012. 280 с.

7. Тищенко Л. В. Самоідентичність особистості як загальнопсихологічна проблема. *Науковий вісник Миколаївського державного університету імені В. О. Сухомлинського. Сер. Психологічні науки. 2013. т. 2. Вип. 10. С. 299-303.*

8. Черній М. М. Особливості використання соціальних мереж у процесі навчання в цілях активізації навчальних і комунікативних навичок студентів й учнів. Вінниця. 2012. № 4(30).

9. Ярошко М. М., Ярошко П. М., Гулич М. М. Особливості змісту особистісної ідентифікації в підлітковому віці у контексті сучасного розвитку суспільства. *проблеми гуманітарних наук. Психологія. 2021. т. 49. С. 134–147*

УДК 159.923+316.6-022.326.5

ТЕРЕЩУК Богдан, магістрант 1 р. н., спеціальності 053 «Психологія» Національного університету біоресурсів і природокористування України, м. Київ
науковий керівник: **ОЛІЙНИК Оксана**, кандидатка психологічних наук, доцентка, доцентка кафедри психології Національного університету біоресурсів і природокористування України, м. Київ

ПСИХОЛОГІЧНІ РЕСУРСИ ОСОБИСТОСТІ В ПОДОЛАННІ КРИЗОВИХ ЖИТТЄВИХ СИТУАЦІЙ

У сучасному світі, який повністю наповнений різноманітними викликами та несподіваними обставинами, важливість подолання кризових ситуацій та збереження психічного благополуччя є дуже актуальною проблемою. Особливо значущим є процес розуміння та розвитку психологічних ресурсів людини, які допомагають ефективно справлятися з проблемами та знаходити внутрішній стимул для росту та адаптації.

Проблемою вивчення психологічних ресурсів особистості в контексті подолання кризових життєвих ситуацій займалися такі вчені як: А.

Антоновський, Річард Лазарус, Мартін Селігман, Сальваторе Р. Мадді, Ролло Мей, Ерік Еріксон, Т. Еллерс, Е. Фромм та ін.

Засновник теорії стресу Г. Сельє розглядав стрес з точки зору фізіологічних механізмів, тобто як неспецифічну відповідь організму на підвищені вимоги до організму у відповідь на різні стимулюючі впливи [1].

Психологічні ресурси особистості – це внутрішні і зовнішні фактори, які впливають на емоційний стан, стійкість за здатність людини адаптуватися до різних життєвих обставин.

Внутрішні ресурси особистості – це внутрішні фактори, які існують у самій особистості та впливають на її поведінку та емоційний стан. Ці ресурси вважаються внутрішніми джерелами енергії, сили та стійкості, що сприяють психологічній стабільності та адаптації до різних життєвих ситуацій.

Зовнішні ресурси особистості представляють собою зовнішні чинники та обставини, які впливають на людину, надають йому підтримку, розширюють можливості та визнають розвиток людини та функціонування її у суспільстві[2].

Під час кризових ситуацій кожній людині потрібно знайти свої індивідуальні ресурси які допомогли б їй впоратися з кризовою ситуацією та вирішити проблеми.

Ресурсами, які можуть допомогти людині впоратись з кризовою ситуацією є [3]:

1. Самоспостереження (допомагає людині звернути увагу на свої внутрішні ресурси, такі як сильні сторони, здатності та навички);

2. Соціальна підтримка (звернення до друзів, родини або професійних фахівців);

3. Самовираження (художні або творчі види діяльності, медитація, йога);

4. Самопідтримка (догляд за собою, здоровий спосіб життя, фізична активність);

5. Професійна допомога (догляд за собою, здоровий спосіб життя, фізична активність).

Отже, можна зробити висновок, що психологічні ресурси відіграють дуже важливу роль при вирішенні кризових життєвих ситуацій, вони є внутрішніми силами, які допомагають людині зберегти своє емоційне та психічне благополуччя, знаходячи ефективні шляхи подолання кризових ситуацій.

Література:

1. Ткачишина О. Р. Кризові ситуації: адаптаційні ресурси особистості та соціальні стереотипи. *Теорія і практика сучасної психології*. 2020. 3 (1). с.116-120

2. Кондратюк С. М. Активізація ресурсів особистості – запорука збереження психологічного здоров'я. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права* 2022. No 2. С. 81-85.

3. Подолання кризових ситуацій в освітньому середовищі : Методичні рекомендації / Укладачі Я. В. Сухенко, Н. О. Лук'яненко. Полтава : ПОІППО, 2007. 16 с.

ТИМКОВА Наталія, магістрантка 1 р. н. спеціальності 053 «Психологія» Національного університету біоресурсів і природокористування України, м. Київ
науковий керівник: **САДОВА Мирослава**, докторка психологічних наук, професорка, професорка кафедри психології Національного університету біоресурсів і природокористування України, м. Київ

ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ РОЗУМОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ПРИ ЗАТРИМЦІ ПСИХІЧНОГО РОЗВИТКУ У ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

Останнім часом в Україні відслідковується тенденція до збільшення кількості дітей з порушенням мовленнєвого та інтелектуального розвитку, у тому числі дітей з затримкою психічного розвитку. Важливим завданням корекційної психології та педагогіки є рання діагностика та корекція даного порушення.

Метою нашого дослідження є визначення особливостей формування розумової діяльності у дошкільників з затримкою психічного розвитку.

Затримка психічного розвитку представляє собою психолого-педагогічне визначення найбільш розповсюдженого серед відхилень, що зустрічається у дітей. Проявляється таке відхилення в уповільненому розвитку різних психічних функцій.

Затримка психічного розвитку у дітей може розглядатися як поліморфний тип психічного недорозвинення, характерним для якого є недостатність сприйняття, його недиференційованість та фрагментарність, а також ускладненість просторової орієнтованості.

Щодо розвитку пізнавальної сфери, то у дітей із затримкою психічного розвитку фіксується нестійкість уваги, відставання усіх видів пам'яті. Такі діти мають труднощі переходу від наочних форм мислення до словесно-логічних, а також обмеженість смислової сторони мовленнєвої діяльності.

Дітям з затримкою психічного розвитку досить важко виконувати завдання, що вимагають словесно-логічного мислення. І навпаки, виконання завдань з використанням наочно-дійового мислення майже не викликає труднощів.

Володіючи певним набором розумових операцій, зокрема й класифікацією, діти з затримкою розвитку не можуть застосовувати її як раціональний прийом діяльності.

За характером та результатами самостійного виконання завдань на узагальнення, діти із затримкою психічного розвитку відрізняються від дітей з нормотиповим розвитком та дітей з розумовою відсталістю.

Діти з порушенням психічного розвитку часто орієнтуються на буквальне виконання інструкцій. Вони не розуміють умовні ситуації, а дії дітей свідчать про низький рівень порівняльного аналізу.

В умовах затримки психічного розвитку інтелект загалом не порушений, проте розумова діяльність страждає в результаті ослабленості її окремих структурних компонентів чи передумов. Саме через це мислення дитини із затримкою психічного розвитку варто оцінювати як із врахуванням нейропсихологічних механізмів, які лежать в основі труднощів, так із врахуванням умов, за яких відбувається покращення розумової діяльності.

Однією з психологічних особливостей дітей із затримкою психічного розвитку є те, що у них спостерігається відставання у розвитку всіх форм мислення. Таке відставання проявляється передусім при вирішенні завдань, які потребують використання словесно-логічного мислення. Результат чого, свідчить про необхідність проведення спеціальної психолого-педагогічної роботи, метою якої є стимуляція інтелектуальної активності, а також розвиток навичок розумової діяльності.

Недоліком розумової діяльності дітей із затримкою психічного розвитку є несформованість пошукової та пізнавальної діяльності. Діти уникають будь-яких інтелектуальних зусиль.

Через низьку концентрацію та нестійкість уваги, ці діти виконують завдання не повністю, або більш просту їх частину. Загалом такі діти не зацікавлені в результаті виконання завдання.

Отримуючи інструкції до завдань, більшість дітей не може зрозуміти суті завдання, проте прагне швидше отримати експериментальний матеріал та почати діяти. Так само ці діти зацікавлені й швидко закінчити роботу, аніж отримати позитивний результат.

Через порушену структуру мисленнєвих операцій, діти виконують завдання методом проб та помилок.

Враховуючи такі особливості формування розумової діяльності дітей із затримкою психічного розвитку, можна зробити висновки, що діти з таким порушенням потребують спеціального психолого-педагогічного супроводу. Для отримання позитивних результатів, потрібно створити індивідуальний план навчання та корекційну програму на розвиток процесі мислення.

Література:

1. Дуткевич Т. В. Дитяча психологія: навч. посіб. К.: Центр учбової літератури, 2021. 424 с.

2. Ілляшенко Т. Затримка психічного розвитку дітей: причини виникнення та корекція. Кроки до компетентності та інтеграції в суспільство: Науково-методичний збірник / за ред.. Н. Софій, І. Єрмакова. К.: Контекст, 2000.

3. Пахомова Н. Г., Кононова М. М. Спеціальна психологія: навч. посіб.; ПНПУ ім. В. Г. Короленка. Полтава: ТОВ «АСМІ», 2015. 357 с.

ШУЛЯК Яна, *магістрантка 1 р. н. спеціальності 053 «Психологія» Національного університету біоресурсів і природокористування України, м. Київ*
науковий керівник: **ЯШНИК Світлана**, *докторка педагогічних наук, доцентка, професорка кафедри психології Національного університету біоресурсів і природокористування України, м. Київ*

ПСИХОЛОГІЧНІ НАСЛІДКИ СЕКСУАЛЬНОГО НАСИЛЛЯ НАД ДІТЬМИ

Проблема сексуального насильства над неповнолітніми в Україні залишається недостатньо дослідженою і часто висвітлюється з емоційної, а не раціональної точки зору. Видається, що дослідження цієї тематики часто ініціюються під тиском міжнародних організацій, а не з власної ініціативи держави.

Сексуальне насильство або розбещення – це залучення дитини, як з її згоди, так і без неї, до сексуальних дій з дорослим (або з особою, старшою на три і більше років) з метою отримання дорослим сексуального задоволення або вигоди. Широко поширена думка, що особи, які вчиняють сексуальне насильство над дітьми, страждають психічними захворюваннями, оскільки їхні дії виходять за межі соціальних та етичних норм. Проте численні дослідження, переважно закордонних учених та фахівців, показують, що хоча сексуальні насильники частіше мають психічні захворювання, ніж інші люди, переважно вони є звичайними людьми з певними психологічними особливостями.

Сексуальне насильство негативно впливає на фізичне та психічне здоров'я і розвиток дитини, порушуючи її процес соціалізації. Травматичні наслідки насильства можуть довготривало, а інколи й на все життя, негативно впливати на особистісний розвиток дитини.

Практично всі діти, які зазнали жорстокого поводження та зневажливого ставлення, пережили психічну травму, що призводить до розвитку певних особистісних, емоційних та поведінкових особливостей, які негативно впливають на їхнє майбутнє життя. Діти, які стали жертвами насильства, часто самі стають агресивними, спрямовуючи свою агресію на слабших: молодших дітей або тварин. Їхня агресивність часто проявляється в іграх, а спалахи гніву можуть виникати без видимих причин. Деякі з них, навпаки, стають надмірно пасивними і не можуть себе захистити. В обох випадках порушується контакт і спілкування з однолітками. У дітей, які зазнали емоційної депривації, прагнення привернути до себе увагу може виявлятися у зухвалій та ексцентричній поведінці. Діти, які пережили сексуальне насильство, набувають невлавних їхньому віку знань про сексуальні

стосунки, що проявляється в їхній поведінці, іграх з іншими дітьми або іграшками. Навіть маленькі діти, які не досягли шкільного віку і зазнали сексуального насильства, згодом можуть самі стати ініціаторами розпусних дій і втягувати в них велику кількість учасників.

Відомо, що випадки сексуального насильства над дітьми часто залишаються прихованими. Дитина може мовчати про те, що сталося, через наказ насильника або зі страху перед ним. Інші діти не розповідають про насильство, бо бояться нашкодити своїй родині або відчутти себе нещасними. Допомогти дитині відкритися можна тільки через довірливі стосунки між нею і дорослим. Важливо, щоб під час розмови дитина почувалася в безпеці. Діти рідко вигадують історії про сексуальне насильство, тому важливо серйозно ставитися до їхніх розповідей, звертатися до спеціалістів і діяти в інтересах захисту дитини.

Жертви сексуального насильства часто звинувачують себе, вважаючи, що спровокували насильника. Такі діти втрачають самоповагу, зневажають свої права і погано розуміють норми поведінки, що робить їх вразливими до повторного насильства. Важливо повернути їм почуття самоповаги, допомогти зрозуміти, що сталося, і навчити, що є нормальним і правильним. Дитині потрібно переконати, що в тому, що трапилося, немає її провини, і що насильник не повинен був так себе поводити. Необхідно допомогти дитині повернутися до нормального дитинства.

Проблема може бути розглянута в контексті попередження військового та інформаційного насильства, а також профілактики жорстокого ставлення до дітей у сім'ях переселенців та учасників антитерористичних операцій.

Література:

1. Федоришин Г. М.; Лютак О. З. Профілактика насильства в сім'ї та в освітньому середовищі: навчально-методичний посібник. Івано-Франківськ: Місто НВ, 2013.

2. Запорожцев А. В., Лабунь А. В., Заброда Д. Г., Басиста І. В., Дроздова І. В., Брижик В. О., & Мусієнко О. М. Насильство в сім'ї та діяльність органів внутрішніх справ щодо його подолання. МВС України. Київ, 2012. 246.

МАТЕРІАЛИ

Всеукраїнської науково-практичної конференції «Майбутнє психології в умовах сучасної України»

Підписано до друку 04.07.24 Формат 60x84\16
Ум. друк. арк. 11,7 Наклад 100 прим. Зам. № 240424

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