



Таврійський національний університет
імені В. І. Вернадського
Навчально-науковий гуманітарний інститут
Кафедра психології, філософії та суспільних наук

Всеукраїнська науково-практична конференція

**«СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ
РЕСУРСИ ОСОБИСТОСТІ
В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ УМОВАХ»**

19 квітня 2024 року

м. Київ, Україна

УДК 159.923.33"363"(062.552)

С 70

Організаційний комітет:

Добровольська Наталія Анатоліївна – директор Навчально-наукового гуманітарного інституту Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського, д.психол.н., доцент;

Дробот Ольга Вячеславівна – професор кафедри психології, філософії та суспільних наук Навчально-наукового гуманітарного інституту Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського, д.психол.н., професор;

Максименко Сергій Дмитрович – директор Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України, д. психол. н., професор, академік НАПН;

Грись Антоніна Михайлівна – завідувач лабораторії психології соціально дезадаптованих неповнолітніх Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України, д. психол. н., професор;

Біла Ірина Миколаївна – професор кафедри психології, філософії та суспільних наук Навчально-наукового гуманітарного інституту Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського, д. психол. н., професор;

Виноградова Вікторія Євгенівна – доцент кафедри соціально-гуманітарних дисциплін Інституту психології і підприємництва, д. психол. н., доцент;

Зеленін Всеволод Володимирович – професор кафедри політичної психології та міжнародних відносин факультету психології Українського державного університету імені Михайла Драгоманова, заслужений працівник освіти України, к. психол. н., доцент;

Мігіна Світлана Володимирівна – доцент кафедри психології, філософії та суспільних наук Навчально-наукового гуманітарного інституту Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського, к. психол. н., доцент.

С 70 **Соціально-психологічні ресурси особистості в екстремальних умовах** : матеріали всеукраїнської науково-практичної конференції), м. Київ, 19 квітня 2024 р. Львів – Торунь : Liha-Pres, 2024. 192 с.

ISBN 978-966-397-393-7

У збірнику представлено матеріали всеукраїнської науково-практичної конференції «Соціально-психологічні ресурси особистості в екстремальних умовах» (19 квітня 2024 року, м. Київ).

УДК 159.923.33"363"(062.552)

ISBN 978-966-397-393-7

© Таврійський національний університет
імені В. І. Вернадського, 2024
© Українсько-польське наукове видавництво
«Liha-Pres», 2024

ЗМІСТ

НАПРЯМ 1. ПСИХІЧНЕ ТА ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

Богучарова О. І., Яблонська Т. М.

Сучасна методологія досліджень у сфері психології здоров'я..... 8

Боднар О. С., Остапчук А. О.

Алгоритм психологічної адаптації учнів до умов невизначеності
у контексті розвитку виховної діяльності у закладі загальної
середньої освіти 12

Горецька Н. М.

Соціально-психологічна готовність студентської молоді
до створення сім'ї..... 15

Каліцинський В. С.

Емоційне вигорання – актуальна проблема психологічного здоров'я
працівників банківських установ..... 19

Кузьменко А. О., Власова Д. А.

Вплив гендеру на задоволеність життям..... 23

Моляко В. О.

Індикатори проявів психічного здоров'я в екстремальних умовах 27

Мороз Л. І.

Ресурсна база протидії професійному вигоранню особистості..... 31

Овсієнко К. С.

Особливості психічного стану подружжя в умовах війни..... 34

Партико Т. Б.

Переживання психологічного добробуту
у ранній та пізній дорослості на другому році повномасштабної
російсько-української війни 38

Петрініч Н. М.

Реконсолідація пам'яті під час творчого процесу як одна з практик,
для збереження ментального здоров'я особистості в умовах війни..... 42

НАПРЯМ 2. ВПЛИВ ПСИХОТРАВМУЮЧИХ ФАКТОРІВ НА ОСОБИСТІТЬ ТА ЇЇ ЖИТТЄДІЯЛЬНІСТЬ

Вірна Ж. П.

Психоекологічні координати поведінки дітей під час війни46

Волков К. М.

Емоційний профіль стресостійкості студентської молоді
в умовах воєнного стану49

Горлач А. С.

Феномен самоушкоджуючої поведінки у сучасних підлітків53

Гуменюк Г. В.

Адаптаційний потенціал особистості та практики оптимізації
її життєстійкості в екстремальних умовах56

Ковальова М. І.

Психологічні характеристики медичних сестер
в умовах професійного стресу60

Михайловський О. В.

Особливості афективної сфери особистості
в екстремальних умовах життєдіяльності військових ЗСУ63

Москаленко В. В.

Резильєнтність як чинник розвитку ідентичності особистості
в умовах невизначеної ситуації67

Реуцька О. М.

Складні життєві ситуації та соціально-психологічні ресурси
їх подолання71

Українець В. М.

Вплив психологічних чинників бою на психіку військовослужбовців.....76

Ходотаєв А. А.

Специфіка адиктивної поведінки особистості
в умовах трансформації суспільства80

НАПРЯМ 3. ПСИХОЛОГІЧНА ТА СОЦІАЛЬНА СЛУЖБА НА ЗАХИСТІ ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ: ДІЯЛЬНІСТЬ ПСИХОЛОГІВ ТА СОЦІАЛЬНИХ ПРАЦІВНИКІВ

Лікарчук Є. В.

Особливості прояву професійного вигорання у психологів,
які працюють в умовах військових конфліктів83

НАПРЯМ 4. ПСИХОЛОГІЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ: СУТНІСТЬ, ЗАВДАННЯ, СТРУКТУРА, ОРГАНІЗАЦІЯ

Августюк М. М.

Румінація як один із видів дезадаптивних метакогнітивних
переконань осіб, які постраждали внаслідок травматичних подій 88

Bodyk O. P., Puchyna O. V.

Addressing Post-Traumatic Stress Disorder Challenges:
Mariupol State University's Approach 91

Іванов Є. В.

Сучасний стан психологічної реабілітації в Україні:
сутність, завдання, структура..... 96

Шевчук Т. І., Хлєстова С. С.

Проблема психосоціальної адаптації студентів-медиків
першого курсу..... 100

НАПРЯМ 5. ВІДНОВЛЕННЯ ПСИХІЧНОЇ РІВНОВАГИ ОСОБИСТОСТІ У ПРОЦЕСІ ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ, ПСИХОСОЦІАЛЬНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ТА ІНКЛЮЗІЇ

Біла І. М.

Когнітивні засади щастя 104

Корх В. М.

Психоемоційне відновлення дітей війни
в результаті психотерапевтичної допомоги 108

Костюченко О. В.

Психологічна саморегуляція в основі оптимізації психічних станів
людини в екстремальних умовах..... 113

Мітіна С. В.

Проблема інтеграції дітей з розладами спектра аутизму
до освітнього простору 117

Міщиха Л. П.

Механізми саморегуляції поведінки
в структурі самосвідомості особистості 121

Пляка Л. В.

До проблеми формування стресостійкості
у здобувачів вищої освіти..... 124

Пузирьов Є. В.

Вплив методу долаття перешкод на особистість в кризовому стані..... 127

НАПРЯМ 6. ПСИХОЛОГІЧНА СЛУЖБА НА ЗАХИСТІ ЗДОРОВ'Я: ДІЯЛЬНІСТЬ ПСИХОЛОГІВ ОСВІТНІХ ТА МЕДИЧНИХ УСТАНОВ

Тарнавська О. В.

Медичний аспект можливостей адаптаційних ресурсів здобувачів
середньої освіти підліткового віку 130

НАПРЯМ 7. РОЗВИТОК ПСИХОЛОГІЧНОЇ ОСВІТИ ТА ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПРАКТИКИ В УМОВАХ СУЧАСНОГО СОЦІОКУЛЬТУРНОГО ПРОСТОРУ УКРАЇНИ

Гулько Ю. А.

Сучасні шляхи подолання нейромоторної незрілості
у дітей старшого дошкільного віку 134

Дробот О. В.

Теоретичне осмислення поняття «професійне спілкування»
у різних наукових підходах 137

Кириченко В. В.

Інформаційна діяльність особистості в умовах гібридної війни..... 140

Мар'яненко Л. В.

Ціннісна самодетермінація пізнання у підручникотворенні:
філософсько-аксіологічний аналіз..... 142

Фефелова В. В.

Смислове навантаження при використанні
невербального спілкування 148

Чайка Р. М.

Визначення об'єктивного кар'єрного успіху для ІТ-спеціалістів 152

Шиліна Н. Є.

Розвиток творчої уяви магістрів технічних спеціальностей засобами
метафоричних карт 155

НАПРЯМ 8. ЕМОЦІЙНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ В ОСВІТНЬОМУ ПРОСТОРІ

Більдер Н. Т.

Формування креативного освітнього середовища – запорука
емоційного благополуччя здобувачів арт-освіти 160

Войтенко О. В.

Соціальна підтримка як посередник у взаємозв'язку між стилем лідерства та професійним благополуччям академічних працівників 164

Демб'язька С. В.

Вплив сучасних викликів на формування культури безпеки життєдіяльності майбутніх фахівців технічних спеціальностей..... 167

Калінін В. О., Калініна Л. В.

Соціально-емоційне навчання в початковій школі в рамках впровадження стандарту Нової української школи..... 171

Кудряков О. Г.

Дослідження емоційного впливу патріотичних муралів на студентів інженерних спеціальностей 176

Лазуренко О. О.

Проблема збереження ментального здоров'я в освітньому середовищі 181

Михальченко Н. В.

Патріотична рефлексія як механізм особистісного розвитку суб'єкта 184

Шепельова М. В.

Розвиток творчого мислення студентів як передумова їх психологічного благополуччя в умовах невизначеності..... 187

НАПРЯМ 1. ПСИХІЧНЕ ТА ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-393-7-1>

Богучарова О. І.,

*доктор психологічних наук, доцент,
професор кафедри юридичної лінгвістики та практичної психології
Луганського навчального інституту імені Е. О. Дідоренка
Донецького державного університету в внутрішніх справах*

Яблонська Т. М.,

*доктор психологічних наук, професор,
професор кафедри психології розвитку
Київського національного університету імені Тараса Шевченка*

СУЧАСНА МЕТОДОЛОГІЯ ДОСЛІДЖЕНЬ У СФЕРІ ПСИХОЛОГІЇ ЗДОРОВ'Я

Тривалий час предметом наукових досліджень у сфері психології здоров'я вважалися специфічні об'єкти «негативної» природи психіки та психічного «нездоров'я» людини. Ці негативні аспекти функціонування людини склали більшість контенту як у концептуальних теоретико-методологічних й емпіричних дослідженнях, так і в практичних інтервенційних програмах психологічної допомоги людині у відновленні її здоров'я. Дослідники надавали перевагу розробці проектів у сфері психічних розладів, ментальних порушень, різноманітних відхилень розвитку. Відповідно до цього, більшість термінологічних систем досліджень вибудовувалася на підставі проявів тих негативних характеристик особистості, які підтверджували «агресивність» людини, «дефіцитарність» її психіки, «депривацію» базових потреб, притаманність їй станів «депресії», симптомів тривожності, страху, стресу, «дистресу» тощо. Домінуючою була орієнтація наукової психології здоров'я на вивчення поведінкових та емоційних розладів, психологічних порушень, дезадаптації, дизонтогенезу тощо.

У той же час, на перетині ХХ і ХХІ століть остаточно окреслилися фундаментальні цивілізаційні зрушення: глобалізація світових процесів; технологізація способів запобігання ризикам і хаосу; інтенсивна комп'ютеризація й інформатизація освіти, що відкриває доступ до практично необмежених інформаційних навчальних ресурсів.

Не менш важливим є й те, що до кінця ХХ ст. кардинально змінилися провідні тенденції захворюваності, зокрема, кількість хронічних захворювань суттєво зросла та витіснила інфекційні хвороби на периферію статистики захворювань. Щоправда, у 2019–2020 рр. COVID-19 знов нагадав світу про важливість політики профілактичних заходів у системі громадського здоров'я.

Зміни торкнулися і способів пізнання світу – в просторі міждисциплінарної взаємодії почали домінувати сучасні постнекласичні підходи наук про людину, наприклад, методологія гуманістичної психології і гуманітарна парадигма [1; 2], комплекс концептів про наукові революції [3]; в українській науці оформилась психологія суб'єктивності [4].

Значного переосмислення зазнали підходи в освіті. Зокрема, сучасний динамічний розвиток знань і технологій зумовив актуальність концепції навчання впродовж життя. Останнє десятиріччя ХХ століття було оголошено «десятиріччям освіти» у світовому масштабі, було проголошено мету довести освіту «для всіх» до рівня, який раніше був доступний лише обраним.

Можна стверджувати, що ідеї гуманізації не залишають байдужими спеціалістів у галузі психології та освіти в жодній країні світу й дотепер. Водночас на початку ХХІ століття більш виразно оформився новий напрям психологічних знань – позитивна психологія, основана на ідеї орієнтації на загальнолюдські цінності і розвиток особистості. Таким чином, психологічні феномени, які в минулому здебільшого ігнорувалися психологами, – такі як цінності і чесноти, як «мудрість», «гідність», «гуманність» (людяність), «сором'язливість», «подяка», «позитивне, добре, міцне здоров'я», «суб'єктивне / психологічне благополуччя» – опинилися у центрі загальнонаукової картини психологічних та клінічних досліджень. Тобто до порядку денного увійшло все те, що пізніше перетворилося на виклики руху позитивної психології та сформувало базові чотири стовпи гарного життя (good life) – сенс, чеснота, стійкість і благополуччя [5].

Це актуалізувало концептуальні розробки глибоко екзистенційних духовних явищ – таких, як «прощення» та «надія», «моральний розвиток» і «просоціальна поведінка» тощо. Зокрема, дві орієнтації в житті, які уособлюють два різні бачення хорошого життя з глибокими практичними наслідками для людини – на сенс або на щастя – стали системоутворюючими для інтегративного наукового комплексу знань. Цей підхід покликаний налагодити максимальну взаємодію між негативними і позитивними пізнавальними явищами й об'єктами з тим, щоб оптимізувати позитивні результати досліджень щодо різних ситуацій. Так, в психології здоров'я щастя (евдемонія) та його втілення

в щасливому хорошому житті починає розглядатися крізь призму сенсу (смісл, значення) з додаванням чеснот. Тим самим, можна стверджувати, що період вивчення виключно патології, негативу, відхилення, очевидно, завершився [6].

Отже, з одного боку, у науковій психології на початку ХХІ ст. виокремився напрям позитивної психології, який поставив за мету визначення тих якостей життя, завдяки яким воно перетворюється таке, «яке вартує того, щоб жити». З іншого боку, суттєвим відгалуженням позитивної психології стала множина нових наукових предметів – позитивна психологія професійного здоров'я, інтегративна етнопсихологія або позитивна психологія в мультикультурному і соціальному контекстах, геронтопсихологія позитивного функціонування тощо.

При цьому, слід зазначити, що в соціально-гуманітарних науках відбулась «емоційна революція»: суттєво зросла кількість досліджень, в яких емоції, емоційна компетентність, емоційний інтелект, «емоційний труд» (emotion labor, emotion work) й навіть «емоційний дисонанс» почали вивчатися як важливі ресурси/антиресурси професійного здоров'я, сімейного благополуччя або сприятливе/руйнівне тло актуалізації/дезактуалізації позитивної ідентичності й етнічної життєздатності (ethnic vitality) групової меншини, наприклад, біженців [7, 8].

Загалом сучасний стан пізнання у сфері психології здоров'я, порівняно з класичними й некласичними соціогуманітарними науками з їх універсальними гносеологічними принципами, поступається місцем постнекласичним принципам та ознакам сучасної інноваційної наукової дисципліни. Це такі принципи та ознаки, як постнекласична раціональність, постмодерністський критицизм, «комунікативність» різних сфер пізнання, інтегративна організація наукового знання. Зокрема, в принципах теорії салютогенезу [9], яка є одним з найбільш інтегративних підходів до здоров'я людини у психології, відбувається переорієнтація з дезінтеграції різних аспектів на когеренцію психічного (ментального) і психологічного здоров'я та їх дослідження в єдності [10; 11; 12; 13; 14; 15].

На жаль, 20-ті роки ХХІ ст. ознаменувалися суттєвими змінами в суспільно-політичній, економічній, екологічній та епідеміологічній ситуації в глобальному масштабі, що відобразилося й на зміні проблематики досліджень у сфері психології здоров'я. Це з новою силою актуалізувало дослідження феноменів, пов'язаних з травмою та її подоланням, проблем психічного (ментального) здоров'я в екстремальних умовах, ПТСР, дефіцитарності ресурсів психічного здоров'я та психологічного благополуччя особистості. Проте, ці дослідницькі «об'єкти» потребують збалансованих, міжкультурних, смисло-центрованих, взаємно збагачуваних інтерактивних підходів та відповідного інструментарію.

Список використаних джерел:

1. Rogers C. R. Freedom to learn for the 80s. Columbus, OH : Charles Merrill, 1983. 370 p.
2. Shiri S., Gartsman I., Meiner Z., Schwartz I. Long-standing poliomyelitis and psychological health. *Disabil Rehabil.* 2015. № 37(24): 2233-7. DOI: 10.3109/09638288.2015.1019007.
3. Kuhn T. The Structure of Scientific Revolutions. Chicago, IL: University of Chicago Press, 1970.
4. Татенко В. Методологія суб'єктно-вчинкового підходу: соціально-психологічний вимір : монографія. К. : Міленіум, 2017. 184 с.
5. Wong P. Positive Psychology 2.0: Towards a Balanced Interactive Model of the Good Life. *Canadian Psychology/Psychologie canadienne.* 2011. № 52. P. 69–81. DOI: 10.1037/a0022511.
6. Snyder C. R., & Feldman D. B. Hope for the many: An empowering social agenda. In C. R. Snyder (Ed.), *Handbook of hope: Theory, measures, and applications.* San Diego, 2000. CA: Academic Press. P. 389–412.
7. Berry J. W. Acculturation: Living successfully in two cultures. *International Journal of Intercultural Relations.* 2005. № 29(6). P. 697–712. DOI: 10.1016/j.ijintrel.2005.07.013.
8. Fernández-Ballesteros R. Positive ageing: Objective, subjective, and combined outcomes. *E-Journal of Applied Psychology.* 2011. № 7(1). P. 22–30.
9. Antonovsky A. The structure and properties of the sense of coherence scale. *Social Science & Medicine.* 1993. Vol. 36. № 6. P. 725–733. DOI: 10.1016/S0191-8869(98)00077-4
10. Arshava I., Nosenko E., Nosenko D. (2013). Personality-mediated differences in coping behavior as precursors of the subjective well-being. *European Scientific Journal, Special edition.* 2013. № 2. P. 548–558.
11. Bandura A. Self-efficacy: the Exercise of Control. New York, 1997. 604 p.
12. Csikszentmihalyi M. The promise of positive psychology. *Psychological Topics.* 2009. № 18. P. 203–211.
13. Diener E., & Tov W. Well-being on planet Earth. *Psychological Topic.* 2009. № 18. P. 213–219.
14. Lyubomirsky S., King L., & Diener E. The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success? *Psychological Bulletin.* 2005. № 131. P. 803–855.
15. Seligman M. E., Steen T., Park N., & Peterson C. Positive psychology progress: Empirical validation of interventions. *American Psychologist.* 2005. № 60. P. 410–425.

Боднар О. С.,

*доктор педагогічних наук, професор,
професор кафедри педагогіки та менеджменту освіти
Тернопільського національного педагогічного
університету імені Володимира Гнатюка*

Остапчук А. О.,

*аспірант кафедри педагогіки та менеджменту освіти
Тернопільського національного педагогічного
університету імені Володимира Гнатюка*

АЛГОРИТМ ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ УЧНІВ ДО УМОВ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ У КОНТЕКСТІ РОЗВИТКУ ВИХОВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ У ЗАКЛАДІ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ

Сучасний світ – дуже динамічний, а невизначеність стала супутником нашого життя. Відтак, здатність адаптуватися до передбачуваних ситуацій сприймається як необхідна умова для виживання та успіху людей. Це особливо стосується сфери освіти, де виховна робота в школах відіграє критичну роль у формуванні майбутнього покоління, адже виховання готує їх до ефективної взаємодії з постійно змінюваним світом. Тому адаптація учнів до ситуацій невизначеності є важливою для забезпечення релевантності освіти, особливо в умовах воєнного стану. Тому актуальною є розробка алгоритмів психологічної підтримки учнів до умов невизначеності, щоб допомогти учням навчитися не тільки адаптуватися до невизначеності, але й ефективно їй протидіяти.

Війна в Україні загострила проблематику невизначеності, яку автори пояснюють переважно як ситуацію, яку неможливо розпізнати. В. Ратніков розглядає невизначеність у трьох контекстах: як логічну процедуру та її роль у пізнанні та освіті; наукову картину світу та феномен в освітній практиці [4, с. 183]. Існують тести толерантності для виявлення ставлення особистості до невизначеності [3].

Спостереження доводять, що учень під час ситуації невизначеності, наприклад, під час повітряної тривоги, змінює свою поведінку, з'являється підвищена пильність, розгубленість, посилене дихання, зміна у концентрації уваги, пошук психологічної, навіть інколи, фізичної підтримки. Відтак, у виховній діяльності закладу освіти

пріоритетом має бути формування постійної психологічної підтримки учнів задля адаптації до умов невизначеності.

В.А. Ковальчук стверджує, що «постійне оновлення знань, ускладнення способів одержання інформації вимагає формування інноваційного мислення, інноваційної діяльності сучасної людини». Тому пріоритетним у вивченні різних явищ є системний підхід, який розглядає впорядковану діяльність як систему, у якій реалізуються «інтегруюча, регулююча та розвиваюча функції» [3, с. 35–36].

На нашу думку, виховною системою в умовах невизначеності можна назвати *комплекс методів та засобів, а також цінностей, принципів, методів, форм виховання, який забезпечує адаптивність, гнучкість і резистентність виховного процесу до змінних умов зовнішнього і внутрішнього середовища, що орієнтує на формування здатності учнів ефективно діяти в швидкозмінних умовах.*

Одним з вагомих елементів такої системи є *психологічна адаптація учня, яку трактуємо як процес, через який індивід коригує свої внутрішні стани та поведінку для ефективного вирішення нових життєвих задач і комфортного існування в умовах невизначеності та екстремально змінних умовах зовнішнього середовища.*

Окремі вчені доводять, що рівень психологічної адаптації залежить від психологічних бар'єрів, серед яких може бути: «обмежена самостійність у виборі поведінки», «опора на чужі цінності», низька самооцінка, «прагнення вирішувати свої проблеми за рахунок інших» тощо [5].

Можна скористатись різними алгоритмами формування стресостійкості [1] та використати деякі етапи для виховання учнів. Пропонуємо алгоритм психологічного супроводу у закладі загально середньої освіти, який використовувався б у виховній діяльності адміністрацією і включав такі кроки:

1. Діагностика психологічного стану учнів: визначення індивідуальних особливостей і потреб; аналіз рівня тривожності та толерантності; виявлення індивідуальних емоційних бар'єрів в окремих учнів.

2. Встановлення довірливих відносин між учнями та педагогами, створення безпечного середовища для відкритого спілкування; формування зон відпочинку та релаксу; комунікативна терапія учнів під час індивідуальних бесід.

3. Інформування батьків та педагогів про природу змін у поведінці учнів, з'ясування причин і можливих наслідків впливу невизначеності; активізація роботи психологічної служби школи: консультування, тренінги, індивідуальна робота.

4. Навчання під час тренінгів для учнів стратегіям саморегуляції; методам контролю емоцій та стресу; розвитку навичок критичного мислення, інструментам аналізу ситуацій, пошуку рішень.

5. Формування позитивного ставлення до змін, переосмислення викликів невизначеності як можливостей; тренування навичок адаптивної поведінки, використання ігрових ситуацій для розвитку адаптації та співпраці; формування гнучкості та винахідливості у ситуаціях невизначеності; стимулювання самостійності та ініціативності у ситуаціях невизначеності.

6. Залучення до групової взаємодії, розвиток соціальних навичок, командної роботи; організація тематичних гуртків та секцій, зосередження на розвитку творчих та соціальних навичок.

7. Залучення батьків до процесу адаптації, організація семінарів, зустрічей, спільні проекти. Забезпечення соціальної підтримки – формування мережі підтримки серед однолітків, залучення стійких до стресів учнів для щоденної підтримки інших учнів.

8. Розробка індивідуальних планів адаптації з урахування особливостей учнів, у яких високий ступінь тривожності; моніторинг прогресу та корекція дій. регулярне оцінювання ефективності заходів.

9. Забезпечення зворотного зв'язку, обговорення досягнень і труднощів з учнями під час класних годин або на тренінгах; планування подальших дій, зокрема, успіхів, корекція планів.

Отже, алгоритм психологічної підтримки учнів є важливим для формування їх стійкої адаптації до умов невизначеності в умовах воєнного стану. Дотримання цього алгоритму сприятиме зміцненню їхньої емоційної стійкості, адаптації до постійно змінних умов. Психологічна адаптація кожного учня до умов невизначеності в умовах воєнного стану, на нашу думку, це компонент ментального здоров'я. Вона містить такі елементи: сприйняття, регуляція, переосмислення, впорядкування думок, пошук підтримки, пристосування. Відтак обґрунтування специфіки кожного елемента психологічної адаптації учнів може бути результатом подальших досліджень.

Список використаних джерел:

1. Боднар О., Остапчук А. Управління розвитком стресостійкості майбутніх фахівців соціономічних професій через командну роботу та співпрацю. *Сучасний менеджмент: тенденції, проблеми та перспективи розвитку* : XI Міжнародна науково-практична конференція: тези доповідей, Дніпро, 7 грудня 2023 р. Дніпро: Університет імені Альфреда Нобеля, 2023. 142 с. С. 125–127. URL: <https://drive.google.com/file/d/15nidwyP2GuphhoC1Q5D6FelA3jUFImpY/view?usp=sharing> (дата звернення: 20.01.2024).

2. Громова Г. Інструменти вимірювання толерантності до невизначеності. Адаптація тесту «шкала толерантності до невизначеності» Н. Карлетона. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*. Вип. 47(50). URL: <https://lib.iitta.gov.ua/> (дата звернення: 10.03.2024).

3. Ковальчук В. А. Освітньо-виховні системи закладів середньої освіти : навчально-методичний посібник. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2018. 120 с. URL: <http://eprints.zu.edu.ua/28933/1/> (дата звернення: 5.03.2024).

4. Ратніков В. Невизначеність як світовий феномен та його прояви в освіті. *Філософія освіти. Philosophy of Education*. 2023. 29(1). С. 180–201. URL: <https://philosopheducation.com/index.php/> (дата звернення: 14.02.2024).

5. Поспелова І., Косьянова О., Клос Г. Особливості соціально-психологічної адаптації осіб із різним ставленням до невизначеності. *Наука і освіта*. 2023. № 2. С. 110–120. URL: https://scienceandeducation.pdpu.edu.ua/doc/2023/2_2023/17.pdf (дата звернення: 12.03.2024).

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-393-7-3>

Горецька Н. М.,
студент кафедри психології
ПраТ «Вищий навчальний заклад
«Міжрегіональна академія управління персоналом»
Науковий керівник: Раєвська Я. М.,
доктор психологічних наук,
професор кафедри психології
ПраТ «Вищий навчальний заклад
«Міжрегіональна академія управління персоналом»

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНА ГОТОВНІСТЬ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ДО СТВОРЕННЯ СІМ'Ї

Протягом перших шести місяців 2023 року в Україні помітно зменшилася кількість весіль на 17% порівняно з минулим роком. За цей період було укладено лише 86 028 шлюбів, що в порівнянні з 103 903 у 2022 році. Також зафіксоване збільшення розлучень, яке становить третину відповідно до аналізу експертів. Цей тренд може вказувати на зміни в соціальних та психологічних умовах, що впливають на сімейні відносини українців. Впродовж перших шести місяців 2023 року було

10,139 випадків розірвання шлюбу, що є збільшенням на третину порівняно з аналогічним періодом минулого року. Ці дані вказують на загальний тренд до збільшення розлучень у країні, і детальний аналіз їх може допомогти в розумінні причин та факторів, що спричиняють ці зміни.

Підготовка до сімейного життя є важливим та складним процесом, який вимагає глибокого розуміння та готовності молодих людей до побудови стійких відносин у подружньому житті. Особливо ця проблематика актуальна в контексті зростаючої тенденції до раннього укладання шлюбу.

Наукова література та практика підтверджують, що багато молодих людей стикаються з труднощами, пов'язаними з психологічною невідповідністю до сімейного життя. Це може включати недостатній рівень психологічних знань, відсутність розвинених міжособистісних навичок та проблеми вирішення конфліктів. Також важлива є відсутність умінь виявляти емпатію, взаємоповагу та турботу.

Ці труднощі можуть призвести до незадоволення, розчарування та втрати впевненості в собі у молодих подружжях. Часто ці пари не бажають працювати разом над покращенням сімейних відносин, що призводить до зниження мотивації у шлюбі.

Розлучення часто стають результатом нерозуміння, недовіри, нещирості та фінансових труднощів, що виникають після вступу у шлюб. Загалом можна зазначити, що молоді пари часто не усвідомлюють складнощів, пов'язаних із сімейним життям, перед вступом у шлюб, і мають ілюзорні уявлення про майбутнє разом.

Війна між росією і Україною серйозно впливає на різні аспекти суспільства, включаючи готовність до шлюбу та кількість розлучень. Важливо враховувати, що військовий конфлікт створює складні умови та стрес для населення, що може вплинути на їхнє особисте та сімейне життя [1; 2; 3; 4; 5; 6].

У нашому дослідженні ми використали: тест-карту оцінки готовності до сімейного життя І. Ф. Юнди, методика діагностики міжособистісних стосунків Лірі, методика дослідження стилю поведінки в конфлікті К. Томаса, методика діагностики рівня емпатійної здатності В. Бойко; опитувальник рольових очікувань й домагань у шлюбі О. Волкової, Г. Трапезнікової.

В результаті здійснення кореляційного аналізу вдалось встановити, що готовність до подружнього життя у студентської молоді прямо корелює з установкою на значущість соціальної активності майбутнього подружжя для стабільності сімейних стосунків. Це означає, що чим більше молодь готова до сімейного життя, тим більше вони цінують соціальну активність як важливий фактор для підтримки

міцних сімейних відносин. Такий результат може вказувати на важливість спільної діяльності та взаємодії в майбутній сім'ї для збереження її стабільності та щастя.

Задоволеність партнером обернено корелює з конкуренцією, тобто прагненням задовольнити свої інтереси на шкоду іншим. Тобто чим більш людина схильна до конкуренції, тим менше вона задоволена партнером. Коли людина більш схильна до конкуренції, вона менше задоволена своїм партнером, і навпаки. Це свідчить про те, що особистості, які більше налаштовані на конкуренцію, вони прагнуть задовольнити свої інтереси навіть за рахунок інших, і відповідно можуть мати меншу задоволеність від партнерства. Такі особистості можуть бути більш сконцентровані на своїх власних успіхах та досягненнях, ніж на підтримці та розвитку відносин з партнером.

Готовність до народження дитини прямо корелює з раціональним каналом емпатії. Тобто, чим більше респонденти схильні спрямовувати увагу, сприймання та мислення на оточуючих, на їх стан, проблеми, поведінку, тим більше вони готові до народження дитини. Високий рівень раціональної емпатії може свідчити про здатність особи зосередитися на потребах та емоціях інших людей, включаючи дитину, і бути готовими взяти на себе відповідальність за їх добробут та розвиток.

Готовність партнера до народження дитини прямо корелює з прагненням до реалізації господарсько-побутових функцій сім'ї респондента. Тобто, чим більше їх майбутній партнер готовий до народження дитини, тим більше дані респонденти виражають прагнення до реалізації господарсько-побутових функцій сім'ї. Чим більше майбутній партнер виявляє готовність до створення сім'ї та народження дитини, тим більше респонденти висловлюють бажання брати на себе обов'язки та відповідальність за господарські та побутові аспекти сімейного життя. Це може свідчити про здатність пари до спільної організації та виконання рутинних обов'язків, що виникають у сімейному житті, та їхню готовність приймати роль дбайливих та відповідальних батьків.

Готовність партнера до народження дитини також прямо корелює з авторитарним стилем ставлення до оточуючих. Тобто, респонденти, партнери яких готові до народження дитини, відчують себе більш впевнено, енергійно, та вимагають до себе поваги. Авторитарний стиль ставлення може проявлятися у бажанні контролювати своє життя та вести, виявляти вплив на інших та ставити вимоги до них. Цей зв'язок може бути пов'язаний з бажанням забезпечити безпеку, стабільність та комфортне середовище для майбутньої дитини, яке

відображається у впевненості та активному прагненні до влади й управління відносинами.

Отже, в результаті нашого дослідження ми встановили, що на готовність до шлюбу і сімейного життя у студентської молоді можуть впливати: установка на значущість соціальної активності майбутнього подружжя, уникнення конкуренції в стосунках, розвиненість раціонального каналу емпатії, готовність приймати на себе господарсько-побутову функцію та елементами авторитарного стилю ставлення до оточуючих. Загалом, ці фактори разом формують важливі аспекти готовності до шлюбу та сімейного життя у студентської молоді, що може бути важливою інформацією для подальшого розвитку програм та підтримки молодих сімей.

Список використаних джерел:

1. Виговська С., Кружаліна, Ю. Готовність студентської молоді до сімейного життя у контексті сучасного інформаційного простору. *Вісник Книжкової палати*, (1), 2010. С. 46–50.

2. Карасевич А. П. Формування готовності студентської молоді до створення сім'ї. Рукопис. Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата педагогічних наук за спеціальністю, 13. 2009. 234 с.

3. Лисенко Л. М., Глущенко Н. В. Психологічні особливості готовності до шлюбу та сімейного життя в юнацькому віці. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Психологія*, (42(2)), 2012. С. 62–72.

4. Психологія сім'ї навч. посібник [для студ. вищ. навч. закл.] / Л. В. Помиткіна, В. В. Злагодух, Н. С. Хімченко, Н. І. Погорільська. К. : НАУ, 2011. 272 с.

5. Сидоренко, А. В. Чинники, що обумовлюють готовність студентської молоді до сімейного життя. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*, (3), 2013. С. 233–238.

6. Чанцева-Коваленко О. М. Проблема формування готовності до сімейного життя та відповідального батьківства у молоді. *Психологічний часопис*, (1), 2015. С. 98–101.

Каліцинський В. С.,

*аспірант кафедри психології розвитку та консультування
Тернопільського національного педагогічного університету
імені Володимира Гнатюка*

Науковий керівник: Шпак М. М.,

*професор кафедри психології розвитку та консультування
Тернопільського національного педагогічного університету
імені Володимира Гнатюка*

ЕМОЦІЙНЕ ВИГОРАННЯ – АКТУАЛЬНА ПРОБЛЕМА ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ПРАЦІВНИКІВ БАНКІВСЬКИХ УСТАНОВ

Сучасні реалії в Україні привертають увагу значної кількості науковців до вивчення проблеми тривалого впливу стресогенних факторів на психологічне здоров'я громадян. Наслідок зазначених стресів – синдром емоційного вигорання, який проявляється у представників багатьох професій та серед студентів. Це продиктовано соціальними змінами, політичними процесами, економічною нестабільністю, високим рівнем невизначеності зовнішнього середовища, повномасштабними військовими діями та іншими вагомими процесами в Україні, які впливають на психологічне здоров'я працівників різних сфер діяльності.

Зазвичай синдром спостерігається у професійному середовищі типу «людина – людина». Тому можемо прослідкувати значні прояви емоційного вигорання у спеціалістів таких професій: працівники медичної сфери, психологи та психотерапевти, соціальні працівники, рятувальники, працівники освітньої сфери, банківські працівники, журналісти, військові, волонтери та ін.

На жаль, в Україні відсутні офіційні статистичні дані щодо проявів синдрому емоційного вигорання серед працівників банківських установ. Це є доказом того, що проблеми емоційного вигорання, психологічного здоров'я найманих працівників потребують дослідження, належного вивчення. Також необхідно висвітлювати цю тему, привертати увагу до феномену емоційного вигорання.

Аналіз психолого-педагогічної літератури демонструє значний внесок спільноти науковців у вивчення емоційного вигорання. Дослідженням в Україні займалися: Н. Булатевич, О. Вовченко, О. Громцева, О. Мірошниченко, М. Міщенко, Т. Зайчикова та інші. Відзначимо зарубіжних науковців, а саме: Е. Аронсона, П. Бріля, М. Буріша, Дж. Грін-

берга, Д. ван Дірендонка, Дж. Джонса, Д. Етізон, К. Кондо, К. Маслач, А. Мімса, А. Пайнза, Г. Ферта, Г. Фрейденбергера, К. Чернісса, В. Шауфелі, А. Широма та ін.

Варто зазначити, що емоційне вигорання – складне та багатокомпонентне явище, тому науковцями було розроблено ряд різних моделей для визначення синдрому.

Автором однофакторної моделі є психіатр Г. Фрейденбергер. Він першим ввів термін «вигорання» (англ. – burnout) у 1974 році. Цим терміном він визначив синдром хронічної втоми у працівників, які під час роботи перебувають у тісному та тривалому спілкуванні з колегами, клієнтами. Як показали дослідження Г. Фрейденбергера, емоційне вигорання проявляється у таких фізіологічних симптомах: втоми, знемога, головні болі, проблеми зі сном, проблеми з диханням, розлади харчової поведінки. Також вчений визначив перелік поведінкових ознак, які характеризують емоційне вигорання в працівника, а саме: фрустрація, зневіра, злість, відсутність довіри до оточення, цинізм, депресія [1].

Науковці Д. ван Дірендонк, В. Шауфелі, Г. Сіксма – автори двофакторної моделі емоційного вигорання. Вони досліджували синдром на основі робочого процесу працівників медичної сфери та прийшли до висновку про те, що складовими вигорання є два фактори: емоційне виснаження (негативні емоції, проблеми із здоров'ям, нервово напруження), деперсоналізація (негативне ставлення до пацієнтів, колег, самого себе) [4].

Авторами трьохфакторної моделі є соціальні психологи К. Маслач, С. Джексон. Ними було визначено три фактори: емоційне виснаження; деперсоналізація; редукція особистих досягнень. Тобто деперсоналізація розглядалась психологами як зміна в стосунках колегами, клієнтами, що супроводжується конфліктами, напруженням, негативізмом, цинізмом. Вони також виділили новий фактор – редукція особистих досягнень – знецінення власних професійних досягнень, здобутків та заниження власної компетентності в професійній сфері [3].

Науковці Г. Ферт та А. Мімс – автори чотирьохфакторної моделі емоційного вигорання. Вони розглядали деперсоналізацію як подвійний конструкт: негативне ставлення працівника до роботи; негативна реакція на контакти з реципієнтами [4].

Зауважимо, що деякі науковці розглядають емоційне вигорання в якості динамічної моделі, яка розвивається та змінюється в часі, проходить етапи. Авторами таких моделей є: Дж. Грінберг, М. Буріш, О. Мірошніченко.

На основі аналізу наукової літератури нами було систематизовано наукові підходи щодо структурних компонентів емоційного вигорання згідно основних концептуальних моделей у таблиці 1.

Таблиця 1

Наукові підходи емоційного вигорання		
Вид моделі	Основні представники	Коротка характеристика
Однофакторна модель	Г. Фрейденбергер, Дж. Джонс, А. Пайнз, Е. Аронсон	Синдром хронічної втоми
Двофакторна модель	П. Бріль, Д. ван Дірендонк, В. Шауфелі, Г. Сіксма	Емоційне виснаження, деперсоналізація професійної діяльності
Трьохфакторна модель	К. Маслач, С. Джексон, Д. Енцман, В. Шауфелі	Емоційне виснаження, деперсоналізація професійної діяльності, редукція особистих досягнень
Чотирьохфакторна модель	Г. Ферт, А. Мімс	Емоційне виснаження, деперсоналізація професійної діяльності, деперсоналізація суб'єктів професійної діяльності, редукція особистих досягнень
Динамічні моделі	К. Чернісс, Б. Перлман, Е. Хартман, М. Буріш, Л. Хальстен, М. Лейтер.	Емоційне вигорання – динамічний процес, який поетапно розвивається в часі

Вчені визначили такі емоційні реакції працівників на вигорання: байдужість, нудьга, пасивність, депресія, роздратованість, тривожність, негативізм, фрустрація, песимізм, цинізм, апатія, безнадійність, безпорадність, агресія, напруженість, відсутність довіри до оточуючих, нав'язливі думки, неконтрольований плач, істерики, самотність, проблеми з концентрацією.

Присутні також психофізичні реакції організму: хронічна втома незалежно від пори доби; емоційне та фізичне виснаження; безсоння, сонливий стан протягом дня; нестабільний стан здоров'я; негативні

результати аналізів крові; раптове зменшення або збільшення ваги; проблеми в роботі системи травлення; гормональні збої; загострення хронічних захворювань; проблеми з диханням, задишка; запаморочення, головні болі та гіпертонія.

Отже, емоційне вигорання – емоційна реакція особистості, яка виникає внаслідок тривалого впливу стресових чинників, пов'язаних із професійною діяльністю, що поступово призводить до емоційного виснаження та професійної деформації працівника.

Емоційне вигорання безумовно є актуальною та серйозною проблемою психологічного здоров'я банківських працівників в Україні. Негативні наслідки цього явища можуть суттєво вплинути на життя, робочу ефективність працівників, продуктивність їх праці та якісь надання ними послуг. Однак, дослідження моделей емоційного вигорання, вивчення стратегій управління стресом та емоційним навантаженням допомагають зрозуміти природу цього явища та знаходити шляхи його подолання.

Вирішення проблеми емоційного вигорання у банківських працівників вимагає комплексного підходу та спільних зусиль роботодавців, фахівців з психології та самого персоналу. Збереження психологічного здоров'я працівників не лише покращує їхній робочий внесок, але й сприяє загальному добробуту та успішності установи.

Список використаних джерел:

1. Freudenberger H. J. Staff Burn-Out. *Journal of social issues*. V. 30. N 1. P. 159–165. DOI: 10.1111/J.1540-4560.1974.TB00706.X
2. Frith G. H., Mims A. (1985). Burnout among Special Education Paraprofessionals. *TEACHING Exceptional Children*. 17(3), P. 225–227. DOI: 10.1177/004005998501700312
3. Maslach C., Leiter M.P. Early predictors of job burnout and aegagement. *Journal of Applied Psychology*. 2008. № 93(3). P. 498–512.
4. Schaufeli W. B., R. van Dierendonk, Gorp K. Bournout and reciprocity. Towards and dual-lever social exchange model. *Work and stress*. 1996. V. 10. Iss. 3. P. 225–237.

Кузьменко А. О.,

*студентка 4 курсу за спеціальністю 053 – Психологія
Таврійського національного університету
імені В. І. Вернадського*

Власова Д. А.,

*студентка 4 курсу за спеціальністю 053 – Психологія
Таврійського національного університету ім. В. І. Вернадського
Наукова керівниця: Мітіна С. В.,
кандидат психологічних наук,
доцент кафедри психології, філософії та суспільних наук
Таврійського національного університету
імені В. І. Вернадського*

ВПЛИВ ГЕНДЕРУ НА ЗАДОВОЛЕНІСТЬ ЖИТТЯМ

Сьогодні будь-яка розвинута держава в світі піклується про підвищення якості життя своїх громадян, прагне до того, щоб вони позитивно оцінювали умови і характер свого життя. Така оцінка є досить складним показником, адже зумовлюється упевненістю людини в майбутньому, вирішенням суперечностей та проблем її минулого, реалізованістю в сучасному житті, його стабільністю й визначається різноманітними чинниками, зокрема, соціальними, економічними, політичними, фізичними, психологічними. Складовою і показником якості життя людини є її психологічне благополуччя, стан і процес задоволеності своїм життям, усвідомленості реалізації своїх можливостей.

Проблеми психологічного благополуччя людини стають об'єктом уваги сучасних науковців, і зараз існують різні, інколи суперечливі підходи у його трактуванні. Термін «психологічне благополуччя» з'явився в науковому обігу психології у зв'язку з вивченням станів оптимального функціонування людини. Прагнення до позитивного функціонування та відчуття благополуччя є однією з основних рушійних сил особистісного зростання і важливою умовою якості життя особистості, тому проблема його набуття і підтримки є предметом численних психологічних досліджень. На важливості дослідження психологічного благополуччя вказують сучасні дослідження зарубіжних (К. Рифф, Р. Хан, Р. Райан, А. Салехинеджад, Дж. Хандуле, Дж. Буитраго, М. Марш) і вітчизняних науковців (І. Біла, Н. Волинець, Л. Котлова, Ю. І. Кашлюк, Л. Сердюк, Є. Савіцина, Л. Яворська).

Більшість дослідників вважають, що рівень щастя і задоволеність життям – це тотожні поняття. Задоволеність життям вважається ознакою якості життя та показником рівня якості фізичного та психічного здоров'я. Вважається, що чим менше розбіжностей у людини між її прагненнями та досягненнями, тим більше вона буде задоволена життям.

Наукові дослідження дають неоднозначні результати щодо зв'язку між гендером та задоволеністю життям. У той час як деякі свідчать про те, що жінки більш задоволені своїм життям, ніж чоловіки, інші дослідження виявляють, що більш задоволені саме чоловіки: результати щодо гендерних відмінностей у задоволеності життям були суперечливими в дослідженнях в одній країні, великих міжнародних дослідженнях і мета-аналізах. Суперечливі висновки щодо гендерних відмінностей у задоволеності життям свідчать про те, що зв'язок між гендером та задоволеністю життям є більш ніж прямим зв'язком і що на цю динаміку можуть впливати численні додаткові фактори. Це продемонстровано, наприклад, у дослідженні Майзенберга та Вудлі, де зв'язок між гендером та задоволеністю життям також залежить від національного контексту, соціокультурних умов та демографічних змінних.

Грем і Чаттопадхьяй виявили, що жінки, як правило, мають більшу задоволеність життям, ніж чоловіки, і що гендерний розрив у задоволеності життям був вищим у багатих країнах, а також в дослідженнях старших, більш освічених і одружених груп. Інші дослідження виявили, що в більшості регіонів жінки задоволені життям вище, ніж чоловіки, за винятком країн Африки на південь від Сахари та Центральної та Східної Європи, де чоловіки задоволені життям вище, ніж жінки; а також Західної Європи та Латинської Америки, де різниця між статтю не є статистично значущим.

Інглхарт (2002), використовуючи вибірку з 65 респондентів, виявив, що в молодших вікових групах (18-24, 25-34 і 35-44) жінки були більш задоволені життям, ніж чоловіки, тоді як чоловіки в старших вікових групах (понад 45 років) мають перевагу над жінками. Варто зазначити, що деякі дослідження показали, що гендерні відмінності в задоволеності життям не завжди пов'язані з національними особливостями, такими як глобальний регіон, економічний розвиток і релігія, а також не завжди пов'язані з правовим статусом жінки, що означає, що демографічні та подальші дослідження регіональні змінні можуть впливати на співвідношення між гендером та задоволеністю життям.

Результати глобального дослідження, проведеного Джошанлу та Йовановичем, показують, що гендерні відмінності більш виражені серед людей з вищим рівнем освіти. Спрямованість гендерних

відмінностей у задоволеності життям різнилася залежно від вікової групи та глобального регіону, їхні результати в основному узгоджувалися з дослідженням Інглхарта, яке пояснювало невеликі гендерні відмінності в задоволеності життям, оскільки гендер є постійною характеристикою для більшості людей, тобто до того часу, коли вони стають досліджуваними, більшість людей уже адаптувалися до переваг і недоліків буття чоловіком чи жінкою.

У цьому ж дослідженні молоді жінки повідомили про більшу задоволеність життям, ніж молоді чоловіки, тоді як літні чоловіки повідомили про більшу задоволеність життям, ніж старші жінки. Ці результати частково пояснюються тим фактом, що жінки похилого віку піддаються більшому ризику проблем зі здоров'ям, психологічних наслідків вдовства та статистично мають менші матеріальні ресурси (наприклад, жінки мають нижчу пенсію).

Аналіз регіонів світу показує, що у шести регіонах жінки мають вищу задоволеність життям, ніж чоловіки, у трьох регіонах чоловіки та жінки мають однакову задоволеність життям, а Африка на південь від Сахари є єдиною, де жінки мають нижчу область задоволеності життям. Попередні дослідження постійно показували, що задоволеність життям вища серед чоловіків у країнах Африки на південь від Сахари, що частково можна пояснити широко поширеною гендерною нерівністю в цьому регіоні.

Дослідження також виявило гендерні відмінності в задоволеності життям серед людей, які пережили несприятливі життєві події, такі як розлучення, вдовство та безробіття, з неоднозначними результатами. Зокрема, безробітні чоловіки повідомили про нижчу задоволеність життям, ніж безробітні жінки, тоді як між групами овдовілих і розлучених не виявлено гендерних відмінностей. Ці результати підтверджують попередні висновки про те, що безробіття має більш негативний вплив на добробут чоловіків (Joshi, 2018), можливо тому, що в багатьох частинах світу робота все ще відіграє більш важливу роль у соціальному прийнятті чоловіків.

Загалом жінки були більш задоволені своїм життям, ніж чоловіки в більшості досліджуваних груп, хоча загалом ці відмінності були незначними. Це так, незважаючи на те, що об'єктивні умови для жінок у світі менш сприятливі. Навіть у високорозвинених країнах все ще існує серйозна гендерна нерівність на ринку праці; жінки мають менший доступ до влади, керівних посад, можливостей працевлаштування та дозвілля, ніж чоловіки (Екертманн, 2012). Незважаючи на це, суб'єктивно жінки все ще можуть бути більш задоволені своїм життям, ніж чоловіки.

Самі дослідники вважають, що життєстійкість є ключовим фактором, що пояснює більшу задоволеність життям жінок. Проте висновки Джошанлу та Йовановича показують, що ця статева різниця змінюється в поганих соціально-економічних обставинах (наприклад, в Африці на південь від Сахари) і приблизно у віці 63 років, що може вказувати на зниження очікуваної тривалості життя жінок. Зменшення задоволеності життям серед жінок похилого віку також можна частково пояснити ейджизмом і дискримінацією за зовнішнім виглядом у сучасному суспільстві. Цю тенденцію до зниження можна змінити, звернувшись до гендерного ставлення та стереотипів. Враховуючи перехресний характер даних, також можна помітити, що літні жінки перебувають під сильним впливом культурних норм і соціально-економічних умов минулих десятиліть, тому результати літніх жінок можуть не співпадати з молодшими жінками в тій самій географічній чи економічній вибірці.

Отже, зважаючи на раніше викладену інформацію, можна стверджувати, що жінки, як правило, відчувають більшу задоволеність життям, ніж чоловіки, у більшості регіонів, за винятком Африки на південь від Сахари та Центральної та Східної Європи. Це пояснюється тим, що зв'язок між гендером та задоволеністю життям є складним і не завжди прямолінійним, та залежить від багатьох факторів, таких як національний контекст, соціально-культурні умови та демографічні зміни. Дослідження Грема і Чаттопадхьяї свідчать про те, що жінки відчувають більшу задоволеність життям, особливо в багатих країнах та серед старших, освічених та одружених осіб. Дослідження також підтверджують, що жінки можуть бути більш задоволені своїм життям, незважаючи на менш сприятливі об'єктивні умови, таких як гендерна нерівність на ринку праці чи стереотипізація.

Більша задоволеність життям жінок частково пояснюється їхньою життєздатністю, але ця гендерна різниця змінюється в поганих соціально-економічних умовах і у похилому віці. Важливим є усвідомлення того, що гендерні відмінності у задоволеності життям можуть бути складними і залежать від багатьох чинників. Для розуміння цих відмінностей необхідно брати до уваги культурні та соціально-економічні контексти, а також індивідуальні особливості та життєві обставини, як розлучення, вдівство, безробіття та інші.

Список використаних джерел:

1. Щербатюк Б. А. Задоволеність життям як проблема психологічного дослідження. *Актуальні проблеми психології*. 2018. Т. 7, № 28. С. 257–265. URL: http://ecopsy.com.ua/data/zbirki/2012_28/sb28_29.pdf

2. Grabanski C. R. et al. Happiness and wellness – biopsychosocial and anthropological perspectives / London : Intechopen, 2023. DOI: <https://doi.org/10.5772/intechopen.100658>

3. Joshanloo M., Jovanović V. The relationship between gender and life satisfaction: analysis across demographic groups and global regions. *Archives of women's mental health*. 2019. Т. 23, № 3. С. 331–338. DOI: <https://doi.org/10.1007/s00737-019-00998-w>

4. Silfiasari S. Life satisfaction based on gender. *Advances in social science, education and humanities research*. 2018. Т. 304. С. 212–215. URL: https://www.researchgate.net/publication/344013762_Life_Satisfaction_Based_on_Gender

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-393-7-6>

Моляко В. О.,

*доктор психологічних наук, професор,
дійсний член Національної академії педагогічних наук України,
головний науковий співробітник лабораторії психології творчості
Інституту психології імені Г. С. Костюка
Національної академії педагогічних наук України*

ІНДИКАТОРИ ПРОЯВІВ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ УМОВАХ

Ускладненість умов, в яких протікає практично будь-яка діяльність і саме повсякденне життя сучасної людини, стали вже, як це не парадоксально, своєрідною нормою. Зростання ритму самої діяльності та її проявів у навколишньому середовищі, зростання потоків інформації, дефіцит часу, необхідного для прийняття рішень, а іноді й на нормальне виконання звичайної роботи, конфлікти з оточуючими, практично хронічне надходження відомостей про аварії, катастрофи, військові конфлікти, нещасні випадки, загрозлива екологія та багато іншого – все це створює реальний фон повсякденного життя.

Як вже визнано, людський організм, людська психіка відзначаються досить суттєвими запасами біологічної, фізичної, психічної “міцності”, а окрім того володіє адаптаційними можливостями, що дозволяє розвивати цю натуральну міцність, підвищує можливості людини в подоланні різноманітних труднощів. Разом з тим такі запаси міцності й надійності завжди мають індивідуальні характеристики, вони не однакові, а окрім того, вони не завжди розраховані на дуже сильні

впливи, проти яких у конкретних людей нема ніякого імунітету, ніякого захисту, чи то фізичного, чи психологічного.

Йдеться про хронічне перебування людини в своєрідному лабіринті різноманітних, з широким діапазоном інтенсивності дії та різних впливів. В зв'язку з цим в загальних рисах окреслимо контури того справжнього конгломерату проблем, з яким необхідно мати справу як в комплексних, так і в одногалузевих, і першочергово, як ми переконані, саме в психологічних дослідженнях.

Як це видається на нинішньому етапі розвитку наших уявлень, вузловими можна вважати наступні проблеми: загальний психологічний, в тому числі інтелектуальний, емоційний і суто творчий потенціал людини (дослідження розв'язання нових задач, емоційно-вольової стійкості, надійності в процесі різноманітної діяльності більш чи менш тривалого часу, пошуки оригінальних розв'язань та ін.); творча свідомість та творча поведінка людини (конкретного професіонала зокрема); діяльність і поведінка людини в складних, кризових, екстремальних умовах (в тому числі й творча поведінка); загальне психологічне, а також інтелектуальне, творче здоров'я людини; інформаційно-психологічна безпека творчої особистості та творчих процесів; можливості стимулювання творчої діяльності без серйозних шкідливих наслідків для здоров'я; адаптація людини до нових умов, нової техніки, принципів нових ситуацій (в тому числі ускладнених, кризових, екстремальних та ін.).

Ціла низка проблем, як нам видається, може бути віднесена до наведених вище в якості підпроблем та окремих більш дрібних складових (наприклад, здібності й обдарованість та їхній розвиток тощо).

Зупинимось на деяких поняттях, що характеризують різноманітні, ускладнюючі роботу умови. Як це зрозуміло, в реальних умовах ми можемо говорити, скоріш за все, про три основні види ускладненої діяльності, а саме:

1) про саму складну діяльність (складним є те, що виконує той чи інший працівник, людина взагалі); 2) про складні умови, в яких здійснюється діяльність (сама діяльність може бути простою, добре відомою, звичною тощо); 3) про складну діяльність, що здійснюється в складних умовах.

Доцільно залучити до контексту загального аналізу такі різновиди складної діяльності: 1) складна діяльність (ускладнена); 2) дуже складна діяльність; 3) надскладна діяльність (в конкретному плані така, яку майже неможливо з тих або інших причин виконати).

До складної діяльності можна віднести такі її варіанти, які пов'язані з обсягом роботи, з необхідністю швидкого її виконання (це може бути включено в завдання на виконання конкретної діяльності); вона може

бути пов'язана з включенням в знайому діяльність більш чи менш масштабних складових, незнайомих, незвичних для суб'єкта тощо. Складна діяльність вважається в принципі посиленою для конкретного суб'єкта, який повинен при цьому відповідним чином організувати себе і мобілізувати свої психологічні та інші ресурси.

Відповідно дуже складна діяльність характеризується гранично можливими для конкретного суб'єкта можливостями досягнення певної мети (виконання завдання або завдань) за умови максимального використання ним своїх ресурсів і при наявності певної допомоги з боку інших.

Найскладніша діяльність передбачає її виконання лише за умови обов'язкової досить серйозної зовнішньої допомоги, яка перевищує реальні можливості суб'єкта, який повинен цю діяльність здійснювати.

Умови, за яких здійснюється та чи інша діяльність, визначаються багатьма факторами. Тут, зокрема, слід говорити про приміщення, клімат, наявність шумів, предметне та людське оточення, епізодичні або більш-менш систематичні шкідливі впливи та ін.

В свою чергу за мірою тих або інших впливаючих із оточення факторів ми можемо розподілити умови діяльності для конкретного суб'єкта наступним чином: комфортно-стимулюючі; комфортні (зручні для виконання "звичайної" діяльності); звичні (в яких суб'єкт вже достатньо адаптувався); помірно несприятливі; несприятливі; складні; кризові (дуже складні); екстремальні (аварійні); катастрофічні.

Для нас, враховуючи специфіку наших загальних досліджень, окрему сферу складають подібні ситуації, пов'язані з навчанням та вихованням дітей, спілкуванням в сім'ї, в системах "вчитель-учень", "вчитель-учні" та всі інші, що відносяться до проблематики навчально-виховних процесів, трудової підготовки, запобіганню шкідливих звичок, кримінальної поведінки, реабілітації психологічного здоров'я.

Розглянемо тут різні типи реагування на конкретну негативну інформацію. Ми здійснили цю класифікацію, досліджуючи особливості оцінювання досить значною кількістю людей (переважно це були жителі міста Києва) факту Чорнобильської атомної катастрофи. Подія ця за своїми масштабами була, як відомо, надзвичайною, і практично доторкнулась тим чи іншим чином усіх, хто знаходився на небезпечній відстані від ЧАЕС, хоча й не тільки їх. Окрім факту можливих, хоча й не визначених скільки-небудь точно, безпосередніх радіаційних впливів, ця подія, певна річ, мала без будь-якого перебільшення величезний психологічний ефект, принаймні в перші дні та тижні після аварії. Але при всьому цьому можна було спостерігати безпосереднє реагування людей на таку подію в дуже широкому діапазоні поведінки, конкретного оцінювання того, що трапилось. Зупинимось на цьому

детальніше, представляючи основні типи реагувань на подію такого характеру.

I тип – *індиферентний*. Сюди ми віднесли тих, хто практично не виявляв скільки-небудь серйозної реакції, не змінював свою поведінку, продовжуючи дотримуватись звичаєвих правил професійного та повсякденного життя.

II тип – *депресивний*. Це ті, хто знижує свою активність, уповільнює діяльність під впливом негативної інформації; вони більш схильні до зосередженості на такій інформації, до перебільшення її значення. Такі суб'єкти скуті у прийнятті рішень, довго роздумують над порівняно простими речами, малоактивні, не цілком адекватно реагують на різноманітні повідомлення, надаючи іноді перебільшеного значення зовсім незначущим.

III тип – *активно-депресивний*. Тут йдеться про суб'єктів, що спочатку виявляють підвищену активність, починають діяти, хоча переважно в основному більш хаотично, ніж за якимось планом, але потім вони впадають у іншу крайність – уповільнюють свою діяльність, переходячи фактично у депресивний стан, у кволі прояви поведінки в цілому.

IV тип – *підвищеної активності*, представники якого нагадують своїм реагуванням попередніх на першій фазі їх реагувань: вони одразу після одержання інформації починають бурхливо діяти, але переважно не дуже продумавши свої дії, а тому так само більш хаотично, малоадекватно. Діяльність представників цього типу переважно малоусвідомлена, вона не дає скільки-небудь позитивних результатів і фактично може розглядатися як своєрідне ухилення від раціональної, спланованої, цілеспрямованої за своїми проміжними і кінцевими результатами.

V тип – *приховано-панічний*. Представники цього варіанту реагування на негативну значущу інформацію характеризуються фактично припиненням діяльності, ухиленням від будь-яких форм активності, принаймні її зовнішніх проявів. Тут також можна виділити два варіанти реагувань: дехто припиняє свою діяльність без будь-яких особливих переживань, їх свідомого аналізу, а інші – так само не вдавалися до діяльності, але дуже сильно переживають, хоча, як тільки що було зазначено, зовні не могло не виявлятися. При цьому ми можемо засвідчити, що представники цього типу реагувань суттєво відрізняються від представників першого типу, які характеризуються не бездіяльністю, а звичним для себе рівнем активності, в той час як представники п'ятого типу фактично не виключають ніякої діяльності.

VI тип – *мобілізаційний*. Сюди ми віднесли тих, хто під впливом вагомої негативної інформації підвищив свою активність, але не просто підвищив, але водночас покращив результати своєї діяльності, активно

шукаючи розв'язки задач, проблем, виходів зі складної ситуації, уникаючи по можливості зосередженості на одних лише негативних моментах. Представники цього типу, наскільки в цьому можна було пересвідчитись, проявляють активність саме тоді, коли є підстави для серйозних наслідків від її невиконання, коли вони переконані, що потрібно діяти.

Такий поділ в залежності від переважання реагувань на значущу для суб'єкта негативну інформацію, що, звичайно, не претендує на універсальність, має разом з тим, в чому ми переконані, принципово важливе значення для більш поглибленого дослідження проблем інформаційно-психологічної безпеки та захисту особистості від негативних інформаційних впливів, зокрема захисту творчої особистості та творчих процесів від деструктивних дій, що надходять з екологічних сфер різного масштабу та тих, які фактично продукує сам суб'єкт, реагуючи на різні зовнішні та власні дії неконструктивним чином.

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-393-7-7>

Мороз Л. І.,

*доктор психологічних наук, професор,
професор кафедри психології*

*Уманського державного педагогічного університету
імені Павла Тичини*

РЕСУРСНА БАЗА ПРОТИДІЇ ПРОФЕСІЙНОМУ ВИГОРАННЮ ОСОБИСТОСТІ

Професійне вигорання є системним ефектом зниження та інволюції ресурсів різних рівнів психологічної регуляції. Як психологічний феномен воно розглядається як професійно-особистісна деформація суб'єкта праці, зумовлена порушенням енергоінформаційного функціонування у системі «суб'єкт – професія – організація – суспільство» і зниженням ресурсного забезпечення суб'єкта праці. Як системна якість воно проявляється у негативних психічних станах, настановах, ставленні до себе або до власних досягнень, до інших співсуб'єктів професійної діяльності, виступаючи причиною і наслідком зниження ресурсозабезпечення на різних рівнях психологічної регуляції.

З позицій ресурсного забезпечення суб'єкта праці інтрасуб'єктною причиною вигорання є інволюція ситуаційних і позиційних ресурсів та ресурсів діяльнісно-важливих якостей суб'єкта професійної діяльності.

На ситуаційному рівні регуляції – це зниження активності психічної саморегуляції та копінг-поведінки суб'єкта (дефіцит ресурсів саморегуляції станів, самоідентифікації, проактивного упорання із професійно важкими ситуаціями). На диспозиційному рівні регуляції – це інволюція духовно-моральних, соціально-психологічних ресурсів як наслідок зниження когнітивно-екзистенціальної, когнітивно-смыслової, позитивно-установочної активності суб'єкта професійної діяльності. На професійно-особистісному рівні – це дефіцит компетентнісних ресурсів – діяльнісно-важливих якостей, здібностей, вмінь, компетентностей суб'єкта.

Під ресурсною базою розуміють складний структурно-рівневий конгломерат психологічних ресурсів, доступних суб'єкту та залучених ним для розв'язання значущих поточних завдань і досягнення стратегічних цілей діяльності. До ресурсної бази входять механізми різних рівнів і систем регуляції. Ресурсна база протидії професійному вигоранню – це тривимірний простір ресурсів професійно-особистісного розвитку, ресурсів збереження стійкості до професійних труднощів і ресурсів подолання професійних труднощів. У суб'єктно-динамічному аспекті професіоналізації суб'єкта праці ресурси протидії професійному вигоранню являють собою наявні та «стратегічні» засоби й умови реалізації бажаних інтересів і цілей людини як суб'єкта.

Відповідно до провідних функцій психологічної регуляції діяльності ресурси протидії професійному вигоранню можна класифікувати таким чином. Мотиваційно-спонукальні ресурси (ресурси цілеспоукання, самодетермінації) сприяють усвідомленню і висуненню цілей, розумінню їхньої особистої значущості, створюють підґрунтя для прийняття цільового вектора. Прийняття мети відбувається в тому її вигляді, як вона усвідомлена суб'єктом. Сутнісні якості людини як суб'єкта цілеутворення виявляються в усвідомленні того, що є цінним і значущим, що вона переживає, що хоче, чого прагне, що вважає належним, «правильним чи неправильним», що планує робити. Суб'єктивно репрезентується у почуттях і думках: «хочу – не хочу», «мушу – не мушу», «обов'язково – необов'язково», «що хочу робити», «що мушу робити» тощо, тобто у прагненнях і спонукуваннях. Спонукальну функцію виконують ціннісні та смисло-життєві орієнтації, морально-етичні переконання, прийняті цілі або приписи, моральні принципи тощо.

Ресурси рефлексивно-чуттєвої сфери (ресурси рефлексії) сприяють самопізнанню, розумінню ситуації та особистої значущості професійних, особистісних якостей, необхідних для досягнення цілей і бажаної якості життя. Сутнісні рефлексивні якості людини як суб'єкта проявляються у переживаннях «благополуччя – неблагополуччя»,

в усвідомленні наявності або відсутності важливих якостей, умов, ресурсів, сильних особистісних якостей. На вербальному рівні вони представлені пошуками відповідей на запитання: хто я? на що здатен? що вмію? що знаю?

Ресурси планування (когнітивно-програмувальні конструкти, ресурси планування і самодетермінації) – величини планованих дій, бажаного ймовірного приросту зовнішніх і внутрішніх умов, необхідних, як вважає сам суб'єкт, для успішної реалізації діяльності та досягнення поставлених цілей. Суб'єктивно репрезентуються у свідомості як уявлення, самооцінки того, що я маю (якими ресурсами володію), яких фізичних, енергетичних, психологічних ресурсів (значущих матеріальних і духовних об'єктів, вмінь, компетентностей) бракує, що необхідно і що я можу набути за певних обставин із певною ймовірністю.

Ресурси самопідтримки (ресурси самопідтримки та самопросування), – імовірнісні величини впевненості в можливості досягнення цілей, здійснення планів, амбіцій. Це механізми забезпечення контролю за ситуаціями, стабільності функціонування та суб'єктної активності, визначення та корекції критеріїв успішності та свідчень досягнення цілей поведінки та діяльності, життєві позиції щодо обставин і ситуацій тощо. Як «інструментальні» якості ресурси самопідтримки виявляються в усвідомленні того, що допомагає у досягненні цілей, у що суб'єкт вірить, на що орієнтується і на що сподівається. Виражаються у життєвій позиції, позитивному самоставленні, позитивному мисленні, позитивних установках (диспозиціях).

Ресурси реалізації та подолання – бажані й привабливі способи організації діяльності та поведінки, стратегії подолання – когнітивні, мотиваційно-вольові, емоційні, поведінкові зусилля, що сприяють подоланню робочих і особистих труднощів, ситуацій та обставин, які перешкоджають розв'язанню поточних завдань, здійсненню цілей та інтересів суб'єкта. У динамічному аспекті ресурси реалізації – це використовувані у теперішньому і майбутньому стратегії подолання, а також величини можливого «приросту» привабливості способів конструктивного когнітивного і поведінкового подолання.

Ресурси досягнень і корекції дій – психологічні конструкти самооцінок, самоконтролю, осмислення еталонів оцінювання, приймання та перероблення (осмислення) зворотного зв'язку, досягнутих результатів, корекції нових цілей і способів їхнього досягнення, а також величини ймовірного приросту цих психологічних конструктів.

Ресурси самоконтролю досягнень суб'єктивно рефлексуються у переживаннях душевного і матеріального благополуччя, задоволеності/незадоволеності саморегуляцією, самореалізацією, самоздійсненню. Суб'єктивно репрезентується у вербальних формулах

«задоволений – незадоволений», «щасливий – нещасливий» і у подальших корекціях, змінах системи життєвих поглядів, позицій, намірів, цілей. Розбіжність між очікуваними і досягнутими результатами, надбаннями, винагородами виступає як імовірнісний ризик порушення суб'єктної активності та інволюції ресурсів свідомої психологічної регуляції, що виявляється у смислового відчуженні.

Таким чином, ресурси протидії вигоранню можна розглядати як темпорально вибірково та просторово специфічні зовнішні та внутрішні умови (можливості) суб'єкта професійної діяльності.

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-393-7-8>

Овсієнко К. С.,

здобувач ступеню магістр психології

ПраТ «Вищий навчальний заклад

«Міжрегіональна академія управління персоналом»

Науковий керівник: Грись А. М.,

доктор психологічних наук,

професор кафедри психології

ПраТ «Вищий навчальний заклад

«Міжрегіональна академія управління персоналом»

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХІЧНОГО СТАНУ ПОДРУЖЖЯ В УМОВАХ ВІЙНИ

Війна характеризується такими явищами як непередбачуваність, небезпека для життя, стрес, невизначеність, потреба реагувати тут і зараз тощо. Якщо деякі індивіди в умовах війни мають достатньо ресурсу справлятися з викликами, інші відчувають втрату опори та нездатність до адаптації та стійкості. У подружніх парах, люди зустрічаються не лише з викликами з якими стикається людина на індивідуальному рівні, а й з викликами, які постають перед подружжям, які включають, але не обмежуються роз'єднанням подружжя у випадку мобілізації одного з його членів, примусовою міграцією, тривогою за життя та здоров'я дітей тощо. Все це впливає на психічний стан подружжя та відповідно на його стійкість, ресурсність і здатність до ефективного функціонування.

Дослідження психічних станів подружжя в умовах війни є актуальним наразі, оскільки війна триває і українці як на індивідуальному так і на соціальному рівні (у подружніх парах) продовжують стикатися

з цими викликами, які можуть ставити під загрозу їх стійкість та вести до конфліктів та розлучень. Виявлення проблемних зон у психічних станах подружжя може сприяти більш якісній психологічній допомозі та збереженню гармонії і близькості у парах.

Мета роботи – теоретично обґрунтувати та експериментально визначити особливості психічних станів подружжя в умовах війни та розробити тренінг з метою психологічної підтримки подружжя, покращення їх психічного стану, та сприяння їх адаптації.

Теоретичні методи: аналіз наукової літератури, її синтез, узагальнення, класифікація щодо сучасного стану досліджуваної проблеми; емпіричні методи: бесіда, анкетування, спостереження, математична обробка даних. На констатувальному етапі використовувались наступні методики: Тест «Самооцінка психічних станів» (Г. Айзенк), Шкала депресії (Т. Балашова), Методика діагностики показників та форм агресії А. Басса – А. Дарки (адаптація О.К. Осницького).

Психічні стани – це стабільні характеристики психічної діяльності, що виникають і змінюються протягом певного періоду часу. Психічні стани можуть бути зумовлені біологічними, індивідуальними (характерними для віку), та соціальними чинниками. Різкі зміни в суспільстві (соціальний чинник) спричинюють кризові явища у свідомості людей, що призводить до збільшення психологічного напруження та суспільної нестабільності, яким зараз для українців є війна [1].

Однією з найбільш загальних категорій для класифікації психічних станів є їх поділ на позитивні та негативні стани, які мають мобілізуючий вплив на індивідуальність або відповідно демобілізуючий, що не сприяє гармонічному розвитку особистості.

До позитивних станів належать стан ейфорії, радості, натхнення, релаксації, впевненості, задоволення тощо. До негативних станів належать стан агресії, суму, горя, втоми, апатії, нудьги, тривожності, образи, сорому, відрази, емоційного вигорання, але не обмежуючись лише ними.

Психічний стан людини в умовах війни залежить від наступних факторів:

- групи українців, які знаходяться у зоні активних бойових дій;
- групи українців, які знаходяться в Україні, не в зоні активних бойових дій;
- групи українців, які знаходяться за кордоном, не є біженцями;
- групи українців, які є біженцями .
- Також психічний стан залежить від того чи є у досліджуваних близькі, що перебувають в зоні активних бойових дій, або близькі, які беруть участь у цих діях [3].

До цього додаються також інші психологічні виклики з якими стикається людина, до прикладу, попередній досвід переживання COVID пандемії, зміна картини світу, ПТСР, поляризація у спілкуванні тощо [4].

Психічний стан подружжя складається з сукупності психічного стану кожного з них. Війна випробовує стосунки, оскільки кожна пара стикається із своїм випробуванням – для когось це випробування відстанню, для когось злиттям через необхідність постійного перебування разом [2]. Також викликом є роз'єднання подружжя у випадку мобілізації одного з його членів, примусовою міграцією, тривогою за життя та здоров'я дітей тощо. Все це впливає на психічний стан подружжя та відповідно на його стійкість, ресурсність і здатність до ефективного функціонування.

Тож які особливості психічного стан подружжя в умовах війни? У дослідженні прийняли участь 18 подружніх пар у форматі онлайн зустрічі для проведення інтерв'ю. Анкетування проводилось в режимі онлайн. За результатами попереднього опитування, всі пари які прийняли участь у дослідженні знаходяться в Україні, не приймають участі у активних бойових діях, та проживають разом.

Тест «Самооцінка психічних станів» (Г. Айзенк) дозволила виявити особливості таких психічних станів як тривожність, фрустрація, агресивність та ригідність. Результати виявились такими, що в подружніх парах у дружин виявляється набагато вищий рівень тривожності у порівнянні з чоловіками. Високий рівень тривожності взагалі не був виявлений у чоловіків, в переважній більшості він низький. Що стосується агресивних та ригідних станів то вони є проблематичними у досліджуваних подружніх парах, оскільки їх рівні в загальному середні або високі. Фрустрація також тяжіє до середніх та високих показників, однак у жінок показник рівня фрустрації більший високий, а в чоловіків середній.

Шкала депресії (Т. Балашова) дозволила проаналізувати депресивні стани у подружніх парах. Узагальнюючи, можна сказати, що в подружніх парах обидва партнери в основному мають відсутність депресії, проте серед дружин є більший відсоток легкої ситуативної депресії, ніж серед чоловіків. Не було виявлено високого рівня депресії в обох членів подружжя, що вказує на відсутність проблематичної симптоматики.

Методика діагностики показників та форм агресії А. Басса – А. Дарки (адаптація О. К. Осницького) дозволила наочно побачити, які форми агресії переважають у подружніх парах. Основною формою агресії є непряма агресія, яка зі значним відсотком лідирує в порівнянні

з іншими формами. Наступною за поширенням формою агресії є почуття провини, яка може свідчити про самоагресію.

На основі результатів емпіричного дослідження було прийнято рішення розробити тренінгову програму «Партнерство в гармонії: зменшення агресії, збільшення близькості в нестабільних умовах війни», яка має на меті зменшити рівень агресії, покращити комунікацію в парах, підвищити близькість, та розвинути навички розв'язання конфліктів. Досягнувши цих цілей, подружжя може також підвищити психологічну стійкість та здатність до більш ефективної адаптації.

Отримані в ході дослідження результати мають практичне значення, оскільки визначають психічний стан агресивності та ригідності разом з непродуктивними формами агресивності як проблематичний у парах які знаходяться та проживають на території України і це дає можливість для подальшого обґрунтування психологічної допомоги подружнім парам у подібних умовах.

Список використаних джерел:

1. Корнілова В. В. Переживання як відображення психічного стану людини. *Збірник наукових праць: філософія, соціологія, психологія*. Івано-Франківськ : Вид-во Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника, 2010. Вип. 15. Ч. 2. 333 с.

2. Михайловська А. В. Психологічні особливості прояву емоцій у подружніх взаємовідносинах в умовах війни. *XVI Міжнародна наукова конференція I Всеукраїнська науково-практична конференція «Тенденції розвитку сімейної психології в умовах війни та невизначеності: виклики, рішення, перспективи»*. 2022. С. 30–33.

3. Предко В., Предко Д. Особливості психічного стану українців в умовах війни. *Наукові праці Міжрегіональної академії управління персоналом. Психологія*. Випуск 3(56). 2022. С. 78–84.

4. Слюсаревський М. М. Соціально-психологічний стан українського суспільства в умовах повномасштабного російського вторгнення: нагальні виклики і відповіді. *Вісник Національної академії педагогічних наук України*, 4(1). (1.2). 2022.

Партико Т. Б.,

*кандидат психологічних наук, доцент,
професор кафедри психології*

Львівського національного університету імені Івана Франка

ПЕРЕЖИВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ДОБРОБУТУ У РАННІЙ ТА ПІЗНІЙ ДОРΟΣЛОСТІ НА ДРУГОМУ РОЦІ ПОВНОМАСШТАБНОЇ РОСІЙСЬКО-УКРАЇНСЬКОЇ ВІЙНИ

Після 24 лютого 2022 року отримати задоволення від життя і бути щасливими для громадян України стало вкрай важко, а іноді неможливо. Проте, попри усі виклики російської агресії, ми переконані, що переживання психологічного добробуту є важливим ресурсом для збереження психічного здоров'я людини і одна з умов наближення перемоги. Метою роботи є з'ясувати, які емоційні та вольові чинники сприяють зростанню психологічного добробуту у ранній та пізній дорослості на другому році повномасштабної російсько-української війни. Рання дорослість – це вікова група, яка є особливо чутливою до таких історичних подій, як війна та економічний спад; пізня дорослість – це особи, які у ситуації непередбачуваних і екстремальних ситуацій стають особливо вразливими.

До початку великої війни окремим аспектам пошуку відповіді на питання, чи може емоційна та вольова регуляція знизити дисфункції психіки і покращити задоволеність життям, присвячений ряд вітчизняних та зарубіжних публікацій. Досліджуючи осіб юнацького віку та початку ранньої дорослості, Л. Сердюк виявила вплив ціннісно-сміслових орієнтацій та життєстійкості [7], Н. Левенець – екзистенційної наповненості особистості [4], І. Кряж та Н. Левенець – довіри та емоційного інтелекту [3] на психологічний добробут молоді. На такі чинники психологічного добробуту у цьому віці, як фаталістичне теперішнє, довірливість, саморозуміння, відповідальність, рефлексивність, самоефективність, задоволеність життям вказує дисертаційне дослідження Н. Каргіної [2]. Р. Бар-Он зазначає, що найбільший вплив на психічне здоров'я та добробут у період ранньої дорослості мають такі диспозиційні ознаки емоційного інтелекту, як стресостійкість, самоповага, самореалізація, оптимізм та позитивні емоції [8].

Вивчаючи конструктивну поведінку людей літнього віку у надзвичайних ситуаціях, С. Поліщук довела, що емоційна регуляція є первинною умовою, а вольова – вторинною для конструктивної поведінки у цьому віці [6]. Позитивний вплив емоційного інтелекту на

суб'єктивний добробут пенсіонерів за віком доведений у дисертаційному дослідженні І. Горбаль [1]. Подібного висновку дійшли Ж. Новікова при аналізі психологічних особливостей емоційно-вольової регуляції осіб похилого віку [5] та Р. Девкота з колегами [9].

Завданнями нашого дослідження було виявити, які складові емоційного інтелекту і які вольові якості впливають на психологічний добробут осіб ранньої та пізньої дорослості, а також порівняти вагомість впливу емоційних та вольових чинників на психологічний добробут у цих двох вікових групах в умовах повномасштабної російсько-української війни.

Дослідження проводилось у березні-вересні 2023 року. У ньому взяли участь 96 осіб, з яких 46 у віці ранньої дорослості (середній вік – 24,5 років) і 50 у віці пізньої дорослості (середній вік 68,4 роки). Усі респонденти проживали у безпечному місці і не були внутрішньо переміщеними особами. Використані методики психологічного добробуту К. Ріфф (модифікація Т. Шевеленкової та П. Фесенко), емоційного інтелекту Д. Люсіна і вольових якостей М. Чумакова.

За результатами регресійного аналізу, у ранній дорослості емоційним чинником автономії ($R=0,580$; $R^2=0,336$; $p=0,000$) є розуміння своїх емоцій ($\beta=0,411$; $p=0,009$), а чинником управління навколишнім середовищем ($R=0,573$; $R^2=0,328$; $p=0,000$) – керування своїми емоціями ($\beta=0,573$; $p=0,000$). Усі складові психологічного добробуту у цьому віці зазнають впливу з боку тих чи інших вольових якостей людини. Найбільший вплив виявлено на самоприйняття ($R=0,787$; $R^2=0,619$; $p=0,000$), чинниками якого є енергійність ($\beta=0,534$; $p=0,000$), цілеспрямованість ($\beta=0,317$; $p=0,013$), ініціативність ($\beta=0,328$; $p=0,013$) та рішучість ($\beta=-0,278$; $p=0,039$). З боку наполегливості ($\beta=0,330$; $p=0,014$) та уважності ($\beta=0,300$; $p=0,024$) впливу зазнає автономія ($R=0,612$; $R^2=0,375$; $p=0,000$); з боку цілеспрямованості ($\beta=0,429$; $p=0,006$) та рішучості ($\beta=-0,335$; $p=0,044$) – особистісне зростання ($R=0,590$; $R^2=0,348$; $p=0,003$). На позитивні стосунки з іншими ($R=0,559$; $R^2=0,312$; $p=0,001$) впливає витримка молоді людини ($\beta=0,405$; $p=0,003$), на управління навколишнім середовищем ($R=0,772$; $R^2=0,597$; $p=0,000$) – уважність ($\beta=0,418$; $p=0,001$), на мету у житті ($R=0,627$; $R^2=0,394$; $p=0,000$) – цілеспрямованість ($\beta=0,368$; $p=0,015$). Отримані результати, в основному, підтверджуються кореляційним аналізом (r в межах від 0,348 до 0,685 при $p<0,05$).

У пізній дорослості фактором, що впливає на позитивні стосунки з іншими ($R=0,587$; $R^2=0,345$; $p=0,000$), є управління чужими емоціями ($\beta=0,395$; $p=0,007$). Самоприйняття ($R=0,618$; $R^2=0,382$; $p=0,000$) як індикатор психологічного добробуту літніх людей залежить від таких вольових якостей: енергійність ($\beta=0,285$; $p=0,048$), самостійність

($\beta=0,277$; $p=0,024$), уважність ($\beta=0,308$; $p=0,031$) та відповідальність ($\beta=-0,301$; $p=0,030$). Особистісне зростання ($R=0,786$; $R^2=0,618$; $p=0,000$) у цей період життя детермінується ініціативністю ($\beta=0,550$; $p=0,000$), енергійністю ($\beta=0,408$; $p=0,000$) і відповідальністю ($\beta=-0,498$; $p=0,000$). Результати регресійного аналізу, в основному, підтверджують кореляційний аналіз (r в діапазоні від 0,317 до 0,573 при $p<0,05$).

Отримані дані свідчать про таке. У ранній дорослості визнання та прийняття своїх позитивних і негативних якостей легше дається активним та оптимістичним молодим людям, які добре усвідомлюють свої життєві цілі та плани, але водночас мають певні сумніви щодо задуманого. Почуття неперервного саморозвитку та особистісного зростання у цьому віці відбувається ефективніше, ніж у старшому, і цьому сприяє добре усвідомлення своїх цілей і ретельне планування часу. Проте надмірно швидке прийняття рішень і надмірна імпульсивність може перешкодити особистісному зростанню у цьому віці. У ранній дорослості протистояти соціальному тиску і дотримуватись власних переконань допомагає здатність людини долати перешкоди у досягненні мети, концентрація на справі і зібраність під час роботи, вміння усвідомлювати свої емоції, розуміти та вербалізувати їх. Почуття впевненості та компетентності в управлінні повсякденними справами, вміння самому створювати умови для задоволення власних потреб у цьому віці залежить від того, наскільки людина здатна сконцентруватися на цих справах, навіть при відсутності інтересу до них, і наскільки вона контролює свої емоції. Вибудовувати позитивні стосунки з іншими людьми, встановлювати довірливі взаємини та знаходити компроміс у випадку непорозумінь у ранній дорослості вдається легше, ніж у пізній, і цьому сприяє витримка, самоконтроль і терплячість людини. Почуття осмисленості життя, наявність мети у молодій людині значною мірою визначається такою вольовою якістю, як цілеспрямованість, а відтак залежить від здатності планувати свій час.

У старшому віці прийняттю свого особистого різноманіття сприяє зібраність, концентрація на запланованому, нонконформність. Водночас надмірна відповідальність осіб віком 60+ може завадити їхньому самоприйняттю. Вони є більш зібрані і концентровані на своїй роботі у порівнянні з молодими людьми, і це допомагає краще прийняти себе. На самоприйняття суттєво впливає активність літніх людей. У старшому віці реалізації внутрішнього потенціалу головним чином сприяє ініціативність, активність та енергійність літніх людей, однак з умови, якщо вони не перевантажують себе надмірними зобов'язаннями. Незважаючи на певні труднощі у побудові взаємостосунків з іншими, цьому може сприяти управління чужими емоціями. Емоційно-вольових

детермінант автономії, управління навколишнім середовищем та мети у житті у пізній дорослості не виявлено.

У ранній дорослості для покращення психологічного добробуту основну роль відіграє внутрішньоособистісний емоційний інтелект, цілеспрямованість, уважність і розважливність у прийнятті рішень; у пізній дорослості – міжособистісний емоційний інтелект, енергійність і відсутність надмірної відповідальності.

Список використаних джерел:

1. Горбаль І. С. Соціально-психологічні чинники суб'єктивного благополуччя пенсіонерів : дис. ... канд. пс. наук : 19.00.05. Львів, 2016. 204 с.
2. Каргіна Н. В. Ресурси та чинники психологічного благополуччя особистості : дис. ... канд. пс. наук : 19.00.01. Одеса, 2018. 269 с.
3. Кряж І. В., Левенець Н. В. Довіра й емоційний інтелект як предиктори суб'єктивного благополуччя у студентів. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія : Психологія*. 2018. Вип. 64. С. 26–32.
4. Левенець Н. В. Екзистенційні чинники суб'єктивного благополуччя у студентської молоді. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія : Психологія*. 2021. Вип. 70. С. 15–21.
5. Новікова Ж. М. Психологічні особливості емоційно-вольової регуляції осіб похилого віку : автореф. дис. ...канд. психол. наук : 19.00.07. Київ, 2020. 23 с.
6. Поліщук С. А. Емоційна і вольова саморегуляція літніх людей у надзвичайних ситуаціях. *Соціальна психологія; психологія соціальної роботи. Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія : Психологія*. 2020. Том 31(70). № 4. С. 139–143.
7. Сердюк Л. З. Структура та функція психологічного благополуччя особистості. *Актуальні проблеми психології* : збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Том V : *Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія*. Вип. 17. Київ, 2017. С. 124–133.
8. Bar-On R. The impact of emotional intelligence on health and wellbeing. *Emotional Intelligence – New Perspectives and Applications*. Edited by Prof. Annamaria Di Fabio. In Tech Chine, 2012. P. 29–50.
9. Devkota R., Cummings G., Hunter K., Maxwell C., Shrestha S., Dennett L., Hoben M. Factors influencing older adults emotional support : A scoping review protocol. *Systematic Reviews*. 2023. Vol. 12(186). P. 1–10.

Петрініч Н. М.,

студентка 1 курсу магістратури

(ОПП Арттерапія та комунікативні практики)

Харківської державної академії дизайну і мистецтв

Науковий керівник: Більдер Н. Т.,

старший викладач кафедри методології крос-культурних практик

Харківської державної академії дизайну і мистецтв

РЕКОНСОЛІДАЦІЯ ПАМ'ЯТІ ПІД ЧАС ТВОРЧОГО ПРОЦЕСУ ЯК ОДНА З ПРАКТИК ДЛЯ ЗБЕРЕЖЕННЯ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ

... Частина мого життя була віддана справі руйнування,
віддана ненависті, ворожнечі, вбивству.
Але я залишився живий. В одному цьому вже завдання і шлях.
Я хочу вдосконалюватися й бути до всього готовим...
Еріх Марія Ремарк

З початком повномасштабної війни ми все частіше стикаємось з різними викликами, які неминуче впливають на наш психоемоційний стан. Несприятливі події є серйозною загрозою для ментального здоров'я людини. Збереження ментального здоров'я стає більш актуальним завданням, ніж коли-небудь раніше.

З початку війни в Україні створено декілька проєктів спрямованих сприянню та формуванню в суспільстві культури піклування про ментальне здоров'я: онлайн-платформа "Mental Help", проєкт MARTA (Mental Adaptation and Rehabilitation Tools and Analysis з англ. – Інструменти психологічної адаптації та реабілітації та їх аналіз). Всеукраїнську програму ментального здоров'я за ініціативою Олени Зеленської ТИ ЯК?, та інші [1].

Всесвітнім фондом психічного здоров'я, головною темою 2023 року, було оголошено – Mental health – універсальне право людини.

За визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я:

Ментальне здоров'я – це стан психічного добробуту, який дозволяє людям справлятися зі стресами, реалізовувати свої творчі здібності, вчитись, працювати, а також робити внесок у суспільне життя. Це неодмінний компонент здоров'я та добробуту, який лежить в основі наших індивідуальних здібностей. Ментальне здоров'я є базовим правом людини [3].

Ментальне здоров'я – це не лише відсутність розладів, а й здатність до пошуку та відновлення внутрішніх ресурсів та реалізації своїх здібностей.

Стан ментального здоров'я залежить від багатьох чинників: соціальних, екологічних та навіть економічних.

Це поняття дуже широке і поєднує різні аспекти пов'язані з емоційно-вольовою сферою особистості, що складається з таких понять, як емоції, почуття, та воля. Це форми відображення психічних станів, які виражаються не тільки у внутрішніх переживаннях, а й у вигляді тілесних проявів, таких як зміна міміки, жестів, пози, надмірного потовиділення або порушення частоти дихання і серцебиття тощо.

Поведінка і діяльність людини в будь-який проміжок часу залежать від її психічного стану.

Психічні стани займають проміжну позицію в класифікації психічних явищ між психічними процесами, що протікають в конкретний момент часу і психічними властивостями особистості, які є стабільними, індивідуальними та стійкими характеристиками людини [2].

Від індивідуальної реакції особистості на стресові обставини залежить сприйняття травматичних подій в цілому.

Стенлі *Шехтер* і Джером Зінгер, автори двофакторної теорії емоцій стверджують, що емоції спричинені двома факторами: фізіологічним збудженням, та когнітивною інтерпретацією [4].

Новий і корисний досвід може заново консолидувати (узгодити) спогади та вплинути або змінити реакцію на минулі події. Це безпосередньо впливає на збереження ментального здоров'я, через процес самоаналізу, прийняття та трансформації подій в досвід

Ре консолидація пам'яті, як одна з практик спрямованих на зменшення стресових реакцій сприяє збереженню ментального здоров'я.

Ре консолидація пам'яті Memory reconsolidation (MR) – це позитивний процес, при якому під час пригадування автобіографічних спогадів, вони відтворюються заново, повертаються в лабільний стан і можуть бути переосмислені перед ре консолидацією. Це призводить до зменшення стресових реакцій і зміни сприйняття тривожних спогадів. На основі практики MR розроблено чотири протоколи малювання, які застосовують в арттерапії для підтримки терапевтичної динаміки ре консолидації пам'яті [4].

На сьогодні було проведено теоретичне дослідження та ряд практичних арт терапевтичних сесій, у ході написання магістерської роботи в Харківській державній академії дизайну і мистецтв на освітньо-професійній програмі «Арттерапія та комунікативні практики». Метою магістерської роботи є розробка комплексу метафоричних асоціативних карт як одного з діагностичних інструментів в роботі арт терапевта.

Спираючись на теоретичні та практичні дослідження для проведення арт терапевтичного втручання за протоколом МР було підібрано такі колоди МАК карт: «Соре» – шлях від травми до зцілення зображується у різноманітних варіаціях. «Ессо» – колода з абстрактними зображеннями. «Іпук» – метафорично зображує ситуації та персону.

Проведення арт терапевтичного втручання за протоколом МР передбачає створення чотирьох окремих зображень, поєднаних в пари.

Перша пара: зображення проблеми та зображення власного «Я».

Друга пара: зображення внутрішніх та зовнішніх ресурсів для подолання проблеми та зображення себе «Тут і зараз».

Перша пара зображень базується на реакції та сприйнятті минулих подій.

Друга пара зображень відображає процес самоаналізу, прийняття та трансформації подій в досвід.

Кількість метафоричних асоціативних карт має відповідати кількості зображень.

Під час проведення арт терапевтичного втручання можливо використання довільних матеріалів та будь – яких, доступних технік.

Також можливе використання МАК карт, як в поєднанні з іншими техніками візуалізації, так і самостійно, як одного з діагностичних інструментів проєктивної методики. МАК карти являють собою вже готові метафоричні асоціативні зображення.

Це урізноманітнює творчий процес, адже карти МАК є супутником екзистенційного питання: «Хто я, що робить мене таким, яким я є?»

Використання технік візуалізації в арттерапії відкриває доступ до невербальних автобіографічних спогадів, а також пом'якшує звичні реакції на них.

Від цього багато в чому залежить збереження ментального здоров'я особистості в умовах війни.

Підтримка ментального здоров'я допомагає реалізовувати свої творчі здібності, що є не тільки запорукою самовираження, а і професійного розвитку як фахівця.

Потужний зцілюючий потенціал мистецтва, що використовує в роботі арт терапевт здатен вирішувати велике коло терапевтичних завдань спрямованих на підтримку і розвиток особистості.

Список використаних джерел:

1. Всеукраїнська програма ментального здоров'я за ініціативою Олени Зеленської ТИ ЯК: вебсайт. URL: <https://www.howageu.com/#section-for-business> (дата звернення: 13.04.2024).

2. Я. Овсяннікова, В. Христенко. Національний університет цивільного захисту України, Харків. Основні психічні стани, які

спостерігались у мешканців міста, на околицях якого відбуваються воєнні дії (на прикладі міста Харків) 2022: стаття URL: <http://dcpn.nuczu.edu.ua/images/2022-1/3-109-130.pdf> (дата звернення: 13.04.2024).

3. World Health Organization. Mental health 17 June 2022 : вебсайт. URL: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response> (дата звернення: 13.04.2024).

4. Schachter Singer Two-Factor Theory Chelsea Twiss, LP, PhD. Published: November 1, 2023. № 15. URL: <https://www.choosingtherapy.com/schachter-singer-theory/> (дата звернення: 13.04.2024).

5. The art therapy relational neuroscience and memory reconsolidation four drawing protocol 2019. *Мистецтво в психотерапії*. Квітень 2019. Вип. 63. С. 51–59. URL: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S019745561730196X> (дата звернення: 13.04.2024).

НАПРЯМ 2. ВПЛИВ ПСИХОТРАВМУЮЧИХ ФАКТОРІВ НА ОСОБИСТІСТЬ ТА ЇЇ ЖИТТЄДІЯЛЬНІСТЬ

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-393-7-11>

Вірна Ж. П.,

*доктор психологічних наук, професор,
професор кафедри педагогічної та вікової психології
Волинського національного університету імені Лесі Українки*

ПСИХОЕКОЛОГІЧНІ КООРДИНАТИ ПОВЕДІНКИ ДІТЕЙ ПІД ЧАС ВІЙНИ

Психологічна травма війни є однією з актуальних тем сьогодення не тільки для України, але й для психологів інших країн, які працюють в області психічного здоров'я людини. І якщо більший відсоток уваги у їхніх напрацюваннях стосувався проблем травматичного стресу комбатантів, то аспекти травматизації цивільних осіб, і особливо дітей, тільки-но останні десять років став досліджуватися більш інтенсивно.

Презентований матеріал присвячений огляду психоекологічних координат поведінки дітей під час війни, знання яких покладено у систему моніторингу поведінкових характеристик дитини в умовах хронічного травматичного стресу. Чому саме психоекологічних координат? Вважаємо, що саме психоекологія як галузь, що вивчає взаємодію людини з оточуючим соціально-психологічним середовищем, є найкращим індикатором визначення змісту впливу цього соціально-психологічного клімату на свідомість, поведінку і здоров'я людини загалом. В умовах війни помітним є посилення проявів дестабілізації суспільства, й як наслідок, зміна соціокультурних цінностей, які сприяють посиленню тривоги, агресивності, відчаю, безнадії, а отже й втраті особистісної безпеки та відчуття перспективи в майбутньому. Коли йдеться про особистість дитини, то особливу увагу привертає до себе та ситуація, що на фоні воєнного соціально-психологічного стресу та деформованих моральних норм та цінностей, починає деформуватися й особистість самої дитини, що створює загрозу її психічному здоров'ю та викривлення національної духовності.

Традиційно з соціально-екологічної точки зору, розвиток дитини розглядається як динамічний процес, що виникає в результаті складних

взаємодій між різноманітними рівнями соціальної екології (індивідом, сім'єю, школою, суспільством тощо). Загалом, У. Бронфенбреннер виокремлює такі екологічні системи – мікросистему, мезосистему, екзосистему, макросистему та хроносистему, – кожна з яких взаємодіє між собою у різноманітних варіаціях, а зміни на одному з рівнів, можуть надати суттєвого впливу на інші рівні [1]. В психологічних джерелах знаходимо цікаві факти застосування цієї екосистеми не тільки для концептуалізації стресового досвіду дитини в різних соціальних інституціях, але й концептуалізації психологічних ризиків, захистів і ресурсів при переживанні дітьми впливу війни та міграційних змін [2; 4; 5 та ін.].

Узагальнюючи напрацьований матеріал, можна погодитися з позицією С. Елбеодура і його колег, що ключем до визначення кількості страждань дитини є зміст динамічної взаємодії таких процесів в екологічній системі як: психобіологічна структура дитини; руйнування сімейного осередку; розпад суспільства; послаблений вплив культури [4]. Інтенсивність, раптовість та тривалість воєнного досвіду є додатковими умовами функціонування психоекологічної системи дитини.

Психоекологічними координатами поведінки дітей на кожному з рівнів екосистеми можна вважати такі: *мікросистема* (домашнє життя, батьки, школа, друзі, брати і сестри, район проживання, догляд за дитиною, релігія); *мезосистема* (взаємодія між дітьми, вчителями та батьками; взаємодія між друзями, братами і сестрами; взаємодія між сусідами і сім'єю); *екзосистема* (члени родини, засоби масової інформації, соціальні служби, місцеві органи влади, робоче місце батьків, друзі родини); *макросистема* (цінності, відносини, закони і правові системи, політичні системи і політика, громадянство); *хроносистема* (історичні події, зміни оточуючого середовища, статус зайнятості батьків, соціально-економічні зміни, зміни в структурі сім'ї).

Зрозуміло, що під час війни усі психоекологічні координати зазнають потужного негативного впливу як на індивідуальному, так й колективному рівні. Особливо гострими стають психоекологічні ризики пов'язані із проблемами психічного здоров'я дітей і їх батьків та порушення їх обов'язків; втрата звичних шкільних зв'язків дитини, втрата підтримки з боку ровесників і друзів; дискримінація та переживання акультураційного стресу. Тому фахівцям психолого-реабілітаційних центрів варто орієнтуватися у підходах щодо попередження проблем на різних соціально-екологічних рівнях.

Тому логічним є представлення базових психоекологічних позицій психологам для допомоги дітям під час війни. Зрозуміло, що завершення війни є першопочатковою задачею для усіх, і цей факт

є потужним психоекологічним фактором психосоціального благополуччя, а в умовах війни варто дотримуватися основних принципів психоекологічного проектування, яке базується на теорії можливостей Дж. Гібсона, у якій дослідником виокремлено два взаємопов'язаних аспекти – стимули оточуючого середовища і діяльність, спрямована назустріч цим стимулам [3]. Якщо стимули оточуючого середовища не піддаються змінам, а в нашому випадку йдеться про подовження воєнного стану, то базових акцент повинен бути зроблений на аспекті діяльності, а саме на її організаційно-технологічні та соціально-комунікативні можливості.

Йдеться про проектування такого організаційно-технологічного компонента середовища, у якому буде відбуватися адекватна взаємодія дитини із просторово-предметним і соціальним компонентами середовища. Серед базових виокремлюють такі методи: *розвитку уявлень* (метод лабілізації, метод розвитку асоціації, метод творчої (художньої) репрезентації образів); *розвитку відносин* (метод розвитку ідентифікації, метод розвитку емпатії, метод розвитку рефлексії); *розвитку індивідуальних стратегій діяльності* (метод експектацій, метод ритуалізації діяльності, метод розвитку турботи про інших).

Застосування цих методів підлягає регуляції такими психолого-методичними принципами: 1 – принцип розвитку смислів – передбачає розвиток системи уявлень дитини про світ на основі образів морального та культурного змісту; 2 – принцип розвитку партнерських взаємодій – регулює проектування та використання методів розвитку системи відносин, а також стимулює механізми суб'єктифікації; 3 – принцип розвитку коактивності – регулює проектування та використання методів розвитку системи стратегій та індивідуальних технологій діяльності і стратегій поведінки, орієнтованої на допомогу іншим.

В контексті психоекологічного проектування важливим є врахування *факторів ризику* (фактори, які збільшують ймовірність розвитку у дитини емоційного або поведінкового розладу): діти, які володіють певними біологічними особливостями та/або піддаються впливу певних змін навколишнього середовища, частіше мають порушення або затримку розвитку порівняно з дітьми, на яких не впливає вплив таких змінних. Ці фактори ризику вміщують й біологічні та генетичні особливості дитини та/або сім'ї, а також фактори спільноти, які впливають як на оточення дитини, так і на середовище її відповідної сім'ї. Тому актуалізуючи проблему факторів ризику, відразу потрібно брати до уваги й *захисні фактори*, які модифікують або змінюють реакцію дитини на певний ризик навколишнього середовища, а саме: диспозиційні якості дитини (активність, самостійність, позитивна соціальна спрямованість); особливості сім'ї (згуртованість, прихильність і

відсутність розбрату і зневаги); джерела індивідуальної або інституційної підтримки (стосунки дитини з однолітками та людьми поза сім'єю, культурна підтримка, індивідуальний догляд, такий як медична або психологічна допомога, релігійні установи тощо).

Список використаних джерел:

1. Bronfenbrenner U. The ecology of human development: Experiments by nature and design. Cambridge, MA: Harvard University Press, 1979. 349 p.
2. Garbarino J., Kostelny K. Child maltreatment as a community problem. *Child Abuse and Neglect*. 1992. № 16. P. 455–464.
3. Gibson E. J., Pick A. D. An ecological approach to perceptual learning and development. New York : Oxford University Press, 2000. 248 p.
4. Elbedour S., Bensef T. R., Bastien D. T. Ecological integrated model of children of war: Individual and social psychology. *Child Abuse & Neglect*. № 17(6). 1993. P. 805–819
5. Lustig S. L., Kia-Keating M., Knight W.G., Geltman P., Ellis H., Kinzie J. D., Keane T., Saxe G. N. Review of child and adolescent refugee mental health. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*. 2004. № 43(1). P. 24–36.

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-393-7-12>

Волков К. М.,

*аспірант кафедри педагогічної та вікової психології
Волинського національного університету імені Лесі Українки
Науковий керівник: Вірна Ж. П.,
доктор психологічних наук, професор,
професор кафедри педагогічної та вікової психології
Волинського національного університету імені Лесі Українки*

ЕМОЦІЙНИЙ ПРОФІЛЬ СТРЕСОСТІЙКОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Функціонування емоційної сфери людини під час воєнних дій зазнає особливих змін незалежно від безпосередньої чи то опосередкованої участі її суб'єктів у воєнних діях. Студенти як опосередковані свідки воєнних дій зазнають схожих емоційних травм як й комбатанти. Так негативний психологічний вплив ситуації війни пов'язаний, перш за

все, з підривом елементарного почуття безпеки людини. А саме це почуття є вираженим емоційним станом страху за власне життя і безпеку рідних й близьких [2; 3].

Переживання ситуації загрози життю (безпеки) є складним психологічним утворенням, що формується під впливом воєнного стану (інформаційні повідомлення про воєнні дії, сигнали тривоги, гучні несподівані звуки тощо). Тобто це є стресор високої інтенсивності, який призводить до психологічної травматизації людей. Актуалізуючи емоційний компонент переживання ситуації загрози життю, зазначимо, що усвідомлення цієї ситуації людиною та оцінка її суб'єктивної значущості викликає різноманітні емоційні реакції (страх, жах, пригніченість, депресію тощо). Тому цікавим є проведення опитування серед студентів вишів, спрямованого на диференціацію їх емоцій при довготривалому (1,5–2 роки) переживанні умов воєнного стану в контексті прояву стресостійкості.

Нами було проведено дослідження на вибірці студентів Волинського національного університету імені Лесі Українки, які взяли участь в опитуванні за допомогою панелі он-лайн (n=320). Серед діагностичних методик використовувалися: шкала оцінки стійкості до стресу Коннора-Девідсона (CD-RISC) для визначення рівня стресостійкості людини та шкала диференціації емоцій за К. Ізардом для вивчення базових емоцій людини.

Цікавим виявився факт, що за результатами шкали оцінки стійкості до стресу Коннора-Девідсона виявлено лише 5 респондентів, у яких зафіксовано низький рівень стресостійкості, тому в подальшому аналізі, їх дані не брались до уваги. За показниками стресостійкості нами було виокремлено дві групи: група 1 – студенти з високим рівнем ($X_{сер}=79,5$) стресостійкості (n=169) та група 2 – студенти з середнім ($X_{сер}=55,7$) рівнем стресостійкості (n=146).

Укрупнення груп емоцій кількісно відображено у індексах позитивних емоцій, гострих негативних емоцій та тривожно-депресивних емоцій (рис. 1).

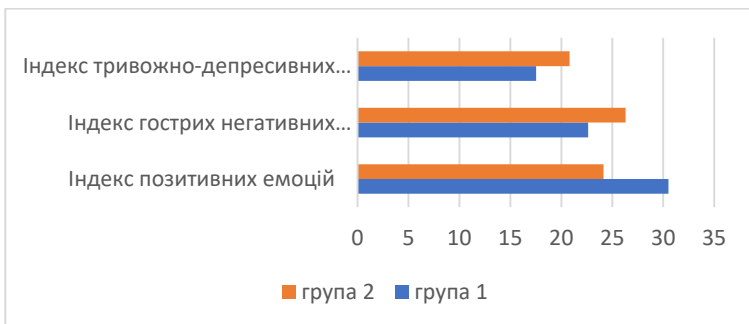


Рис. 1. Середньогруповий розподіл показників узагальнених емоційних індексів досліджуваних студентів

Тенденція домінування позитивних емоцій виражена у групі студентів із високим рівнем стресостійкості. В їх емоційному профілі домінуючу позицію займають такі емоції як *інтерес* (уважний, сконцентрований, зібраний), *радість* (стан насолоди, щасливий, радісний) та *здивування* (здивований, вражений, шокований). У студентів із середнім рівнем стресостійкості домінуючу позицію займають емоції *горя* (похмурий, сумний, зломлений), *гніву* (оскаженілий, гнівний, лютий), *відрази* (відчуває неприязнь, відчуває відразу, відчуває огиду), *презирства* (презирливий, зневажливий, гордовитий), *страху* (зляканий, боязливий, стан паніки), *сорому* (сором'язливий, боязкий, конфузливий) та *провини* (стан жалю, винуватий, стан розкаяння) (рис. 2).

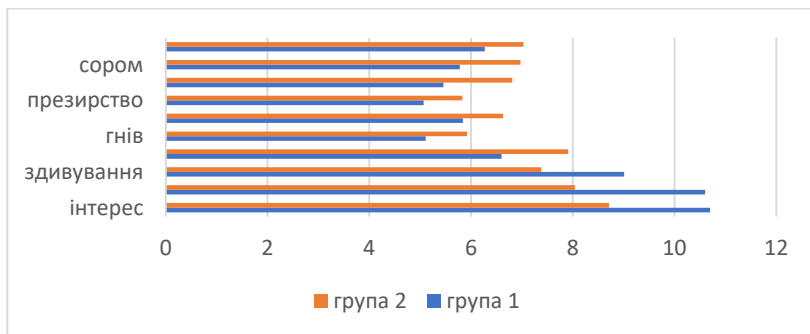


Рис. 2. Середньогруповий розподіл базових емоцій в досліджуваних групах студентів

Діагностичний зріз демонструє психологічний факт високої і середньої стресостійкості студентської молоді. Тобто не дивлячись на хронічні стресові ситуації війни, більшість людей мають здатність чинити опір та відновлюватися впливам стресу та дистресу, що відображається на їх емоціях.

Аналіз порівняння середніх значень в досліджуваних групах доповнений кореляційним аналізом значущих взаємозв'язків між діагностованими показниками. Результати кореляційного аналізу в групі студентів з високими і середніми показниками стресостійкості представлені у табл. 1.

Таблиця 1

Показники кореляції між показниками стресостійкості та базовими емоціями студентів

Базові емоції	Показники стресостійкості	
	група 1	група 2
Інтерес	0,309**	0,249*
Радість	0,286*	0,334**
Індекс позитивних емоцій	0,298*	0,178
Горе	-0,06	-0,251*
Презирство	0,04	-0,211*
Індекс гострих негативних емоцій	0,008	-0,232*
Страх	0,007	-0,268*
Сором	-0,01	-0,368**
Індекс тривожно-депресивних емоцій	-0,014	-0,324**

Примітка: рівень достовірності: * $p \leq 0,05$; ** $p \leq 0,01$.

Результати кореляційного аналізу підтвердили психологічний факт зміщення позитивного емоційного реагування в групі студентів із середнім рівнем стресостійкості в бік гострих негативних та тривожно-депресивних станів. Є усі підстави вважати, що група студентів із середнім рівнем стресостійкості є групою, у якій емоційні стани об'єднані з усвідомленими переживаннями сьогодення, які за умов війни можуть змінюватися щоденно і навіть щогодинно, а отже «розбалансовувати» емоційний фон життя. Тому в цій ситуації, вважаємо доцільним моніторинг цієї групи студентів і метою попередження стану, коли інтенсивні переживання страху, жакіття та безпорадності почнуть визначати узагальнене емоційне реагування та життєвий досвід молодих людей. Загалом стійкі інтенсивні реакції

стресу і дезадаптації, мабуть, характерні для особливої, вразливої частини населення, які до прикладу були жертвами чи свідками терористичних актів або учасниками військових дій [1]. Щодо стресостійкості, то джерела цієї життєвої сили розглядаються як такі, що належать внутрішньому світу індивіда. А висока позитивна емоційність є тим фактором, який допомагає людині повернутися в норму і повернутися на «докризовий рівень».

Список використаних джерел:

1. Brandon S. E., Silke A. P. Near- and long-term psychological effects of exposure to terrorist attacks. *Psychology of terrorism* / ed. by B. Bongar, L. M. Brown, L.E. Beutler, J.N. Breckenridge, P.G. Zimbardo. New York : Oxford University Press, 2007. P. 175–189.
2. Durodie B., Wessely S. Resilience or Panic? The Public and Terrorist Attack. *The Lancet*. 2002. № 360. P. 1901–1902.
3. Mash H. B. H., Ursano R. J., Benevides K. N., Fullerton C. S. Identification with terrorist victims of the Washington, DC sniper attacks: posttraumatic stress and depression. *Journal of Traumatic Stress*. 2016. V. 29. № 1. P. 41–48.

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-393-7-13>

Горlach А. С.,
практичний психолог
лицею № 3
м. Хмільника, Вінницької обл.

ФЕНОМЕН САМОУШКОДЖУЮЧОЇ ПОВЕДІНКИ У СУЧАСНИХ ПІДЛІТКІВ

Самоушкоджуюча поведінка у сучасних підлітків досить поширений запит у практичній діяльності психолога. Також спостерігається інтерес науковців до феномену самоушкодження саме у підлітковому віці. Необхідність дослідження даної проблеми обумовлено потенційною небезпекою для здоров'я та життя дій самоушкоджуючого характеру. На жаль прояви самоушкодження є досить високими серед молоді.

Самоушкодження – навмисне пошкодження свого тіла через внутрішні причини без суїцидальних намірів. Для позначення цього явища

використовують термін селфхарм або селфгарм від англ. self – harm, що дослівно перекладають як «пошкодження власного тіла» [1; 2].

Тема самоушкодження підлітків не проста та викликає багато емоцій у оточуючих від глибокого співчуття, страху, незрозуміння і до повного відторгнення і навіть відрази. Прояви самоушкодження спостерігаються в кризові періоди розвитку підлітків – це можна пояснити інтенсивним становленням психологічних структур та функцій. Криза підліткового віку з властивими їй складнощами та суперечливими тенденціями емоційного та особистого розвитку стає фактором ризику самоушкодження. Психіка підлітка є особливо чутливою та вразливою, вона залежить також від перепадів гормональних змін.

Спостерігається, що найчастішою формою самоушкодження є самопорізи. Також це може бути випалювання тіла, биття себе, укуси, проколювання шкіри гострими предметами, висмикування волосся [3]. Підлітки можуть завдавати собі ушкодження будь-де на тілі. Найчастіше роблять це на кистях рук, зап'ястях, внутрішній стороні передпліччя, животі та стегнах. Вітчизняні клініцисти відзначають, що найвищий рівень самоушкоджуючої поведінки спостерігається у підлітково-юнацькому періоді – віком від 10 до 24 років. У дівчат пік припадає на 13–16 років, у юнаків – на 12–18 років. До самоушкодження більш схильні дівчатка, ніж хлопці.

Ознаки, що вказують на можливу самоушкоджуючу поведінку:

- одяг з довгими рукавами, навіть у спекотну погоду;
- часті свіжі порізи, синці, роздряпані рани;
- розмови про власну нікчемність чи безпорадність;
- підліток переживає важку подію в житті;
- наявність з собою гострих предметів;
- погіршення шкільної успішності, хоча зазвичай дитина навчалась добре;
- швидкі зміни настрою – засмучення або ж агресивність;
- підліток перестає брати участь у звичних видах діяльності.

Самоушкоджуюча поведінка може бути проявом прагнення позбавитися відчуття внутрішньої порожнечі, втрати емоцій та почуттів. Для підлітків – це спосіб вираження злості або страждання. Також на мою думку причиною є інтенсивні негативні емоції, які не проявляються у відкритій формі. Ушкодження тіла викликають біль, страх, стають способом вияву рішучості. Рідко самоушкодження є способом виразити себе, набути нового досвіду.

Існує ряд факторів, що збільшують ризик самоушкоджуючої поведінки:

– Деструктивні сімейні стосунки. Провокуючими стимулами є фізичне та сексуальне насильство, ворожість та постійна критика батьків, розлучення батьків, смерть члена сім'ї, конфлікти.

– Провокуюча поведінка однолітків. Поширена причина самоушкоджень у підлітків сварки з однокласниками та булінг, що супроводжується постійним фізичним та психологічним тиском.

– Деадаптивні особистісні риси. Сприятливі психологічні чинники – недостатнє розуміння своїх емоцій, невміння висловлювати, схильність придушувати негативні думки, почуття.

– Психічні розлади. Депресії, аутизм, наслідки зловживання алкоголем та психоактивними речовинами збільшують ймовірність самоушкоджуючої поведінки. У таких людей підвищена емоційна нестійкість, знижено здатність критично оцінювати ситуацію та власні дії.

– Мікросоціальні проблемами. Рідко прагнення самоушкодження провокується масштабними соціальними подіями: війнами, економічними кризами, терористичними актами. Різке погіршення умов життя виявляється джерелом тяжкого емоційного стресу.

Отже можна зробити висновки, що самоушкодження підлітків дуже складний феномен сучасності. Серед дослідників не має єдиної точки зору, яка би пояснила причину та механізми такої поведінки. Розглянута тема потребує ще глибшого вивчення, тому що породжує більш практичних запитів до психологів, зі сторони педагогів, батьків та й самих підлітків.

Важливо розуміти, що ми не можемо просити підлітків «просто припинити» завдавати собі шкоди. Для цього знадобитися час, підтримка рідних щоб подолати звичку до самоушкоджуючої поведінки. І головне звернення до кваліфікованого фахівця з психічного здоров'я, який допоможе з'ясувати чому підліток завдає собі шкоди та розвинути нові навички проживання позитивних емоцій.

Список використаних джерел:

1. Берегова Н. П., Повстюк О. Ю. «Селфхарм» як деструктивна форма переживання стресів. *Теорія і практика сучасної психології*. Класичний приватний університет, 2020. Т. 1, вип. 1. С. 13–16. DOI: 10.32840/2663-6026.2020.1-1.2

2. Жигайло М. О. Специфіка тілесних ідентифікаційних практик у соціальних мережах: вітчизняний вимір. *Вісник Національної академії керівних кадрів культури і мистецтв*. 2022. Вип. 2. С. 50. DOI: 10.32461/2226-3209.2.2022.262205

3. Explore mental health. *Mental Health Foundation*. URL: <https://www.mentalhealth.org.uk/explore-mental-health> (дата звернення 15.03.2024).

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-393-7-14>

Гуменюк Г. В.,
*кандидат психологічних наук, доцент,
провідний науковий співробітник лабораторії вікової психофізіології
Інституту психології імені Г. С. Костюка Національної академії
педагогічних наук України*

АДАПТАЦІЙНИЙ ПОТЕНЦІАЛ ОСОБИСТОСТІ ТА ПРАКТИКИ ОПТИМІЗАЦІЇ ЇЇ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ УМОВАХ

Війна ввірвалася в Україну пекельною хвилею, яка принесла у наш дім розпач, лихо і смерть... сьогодні зруйновано все те, чим кожний українець переймався у своєму житті – родина, дім, сімейний затишок, мрії про завтрашнє. За останній рік для більшості українців постійна загроза життю стала «звичиним» атрибутом життя. Перебування у зоні бойових дій, або безпосередня участь у них, перебування під обстрілами, або їх очікування спричиняють постійне відчуття небезпеки або неконтрольований потік тривожних очікувань. Розум, психіка і тіло перевантажені. Природа не створила психіку людини, розраховану на війну, що обумовлює тотально складні екстремальні умови для її життєдіяльності.

Проблема поведінки людини у складних екстремальних ситуаціях за останній час гостро актуальна як ніколи. Оцінка війни як гуманітарної катастрофи не надає можливості зрозуміти, *як адаптується* до війни особистість. Однак всі вчені як українські, так і закордонні пов'язують успішність адаптації людини з наявним у неї адаптаційним потенціалом – це певна сукупність якісно своєрідних індивідуально-психологічних властивостей людини, які дозволяють їй пристосовуватися до дійсності. Виступаючи у ролі її адаптаційних можливостей, вони дозволяють диференціювати й оцінювати рівні адаптації: від стану психічного благополуччя до фази дезадаптації, яка переходить у дезадаптивні стани, зокрема у певні психічні розлади. Згадані індивідуально-психологічні властивості не лише визначають межі потенціалу (як функціонального резерву) для вірогідно успішної

адаптації до широкого діапазону факторів навколишньої дійсності, але й дозволяють людині створювати та реалізовувати нові програми поведінки у змінених умовах життєдіяльності.

До основних психологічних характеристик, що утворюють адаптаційний потенціал і підвищують стійкість людини до впливу психотравмуючих чинників навколишнього середовища відносяться: *локус контролю*, що виявляється в суб'єктивній упевненості щодо власної здатності та готовності долати важкі обставини життя; *психологічну зрілість* особистості, що виражається у зрілому ставленні до свого життя, розумному балансі оцінок минулого, майбутнього і теперішнього; *когнітивні ресурси подолання*, засновані на знаннях людини про механізми та закономірності певних явищ, імовірності їхнього виникнення; *здатність до суб'єктивного ймовірнісного прогнозування*, що дає змогу здійснювати випереджувальне налаштування функціональних систем до майбутніх подій, підготуватися до очікуваних негативних подій заздалегідь; *упевненість у соціальній підтримці й об'єктивній можливості подолання негативних подій* [2, с. 203–205].

Вважається, що необхідним елементом адаптаційного потенціалу є життєстійкість, завдяки якій людина чинить опір негативним впливам середовища, стає впевненою й рішучою у власних діях, збереженню здоров'я та підтриманню оптимального рівня працездатності й активності в кризових ситуаціях. При цьому сучасні напрями психологічної науки, такі як психологія життєстійкості та психологія екстремальних ситуацій, орієнтують нас не лише на опис важких, екстремальних та надзвичайних ситуацій, а й вказують на шляхи конструктивного виходу з них та подолання негативних наслідків від них. Одним з них є звернення до феномена життєстійкості (*hardiness*), яке ввів у науковий обіг американський психолог С. Мадді. З точки зору С. Мадді та С. Кобейс, життєстійкість – це міра здатності людиною витримати стресову ситуацію, зберігаючи при цьому внутрішню збалансованість без зниження успішності діяльності [6; 7]. З огляду на це розуміння життєстійкість допомагає людині чинити опір негативним впливам середовища, надає їй впевненості та рішучості у власних діях, сприяє збереженню здоров'я (соматичного і психічного) та підтримує оптимальний рівень працездатності й активності в кризових умовах. Більшість науковців психологів вважають життєстійкість основним функціональним компонентом життєздатності, що зберігає стабільність всієї системи особистості; є системоутворюючим чинником, що задає параметри основних компонентів життєздатності [1, 3, 5].

Результатом такої дії життєстійкості досягається соціально-психологічна адаптація людини у кризових ситуаціях, а саме: 1) безконфліктне й ефективне виконання діяльності; 2) задоволення своїх

соціальних потреб; 3) вироблення конструктивної позиції щодо тих соціальних очікувань, які висуваються до неї соціальним середовищем у певний час; 4) можливість для самореалізації особистості, її самоздійснення в обраній діяльності чи життєвій ситуації.

Очевидним є той факт, наскільки важливою для стабільності функціонування психіки людини є життєстійкість. Існує група досліджень, які вважають життєстійкість не вродженою здатністю психіки, а отже її можна розвивати, підвищувати рівень складності її функціонування.

У багатьох психотерапевтичних підходах є інструменти для роботи з психотравмивним досвідом. У деяких підходах є клінічна доказова база, до одного з таких відноситься КППТ (когнітивно-поведінкова терапія). Когнітивно-поведінкова терапія – це один з видів комплексної терапії, суть якої полягає у допомозі людині, яка бажає позбутися від неусвідомлених деструктивних умовиводів (міркувань, думок) щодо певної події, ситуації, які погіршують якість її життя, наносючи психіці серйозні травми; допомогти «відшукати» ці когніції та замінити їх на більш конструктивні, позитивні і життєствердні установки. Виконання практик когнітивно-поведінкової терапії дозволяє особистості навчитися брати під свій контроль деструктивні думки-автоматизми, життєві установки та інші негативні когніції, знаходити зв'язок між ними та своєю подальшою поведінкою, самостійно аналізувати та правильно (адекватно) сприймати будь-яку інформацію, яка надійшла ззовні.

Існує чимало чинників, які сприяють розвитку життєстійкості. Одним з них є оптимізм, як погляд (система думок, переконань) на життя з позитивної точки зору. Використання вправ КППТ (АВС-аналіз, правдоподібне переформулювання, пошук вигід та витрат, рефокусування тощо), спрямованих на моніторинг та оцінку автоматичних думок, дозволяє людині зосередитися на позитивних аспектах ситуації та розглядати труднощі як можливість для особистісного зростання і навчання. Оптимізм можна розвивати за допомогою таких методів КППТ як когнітивна перебудова чи позитивна самореклама.

Наступний важливий аспект життєстійкості – когнітивна гнучкість. Це здатність адаптуватися до змінних обставин і бути відкритим для нових перспектив та ідей. Люди, яким притаманна когнітивна гнучкість, значно краще долають несподівані труднощі та знаходять творчі рішення для їхнього розв'язання. Когнітивну гнучкість можна розвивати за допомогою таких практик КППТ як «пошук альтернатив», «створення правдоподібної і вигідної альтернативи», «керування силою вірувань» (оцінка сили довіри до автоматичних думок, вивчення поступливості сили довіри до певної думки, оцінка змінності реакції),

здійня «мережевого аналізу», «реатрибуція», техніки «градієнта», «когнітивний синтез» тощо.

Наявність мети та смислу життя також сприяє оптимізації життєстійкості. Коли у людей є чіткі уявлення про свої життєві цілі та цінності, їм легше протистояти труднощам. Це відбувається тому, що вони можуть уявляти, як їх поточні труднощі вписуються у загальну картину їхнього життя і можуть знайти мотивацію у певній діяльності заради досягнення своїх довготривалих цілей. Тут стане у нагоді такі техніки, як: складання плану дій для розвитку у людини навичку «керованого відкриття»; техніка «пирога», пошуки розуміння «зворотнього зв'язку як частини керованого відкриття», складання «листа поведінкових цілей; техніка «послідовного наближення», «створення надії, можливості» тощо.

Наостанок зазначимо, що практики КПТ є достатньо надійним інструментарієм для розвитку та оптимізації життєстійкості людей у кризових умовах. Навколо кожного з опірних чинників розвитку життєстійкості методами КПТ здійснюється когнітивна реструктуризація (процес виявлення і подолання негативних думок і переконань) з обов'язковим включенням АВС-аналізу, формулювання адаптивного лозунгу, нового способу обробки інформації, пошук та усвідомлення вигід від застосування нового способу та недоліків старого та формування автоматичних навичок застосування нового способу мислення, обробки інформації. Отже, все це може бути використано у роботі практичними психологами в якості засобу розвитку життєстійкості та підвищення особистісної витривалості українців в умовах протидії наслідкам війни.

Список використаних джерел:

1. Кокун О.М. Професійна життєстійкість особистості: аналіз феномена. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*, 2020. Том 5. С. 68-81.

2. Сафін О., Кузьменко Ю. Особливі умови життєдіяльності та адаптаційний потенціал особистості: психологічний аспект. *Збірник наукових праць Національної академії державної прикордонної служби України. Серія: Психологічні науки*. 2016. № 1 (3). С. 195–209.

3. Титаренко Т.М., Ларина Т. О. Життєстійкість особистості: соціальна необхідність та безпека : навчальний посібник. К.: Марич, 2009. 76 с.

4. Чанчиков І.К. Психологічні чинники життєстійкості особистості.: автореф. дис. ... д. філософ : 053 – Соціальні та

поведінкові науки. Психологія. К. : Київський національний університет імені Тараса Шевченка. 2021.

5. Чиханцова О. А. Психологічні основи життєстійкості особистості : монографія. Київ : Талком, 2021. 318 с.

6. Maddi S. R., Koshaba D. M. *Resilience at work: how to succeed no matter what life throws at you*. NY: AMACOM, 2005.

7. Kobasa, S., Hilker, R.R.J., & Maddi, S. Who stays healthy under stress? *Journal of Occupational Medicine*. 1979. 21(9). 595–598.

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-393-7-15>

Ковальова М. І.,

здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти

ПраТ «Вищий навчальний заклад

«Міжрегіональна академія управління персоналом»

ПСИХОЛОГІЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ МЕДИЧНИХ СЕСТЕР В УМОВАХ ПРОФЕСІЙНОГО СТРЕСУ

У наш час стрес став однією з найважливіших проблем XXI століття, що не дивує, оскільки щодня людей оточує безліч чинників, які можуть спричинити стрес. Особливо вразливими є групи населення, що займаються професіями, де взаємодія з іншими людьми має ключове значення, такі як вчителі, медичний персонал, психологи, менеджери, юристи та представники інших професій. Професійний стрес представляє собою явище, що проявляється у психічних та фізичних реакціях на напружені ситуації під час професійної діяльності [1, с. 13].

Для медичного персоналу останні роки були надзвичайно важкими, починаючи з початку пандемії COVID-19 та закінчуючи повномасштабним вторгненням в Україну. Особливо складно зараз медичним сестрам, які працюють на фронті, рятуючи життя і щоденно піддаючи себе ризику. Все це не могло не вплинути на їхнє психічне та фізичне здоров'я. Тому цілком логічно виникає питання, як впоратися зі стресом, які методи використовувати для його профілактики, щоб мінімізувати негативний вплив стресу на організм та, внаслідок цього, покращити працездатність медичних сестер та зменшити ризик професійного вигорання серед них.

Тривала практика у медичній сфері призводить не лише до поліпшення конкретних професійних вмінь, але також до ряду негативних наслідків як для самої особистості медичної сестри, так і для її

професійної ефективності. Це може включати професійне вигорання та емоційне виснаження.

Професійна деформація особистості – це зміни в якостях особистості (уявленні про світ, цінностях, характері, способі спілкування та поведінці), які виникають внаслідок тривалої практики у конкретній професійній сфері. Під впливом поєднання свідомості та специфічної діяльності формується професійний стиль особистості. Найбільший вплив професійна деформація має на особистісні характеристики тих, чиє заняття пов'язане з взаємодією з іншими людьми (наприклад, чиновники, керівники, медичний персонал, педагоги, психологи). Крайнім виявом професійної деформації у них є формальне, виключно функціональне ставлення до людей. Високий рівень професійної деформації також спостерігається у медичних працівників.

Синдром емоційного вигорання є станом емоційного, психічного та фізичного виснаження, який виникає внаслідок тривалого стресу на роботі. Цей синдром найчастіше спостерігається у професіях, де основною діяльністю є надання допомоги людям (наприклад, медичні працівники). Синдром емоційного вигорання розглядається як наслідок негативного впливу стресу на робочому місці. Виділяють три основні ознаки цього синдрому [4, с. 29]:

1. Виснаження до межі.
2. Відчуженість від клієнтів (пацієнтів) та роботи.
3. Відчуття невдачі та непомітності в своїх досягненнях.

У зв'язку з характером своєї професійної діяльності, медичні сестри піддаються впливу різноманітних негативних факторів у робочому середовищі та під час працевлаштування, до яких відносяться: шкідливі хімічні та біологічні речовини, іонізуюче випромінювання, шум, вібрація, канцерогени, підвищена нервово-психічна напруга, несприятливе положення тіла під час виконання обов'язків, перенапруження аналізаторів і таке інше. Розглянемо також психологічні фактори, які мають безпосередній вплив на психічний стан медичних сестер [1; 3].

Аспекти емоційної сфери. У сучасному світі робота медичної сестри зазвичай відзначається значною емоційною напруженістю. Ці емоції часто мають амбівалентний характер. З одного боку, можуть виникати почуття задоволення від успішного догляду за хворим, підтримка та повага колег; з іншого боку, не рідко відчувається пригніченість через помилки у роботі, напруженість під час виконання обов'язків, втома, розчарування в обраній професії тощо.

Соціокультурний і психологічний вплив. Велика частина впливу залежить від того, наскільки високо цінується у суспільстві дана професія. Часто спостерігається невизнання справжніх заслуг медичних сестер, обмеження їх прав на вибір професійного напрямку та

неадекватне ставлення до пацієнтів. Представники більш престижних медичних спеціальностей, як правило, мають вищу заробітну плату та більше можливостей для професійного розвитку.

Індивідуальний вплив. Кожен день медичні сестри стикаються з різноманітними морально-етичними проблемами, вирішення яких в значній мірі залежить від їхніх особистих якостей. Занадто велике емоційне занурення може зробити медичну сестру більш вразливою до професійної деформації та емоційного вигорання. Професійна деформація передбачає зміну вияву важливих професійних якостей під впливом діяльності та особистісних особливостей. Тільки зріла, збалансована особистість може успішно впоратися з подібними труднощами.

Вплив робочого середовища. Важливе значення має атмосфера в колективі, хороші відносини між колегами та бажання допомагати один одному. Ефективно організований графік та робочий день в медичному закладі, можливість використовувати нові технології та передові методи лікування допомагають спеціалістам почуватися комфортно та реалізувати свій потенціал.

Отже, робота медичних сестер піддана впливу різноманітних психологічних факторів, які формуються не лише з взаємодії між медичними працівниками та пацієнтами, але й з атмосфери у колективі та соціального статусу професії. Постійний вплив негативних факторів може призвести до стійких змін у особистості. Однак негативні емоції можуть приймати сталий характер, такий як апатія, замкнутість, агресія, висока тривожність, депресія, агресивність та звуження кола життєвих мотивів.

Медичні сестри повинні мати стійкість та бути готовими до можливості порушення стабільності у їхньому професійному оточенні. Отже, надзвичайно важливо розвивати у собі адаптивні навички, здатність до саморегуляції та можливість самодопомоги в складних ситуаціях.

Інтернаціоналізація науки і освіти передбачає співпрацю та обмін знаннями між національними та міжнародними науковими та освітніми установами. У контексті цієї теми, обговорення питань психічного здоров'я та стресу серед медичних працівників може бути корисним з точки зору розвитку програм міжнародного обміну та співпраці в галузі медичної освіти.

Крім того, інтернаціоналізація науки і освіти може включати в себе обмін кращими практиками та методиками роботи з психологічними аспектами медичної практики. Це може сприяти збагаченню методології навчання та практики в медичній освіті, що, в свою чергу, допоможе майбутнім медичним сестрам більш ефективно управляти стресом та забезпечувати високу якість медичної допомоги.

Список використаних джерел:

1. Булава А. Стрес та його вплив. *Освіта і наука*. 2021. № 1. С. 18–27.
2. Гоженко А. І. Хронічний стрес та його метаболічне забезпечення / А. І. Гоженко, Ю. М. Гришко. *Актуальні проблеми сучасної медицини: Вісник Української медичної стоматологічної академії*. 2019. Т. 19(4(68)). С. 123–129.
3. Орос М. М. Стрес, дистрес, його види та корекція / М. М. Орос, А. В. Гал. *Ліки України*. 2021. № 7(253). С. 32–35.
4. Теренда Н. О. Професійне вигорання – одна з невирішених проблем системи охорони здоров'я / Н. О. Теренда, Т. Б. Павлів, О. А. Теренда. *Вісник соціальної гігієни та організації охорони здоров'я України*. 2021. № 2(88). С. 29–33.

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-393-7-16>

Михайловський О. В.,

студент 2 курсу магістратури

Причорноморського інформаційного центру

ПрАТ «Вищий навчальний заклад

«Міжрегіональна академія управління персоналом»

Науковий керівник: Раєвська Я. М.,

доктор психологічних наук,

професор кафедри психології

ПрАТ «Вищий навчальний заклад

«Міжрегіональна академія управління персоналом»

ОСОБЛИВОСТІ АФЕКТИВНОЇ СФЕРИ ОСОБИСТОСТІ В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ УМОВАХ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ ВІЙСЬКОВИХ ЗСУ

Критичні (екстремальні) ситуації пред'являють особливі та підвищені вимоги до адаптаційних можливостей людини, яка виявляється у незвичній для неї ситуації. Великомасштабні екстремальні ситуації, пов'язані зі стихійними лихами, аваріями, катастрофами та військовими діями, становлять загрозу не тільки для окремих людей, а й для широких верств населення [1].

Загроза життю, неможливість задовольнити мінімальні потреби для нормальної життєдіяльності (наприклад, у їжі, воді, сні, дотриманні правил особистої гігієни), відсутність бойових побратимів підкріплення. У той самий час, як свідчить практика, напруга може

виснажувати воїнів, змушуючи їх втрачати чутливість, здатність адекватно сприймати навколишню дійсність і раціонально мислити. Напруга пригнічує почуття, знижує координацію рухів та самоконтролю, змінює мотивацію і часто призводить до єдиного бажання – покінчити з несприятливою ситуацією будь-яким способом. Тому низька емоційна та волева стійкість, нездатність до саморегуляції свого стану, невміння швидко відновлювати сили та вибрати найбільш підходящий спосіб дій знижують ефективність місії, а іноді призводять до її провалу, поразки та людських жертв.

Найбільш сильними депресивними станами в бою, для військовослужбовців, що впливають на формування емоційно-вольової стійкості, є людські втрати – поранення та загибель побратима по службі та самотність. Досвід бойових дій на території нашої країни показує, що високоорганізовані, навчені та згуртовані підрозділи, які мають постійну виховну підтримку, домагаються вирішення поставлених завдань із великими втратами, не втрачаючи боєздатності. Психологічні наслідки раптової смерті можуть мати характер короточасного шоку, тривалого затьмарення свідомості чи незворотних психологічних змін [2, с. 129–140]. При цьому негативні наслідки раптового нападу залежать від ступеня розвитку психічного самоконтролю, ступеня підготовленості до дій у різних ситуаціях, обсягу раніше перенесених психологічних травм та інших факторів. У разі раптового нападу ситуація може бути оцінена як повністю раптова, частково раптова чи очікувана.

Контекст бойових дій – це взаємодія військовослужбовця з фіксованою системою обставин, тобто складною реальністю, до якої військовослужбовець прикріплений, протягом певного періоду часу, в ході спеціальної підготовки або виконання бойового завдання. Як правило, бойова діяльність – це складна серія дій командира щодо виконання бойового завдання в умовах високої динаміки виникнення, розвитку та зміни екстремальних ситуацій.

Структура діяльності в екстремальних ситуаціях має два аспекти: зовнішній (виконавчий) та внутрішній (психологічний). Зовнішній аспект діяльності в екстремальних ситуаціях є системою спеціалізованих дій та заходів, які можна розділити на умовні, орієнтуючі, аналітичні/прогностичні, технічні, регулятивні/мотиваційні, захисні та кооперативні. Внутрішній аспект діяльності визначається професійним досвідом суб'єкта, відображенням його уявлень про державу, суспільні інтереси, світогляд, моральні та професійні ідеали і традиції. На цій основі у офіцерів формується мотиваційно-оцінна сфера особистості та професійна спрямованість.

Екстремальні чинники визначають підвищену затребуваність окремих характеристик особистості, мають професійне значення. Серед них для цього дослідження важливі такі [3]:

1) соціально-психологічна готовність до роботи у екстремальних умовах. Вона визначається мотивами, цінностями, особистісними та вольовими якостями;

2) наявність досить вираженої компетентності;

3) пластичність нервової системи. Передбачення, ймовірнісне прогнозування, тобто, забезпечення нетипових поведінкових процесів, які забезпечують виживання у екстремальних ситуаціях.

В екстремальних умовах бойових дій та війни, коли загроза життю стає повсякденною та очевидною, змінюється розуміння сенсу свого життя через ставлення до смерті [4]. Реальна загроза життю людини робить адаптацію до екстремальних умов реальністю, і ці зміни зачіпають цінності, системи ідеалів, ставлення до часу та орієнтації. Однак адаптація свідомості до смертельної небезпеки не означає байдужості чи негативного ставлення до життя. Сенс життя і готовність померти, щоб не втратити цей сенс – обидва аспекти правильного та послідовного розуміння військового обов'язку, обов'язку перед собою і перед своєю долею.

Ставлення до смерті – найвищий прояв сенсу життя. В умовах військової служби, особливо в бойовій обстановці, коли життю безпосередньо загрожує небезпека, розуміння сенсу життя актуалізується та впливає на особисті характеристики військовослужбовця [5, с. 23–29].

Внаслідок надмірної акомодатції системи переконань можуть відображати повну недовіру до людей та негативні образи себе та інших. Травмуючі події в минулому або негативні переконання, що були у людини до травми, сприяють закріпленню екстремальних переконань. Екстремальні переконання заважають людині відчувати природні емоції (страх, сум) у відповідь на травматичну подію, тим самим закриваючи шлях до переживання емоцій, що відповідають ситуації, та зміни переконань. Більше того, надмірно адаптовані негативні переконання можуть породити вторинні емоції (наприклад, сором, провину), які могли виникнути не в результаті травматичної події [6].

Таким чином, психологічні та фізичні наслідки участі військових у бойових діях можуть бути негативними (непатологічними), компенсаторними та захисними (адаптивними), а також частково позитивними [2, с. 154–167]:

1. Негативний вплив екстремальної діяльності на психологічне та фізичне здоров'я полягає в тому, що в учасників бойових дій: підвищується захворюваність та збільшуються терміни непрацездат-

ності; у деяких співробітників знижується психологічна активність та підвищується песимізм, тривожність, емоційна напруга та неврози; конфліктність, агресивність, несумісність, імпульсивність та самоконтроль.

2. Як компенсаторно-захисні реакції можна відзначити інтелектуальну трансформацію тривожності; усунення від усвідомлення об'єктивної реальності; придушення прагнення до відпочинку, комфорту та задоволення; інтроверсію; відчуженість; емоційну холодність; ухиляння від соціальної активності; пильність; чутливість до небезпеки; відданість інтересам референтної групи; тенденцію до підпорядкування лідеру.

3. Особистість учасників бойових дій змінюється в позитивний бік: підвищується незалежність, самостійність, рішучість, сміливість, інтуїція та швидкість реакції, здатність до абстрактного та аналітичного мислення, здатність до нестандартного мислення, здатність мислити на основі мінімальної інформації та здатність не зважати на емоції. Деякі співробітники більш здорово підходять до життєвих питань, менш егоцентрично і цинічно дивляться на життя, менш емоційно стійкі та уразливі, а завдяки надсильним рисам характеру здатні зберігати оптимістичний настрій, незважаючи на психотравмуючі ситуації. Високий інтелект, професіоналізм та раціональна поведінка дозволяють їм ставати лідерами референтних груп.

Список використаних джерел:

1. Грицевич Т. Л., Капінус О. С., Мацевко Т. М., Ткачук П. П. Соціально-психологічні технології управління військовими колективами : навч.-метод. посіб. Львів : НАСВ, 2018. 256 с

2. Кокун О. М., Мороз В. М., Пішко І. О., Лозінська Н. С. Теорія і практика управління страхом в умовах бойових дій : метод. посіб. Київ – Одеса : Фенікс, 2022. 88 с.

3. Лефтеров В. Особистісно-професійний розвиток фахівців екстремальних видів діяльності засобами психологічного тренінгу. *Психологія і суспільство*. 2012, № 2. Електронний ресурс: <http://dspace.tneu.edu.ua/handle/316497/24813>

4. Самойленко О.О. Формування психологічної готовності мобілізованих військовослужбовців-прикордонників до ведення бойових дій: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.09. Нац. акад. ДПСУ ім. Б. Хмельницького. Хмельницький, 2018. 310 с.

5. Неурова А. Б. Емпіричне дослідження особливостей психологічної стійкості військовослужбовців – учасників операції Об'єднаних сил. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Херсон, 2019. Вип. 4. С. 23–29.

6. Тімченко О. В. Проблема психологічної готовності військового фахівця до екстреної дії в стані емоційного стресу : автореф. дис. ... канд. пси- хол. наук : 19.00.01. Харків, 1995. 24 с.

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-393-7-17>

Москаленко В. В.,

*доктор філософських наук, професор,
головний науковий співробітник лабораторії
загальної та історії психології
Інституту психології імені Г. С. Костюка
Національної академії педагогічних наук України*

РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ ЯК ЧИННИК РОЗВИТКУ ІДЕНТИЧНОСТІ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ НЕВИЗНАЧЕНОЇ СИТУАЦІЇ

У широкому розумінні резильєнтність – це характеристика людини, яка гарантує їй здатність протистояти негативному впливу стресорів з метою збереження свого психічного здоров'я. У такому визначенні резильєнтність є природною властивістю людини, яка забезпечує не тільки її виживання, але й зростання. Зростання відбувається у відповідності із законами соціалізації як розвиток особистості в результаті якісних змін, яких людина набуває на основі минулого досвіду та тієї «прибавки», яка свідчить про перехід до нового етапу життєдіяльності. Кожна людина протягом свого життя стикається з великою кількістю життєвих ситуацій, які не мають жорстко окреслених меж і потребують від неї гнучкого реагування залежно від тих конкретних життєвих обставин, у які вона потрапляє. Хоча феномен резильєнтності є природною властивістю особистості, яка забезпечує її виживання і зростання у будь-якій ситуації, зокрема, й у невизначеній, поняття «резильєнтність» стало поширеним з початку ХХІ століття у зв'язку зі зміною Світу, який на сучасному етапі є епохою гібридних воєн та пандемій; в якому глобальна економічна взаємодія поступила місцем політичній та безпековій; в якому інтереси домінують над цінностями; світу, в якому хитаються усталені системи міжнародного порядку. У цьому трансформаційному суспільстві загострилась проблема резильєнтності людини як умови її виживання.

На сьогодні існує численна наукова література, в якій аналізується феномен резильєнтності. Її аналіз свідчить про міждисциплінарний

підхід у вивченні феномену резильєнтності, який визначається різними теоретичними напрямками. У вертикальному вимірі суспільства резильєнтність розглядається на таких рівнях: на індивідуальному рівні (рівень окремої особистості); на рівні соціальних спільнот (мезорівень) та на рівні всього суспільства (макрорівень). На індивідуальному рівні резильєнтність розглядається як комплекс когнітивних, емоційних, адаптивних та особистісних рис, що гарантують здатність людини витримувати стрес і протистояти негативному впливу стресорів з метою збереження свого психічного здоров'я. На мезорівні резильєнтність означає здатність окремих груп (підприємств, демографічних спільнот (дітей, жінок, людей похилого віку), етнічних груп тощо) знаходити можливості виживати та розвиватись у невизначеній ситуації. На макрорівні резильєнтність означає здатність країни, нації, світу в цілому вижити у несприятливій для життєдіяльності людей ситуації.

Резильєнтність розглядається не тільки на вертикальному рівні суспільства, але й на його горизонтальному рівні. Український філософ Назип Хамітов, аналізуючи соціально-політичний стан Українського суспільства, називає «національну резильєнтність» як важливий фактор збереження незалежності та розвитку України. Він пропонує розглядати резильєнтність в контексті економічної, соціально-політичної, правової, військово-політичної, духовно-культурної, освітньо-наукової та мережево-інформаційної загроз цивілізаційному існуванню суспільства. Він виділяє такі форми резильєнтності як: зовнішньополітична резильєнтність, яка характеризує здатність країни ефективно протидіяти явним та гібридним загрозам міжнародного середовища. Військово-політична резильєнтність – здатність протистояти (набувати стійкості) загрозам зовнішнього військово-технічного потенціалу. Економічна резильєнтність – здатність країни протистояти та протидіяти викликам та загрозам зовнішньо – та внутрішньоекономічному середовищу, бо, як відомо, успішна економіка є базисом існування країни. Соціально-політична й правова резильєнтність – здатність протистояти викликам і загрозам в контексті розвитку внутрішньої політики, політикуму, взаємодії держави і громадянського суспільства, а також правової та правоохоронної систем, їх місця в міжнародно-правовій архітектурі. Гуманітарна резильєнтність – це здатність країни (держави) протистояти викликам розвитку людини, забезпеченню її базових потреб і прав та ефективну відповідь на них шляхом належного захисту гуманітарної сфери, її суб'єктів та інститутів. Духовно-культурна резильєнтність – це здатність суспільства протистояти загрозам мистецького та релігійного середовища маніпулювати свідомістю та світоглядом громадян. Резильєнтність масових комунікацій

(мережево-інформаційна резильєнтність) – це здатність суспільства і держави протистояти загрозам зовнішньої пропаганди. Різні форми та види резильєнтності взаємопов'язані і тільки у цій взаємодії резильєнтність може забезпечити єдність Людини і Світу, що впливає із принципу адаптивності як прагненні людини до стану стійкої рівноваги, яка означає максимальну адаптацію особистості до зовнішнього середовища та зниження у ньому невизначеності її положення в процесі соціалізації. На різних рівнях соціальної ієрархії існують різноманітні зв'язки у взаємодії зовнішнього середовища та внутрішніх складових особистості, з якими пов'язано феномен резильєнтності. В ракурсі нашої теми ми зосередили увагу на тих особливостях зовнішнього середовища, що пов'язані з особистістю безпосередньо, через міжособистісні відносини. Для означення цієї сторони світу в соціальній психології існує категорія «ситуація», яка означає простір, в якому відбуваються значимі для особистості відносини з іншими людьми. Феномен ситуації обернено не тільки до умов реальності, в якій людина діє, а також – до людини, яка прагне досягнути смислу своєї діяльності і своє місце в цій діяльності.

Кожна людина протягом свого життя стикається з великою кількістю життєвих ситуацій, які не мають жорстко окреслених меж і потребують від неї гнучкого реагування, залежно від тих конкретних життєвих обставин, у які вона потрапляє. В науковій літературі виділяють різні види ситуацій. В повсякденності ми частіше за все стикаємось зі ситуацією, яка орієнтує особистість на вибір діяльності, що орієнтує на короткотермінову тактику, а не на перспективу. Суб'єкт, стикаючись з такою ситуацією, прагне знайти подібну у минулому досвіді, застосовує стандарти, стереотипи. Коли ситуація знайома, ідентифікаційні процеси переважають і можуть набути ознак стагнації, тоді людина прагне уникати змін, особливо тих, які можуть змінити уявлення про себе. Інший вид ситуації – це ситуація невизначеності. Це ситуація, для вирішення проблем якої потрібні знання, яких у людини не вистачає. Це змушує її у пошуках розв'язання проблемності вийти за межі існуючої ситуації і наявних у суб'єкта знань та досвіду. Невизначеність потребує нового когнітивного стилю мислення, який орієнтовано на перехід з вузької точки зору на більш широку, яка у вирішенні проблеми дає можливість побачити нові перспективи і можливості. Цей стиль характеризується вмінням будувати стратегію перспективи, бачити сховане, латентне у діяльності, яка виконується, бачити те, що сьогодні не затребувано, але потрібно завтра, бачити зв'язки між діями та наслідками. П. Штомпка, аналізуючи особливості невизначених ситуацій, звертає увагу на такий її вид як травма. Категорія травми застосовується в науці у двох

значеннях: по-перше, як подія, що викликала стресовий стан (нешасний випадок, смерть близької людини тощо), а, по-друге, травма – як стан особистості, який виникає як результат впливу на психіку людини травматичної події (біль, образа, рана, хвороба тощо). Травма як подія і травма як психічний стан, викликаний цією подією, і є травматичною ситуацією. Травматична ситуація, за П. Штомпокою, має наступні ознаки: вона відбувається як швидкі зміни у дуже короткій термін; вона охоплює одночасно широкий суспільний простір, відбуваючись у різних галузях життя; вона зачіпає глибокі, радикальні для даного суспільства цінності (екзистенційні цінності); вона є змінами, які не є очікуваними, а такими, що викликають шок. Травматична ситуація має негативні наслідки для особистості і суспільства в цілому.

Люди по-різному реагують на травму, застосовують різні стратегії, які допомагають їм справлятися з цією ситуацією. Висуваючи перед людиною певні вимоги стосовно прийняття рішення, ситуація впливає на рівень резильєнтності особистості, вимагаючи від людини певних зусиль щодо розв'язання проблеми. У розвитку особистості, як і у її зростанні, нічого не відбувається поза її самосвідомості. Жоден з проявів людини як соціального суб'єкта, жоден з її етапів розвитку як особистості не обходиться без включення її у процеси ставлення до самої себе, тобто без самосвідомості, яка функціонує як певна якість свідомості у відповідності з етапами розвитку особистості. На підлітковій стадії соціалізації в результаті розширення простору взаємодії індивідів з групами, що існують поза межами сім'ї, з'являється нова форма самосвідомості людини, яка в науковій літературі означається поняттям «ідентичність». На функціональному рівні Я-ідентичність забезпечує самототожність людини (розуміння того, що «я залишаюся тією ж самою, якою була завжди»), тобто приведення себе в оптимальне функціонування у поточній ситуації завдяки підтримці сталого позитивного образу «Я» в умовах постійних соціальних змін, що є запорукою відновлення її психологічного ресурсу. У невизначеній ситуації функціональна сутність ідентичності виявляється у такому рівні резильєнтності особистості, який здатен забезпечити конструктивний сценарій травматичної ситуації. Конструктивний сценарій полягає в тім, що травма стає стимулюючим фактором, що генерує творчу активність, «вивільнюючи суб'єктність» особистості. Вибір особистістю варіанта дій у травматичній ситуації, залежить від її ідентичності, від того, наскільки в ній відбувається переструктуризація когнітивного, емоційного та конативного резонансу з іншими людьми у відповідності з новими умовами. Як відомо, сутність ідентичності як цілісності визначається інтеграційними зв'язками її структурних складових. Домінуючим (системотворчим) компонентом інтеграції

структурних компонентів ідентичності у невизначеній ситуації стає резильєнтність, що змінює ідентичність, спрямовуючи її на вибір фактів ситуації у відповідності з інтересами особистості. У зв'язку з цим важливим є аналіз особливостей резильєнтності як чинника динаміки ідентичності в аспекті наявних інтеграційних зв'язків між структурними її складовими та визначення їх системотворчих факторів.

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-393-7-18>

Реуцька О. М.,

здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти

ПраТ «Вищий навчальний заклад

«Міжрегіональна академія управління персоналом»

Науковий керівник: Шопша О. Л.,

кандидат психологічних наук,

доцент кафедри психології та соціальних наук

ПраТ «Вищий навчальний заклад

«Міжрегіональна академія управління персоналом»

СКЛАДНІ ЖИТТЄВІ СИТУАЦІЇ ТА СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ РЕСУРСИ ЇХ ПОДОЛАННЯ

Сучасні умови в Україні характеризуються непередбачуваністю, екстремальністю та швидкою зміною. В такому динамічному середовищі людям щодня доводиться зіткнутися з вибором, особливо у зв'язку з воєнним станом. Вони змушені приймати рішення й діяти в ситуаціях, з якими раніше не стикалися, що робить цей процес складним. Це підкреслює важливість аналізу та розуміння складних життєвих ситуацій.

Важливо відзначити, що обговорення цієї проблематики має значення для всіх вікових груп, не лише дорослих, але й для підлітків. Підліток, зіткнувшись зі складними життєвими ситуаціями, опиняється у нових, екстремальних умовах, які раніше для нього були невідомими. Ці ситуації стимулюють розвиток стресу та вимагають від нього великої міцності, здатності швидко приймати раціональні рішення. Тому проблема визначення складної життєвої ситуації є дуже актуальною та важливою для розуміння та підтримки підлітків у сучасному світі.

У своїй дослідницькій емпіричній діяльності науковець В.Л. Зликов наголошує, що саме в підлітковому віці особистість не володіє ще

достатнім життєвим досвідом і це спричиняє рапідне зіткнення з важкими, невідомими, несподіваними життєвими ситуаціями, розв'язання яких зумовлює негативні емоції та переживання підлітка, а також викликає несприятливі психологічні наслідки для подальшого розвитку особистості [6 с. 219]. Цікавим є те, що саме складна життєва ситуація змушує підлітка мобілізувати всі свої зусилля та досягати мети у майбутньому, навіть якщо ця мета чітко не окреслена ним самостійно, а цього вимагає школа, батьки або зовнішні обставини. А також, вважаємо, що джерелом складної життєвої ситуації можуть бути власні переконання, дії особистості та, безумовно, ті обставини, що не залежать від прийняття рішень.

У наукових працях І. Ананова та І. Ващенко, зазначається, що окремої уваги заслуговує звернення до класифікації складних життєвих ситуацій. У вітчизняній і зарубіжній психології існує велика кількість робіт, де здійснено спробу класифікувати складні життєві ситуації. Проте, наразі й у цьому питанні науковці не дійшли згоди щодо критеріїв означення та змістовного наповнення такого типу ситуацій. До категорії складних життєвих ситуацій, як правило, відносять критичні, кризові, екстремальні, важкі, стресові ситуації, ситуації психологічної загрози, ситуації невизначеності тощо [3, с. 75].

Також в зазначеному контексті цікавим, з нашої точки зору, є дослідження А.М. Большакової, в якому вчена наголошує, що наявна здатність у людини максимально повного використання персональних ресурсів допомагає у подоланні перешкод на шляху до повноцінного та щасливого буття [2, с. 20].

Крім того, новітні дослідження показали, що ресурси особистості до кінця не вивчені. Так, емпіричні дані, отримані в ході наукових розвідок сучасних дослідників, доводять, що людина може гнучко та впевнено діяти при розв'язанні нестандартних життєвих ситуацій. Тут варто звернутись до думки І.В. Ващенко та Б.Б. Іваненко, які стверджують, що саме застосування особистістю власних психологічних ресурсів дозволяють більш ефективно виходити зі складних життєвих ситуацій, зберігаючи при цьому своє психологічне здоров'я та зазнаючи мінімальних емоційних, особистісних і психологічних втрати [4, с. 35].

У своїх наукових працях доктор психології з США D. Newton зауважує, що в період складних життєвих ситуацій міцні соціальні зв'язки індивідів захищають від виникнення депресивних станів, а також знижують шанс розвитку депресії серед людей, які пройшли через травматичний або інший несприятливий життєвий досвід [13, с. 2].

У науковій літературі доведено, що «життєвий шлях» особистості пов'язаний з проходженням різних складних ситуацій, що можуть частково чи докорінно змінювати життя, надавати йому сенс чи позбавляти, зробити його найповнішим і змістовним чи спустошувати та призводити до екзистенційної кризи особистості. Вектор цих змін залежить від особистісних особливостей особистості та її спроможності інтегрувати психотравмуючий досвід у подальший розвиток» [11, с. 85]. До того ж, В.В. Предко у своєму дослідженні дійшла висновку, що складні життєві ситуації не лише забезпечують особистісне зростання, а й відкривають ту індивідуальність людини, яка допомагає переходити межу унікального розв'язання проблеми й, разом з цим, відбувається потужне зростання особистості. Так, людина самостійно, через біль та страждання долає перешкоди та розв'язує проблеми, переживаючи складну життєву ситуацію [10, с. 87].

За висновками американського вченого сьогодення Р. Barton кожна складна життєва ситуація різна, проте можна відзначити, що люди з високим рівнем життєстійкості, як правило, володіють більшою стійкістю до емоційного стресу, викликаного важкими життєвими обставинами. Чим витриваліша людина, тим краще вона здатна переносити відчуття стресу, тривоги та смутку, які супроводжуються психологічними травмами та негараздами. Таким особистостям легше знаходити спосіб відновитися після складних ситуацій [12, с. 7].

У свою чергу, Т.В. Кириченко розглядав складну життєву ситуацію у поєднанні із саморегуляцією особистості і дійшов висновку, що «складна життєва ситуація формує нові психічні властивості, зміцнює афективну сферу та вдосконалює когнітивну, інтегруючи новий здобутий досвід, забезпечує якісно нове функціонування поведінки особистості, зміцнює волю, загартовує психічний дух та розширює можливості для особистісного зростання. Таким чином, складну життєву ситуацію суб'єкт переживає як перешкоду в реалізації та досягненні своїх цілей, і водночас це ситуація, яка містить для нього прихований ресурс та потенціал, що дає змогу їх реалізувати [7, с. 71].

Ми згодні з думкою сучасної дослідниці К.Р. Маннапова, що визначення «складна життєва ситуація» – це життєві ситуації, якщо йти від порівняно легких до складніших їх форм (від стресу у через фрустрацію до конфлікту), вимагають від особистості вибору копінг-стратегії та високий рівень життєстійкості. Життєві події залежно від психологічного перероблення різних обставин життя викликають в особистості різні реакції, структурують дійсність відповідно до глибини проблеми. Постійний вибір особистістю звичних способів реагування у важких життєвих ситуаціях, зумовлений прагненням до комфорту і безпеки, через деякий час призводить до однозначності її

відносин зі світом, до життєвого застою, відчуття власного безсилля, перетворення на жертву. Вибір життєстійких стратегій, життєстійкого стилю подолання, навпаки, говорить про сміливість, мужність, стимулює людину, сприяє постійному самооновленню, екзистенційному розвитку, розширенню своїх уявлень про світ і кращому розумінні своїх взаємин із ним, стимулює здатність до життєвої творчості» [8, с. 77].

У підсумку зазначимо, що у суспільних умовах сучасної України, насичених непередбачуваними та екстремальними подіями, рішення та вчинки людей стають надзвичайно складними. Воєнний стан, який триває з 24 лютого 2022 року, змінив звичайний ритм та стиль життя українців. Отже, важливо враховувати війну та її наслідки як важливий чинник у виникненні складних життєвих ситуацій.

Список використаних джерел:

1. Андреева Я. Ф., Литовченко Н. Ф. Психологічні особливості конфліктності у юнацькому віці. *Психологічний часопис*. 2019. № 1. С. 9–21. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/psch_2019_1_3 (дата звернення: 20.02.2024).
2. Большакова А. М. Особистісні ресурси подолання складних життєвих ситуацій та часові перспективи осіб юнацького віку. *Наука і освіта*. 2013. Вип. 1. Ч. 2. С. 17–21. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/NiO_2013_1-2_6 (дата звернення: 20.02.2024).
3. Ващенко І., Ананова І. Особистість і життєві ситуації у концептуальному просторі психологічної науки. *Проблеми сучасної психології*. 2019. Вип. 46. С. 59–77. DOI: <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2019-46.59-87> (дата звернення: 25.02.2024).
4. Ващенко І. В., Іваненко Б. Б. Психологічні ресурси особистості в подоланні складних життєвих ситуацій. *Проблеми сучасної психології*. 2018. Вип. 40. С. 35–36. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pspl_2018_40_5 (дата звернення: 25.02.2024).
5. Грішин Е. О. Складна життєва ситуація як передумова формування резильєнтності особистості. *Вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди*. 2021. Вип. 65. С. 25–41. DOI: <https://doi.org/10.34142/23129387.2021.65.02> (дата звернення: 23.02.2024).
6. Злишков В. Л., Лукомська С. О., Федан О. В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ, 2013. URL: <https://core.ac.uk/download/pdf/77241343.pdf> (дата звернення: 02.03.2024).
7. Кириченко Т. В. Провідні детермінанти саморегуляції поведінки особистості у складних життєвих ситуаціях. *Габітус. Вікова та педагогічна психологія*. 2022. Вип. 43. С. 455–472. DOI: [https://doi.org/10.52058/2708-7530-2022-11\(29\)-455-472](https://doi.org/10.52058/2708-7530-2022-11(29)-455-472) (дата звернення: 23.02.2024).

8. Маннапова К. Р. Роль життєстійкості в подоланні складних життєвих ситуацій. *Теорія і практика сучасної психології* : збірник наукових праць. 2019. Т. 2. С.75–78 . URL: http://www.tpsp-journal.kpu.zp.ua/archive/1_2019/part_2/16.pdf (дата звернення: 23.02.2024).
9. Односталко О.С. Ресурси стійкості особистості в умовах складних та нетипових ситуацій життя: дис. канд. психол. наук: 19.00.01. Одеса, 2020. URL: https://ra.vnu.edu.ua/wpcontent/uploads/2020/12/Dus_Odnostalko1_2.pdf (дата звернення: 25.02.2024).
10. Предко В. В. Складна життєва ситуація як провідна умова формування життєстійкості особистості. Теоретичні і прикладні проблеми психології. 2021. С. 74–89. Сєверодонецьк. DOI: <https://doi.org/10.33216/2219-2654-2021-54-1-74-99> (дата звернення: 25.02.2024).
11. Предко Д. Є., Ларін Д. І. Релігійна віра як чинник подолання критичних життєвих ситуацій. *Психологічний часопис*. 2017. Вип. 4. Ч. 8. С. 75–87. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/psch_2017_4_9 (дата звернення: 23.02.2024).
12. Barton P. Psychological Hardiness Predicts Adaptability in Military Leaders. A prospective study. *International Journal of Selection and Assessment*. 2013. С. 200–210. DOI: <https://doi.org/10.1111/ijsa.12029>.
13. Newton D. The Courage of Connection. *Coming Full Circle. Psychology today*. 2023. URL: <https://www.psychologytoday.com/intl/blog/the-courage-of-connection/202305/the-courage-of-connection-coming-full-circle> (дата звернення: 25.02.2024).

Українець В. М.,
ад'юнкт кафедри внутрішніх комунікацій
Національного університету оборони України
Науковий керівник: Стасюк В. В.,
доктор психологічних наук,
професор кафедри внутрішніх комунікацій
Національного університету оборони України

ВПЛИВ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ БОЮ НА ПСИХІКУ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

Війна, яку розв'язала Росія проти України, має певні особливості, однак закони попередніх війн та локальних збройних конфліктів у ній є очевидними. Війна – це питання однаково психології і тактики. Зазвичай тактичні помилки можуть виникати з різних причин: відсутність боєприпасів і предметів постачання, непередбачувані події тощо, проте багато з них – тільки з психологічних причин.

Нині у психологічній літературі простежується багато спроб дослідити й описати чинники, які впливають на психічний стан і стресостійкість військовослужбовців у бою, однак кожен авторський підхід розкриває лише суб'єктивну точку зору на їх класифікацію та опис.

У вітчизняній психології терміном “стресогенні чинники” визначають зміст обставин (подій), які викликають в організмі людини стан стресу (напруження). Їх розрізняють за фізіологічними (надмірним навантаженням, високою чи низькою температурою тіла, больовими стимулами тощо) та психологічними ознаками (загрозами, небезпекою, шантажем, образами, інформаційним перевантаженням тощо) [7]. Загалом стресогенні чинники можуть впливати як позитивно, мобілізуюче, так і негативно дезорганізуюче.

Досліджуючи особливості психічного здоров'я в умовах війни, американські фахівці у галузях психології та медицини змістовно характеризують фізичні та психічні стрес-чинники бойових дій. Як фізичні стрес-чинники науковці визначають зовнішні умови середовища (кліматичні умови, особливості місцевості тощо) та внутрішні фізіологічні (поранення, хвороба чи травма, недосипання, недоїдання, зневоднення, надмірне фізичне навантаження, не дотримання гігієнічних умов, вживання психоактивних речовин тощо), як психічні – страх смерті чи поранення, паніку, інформаційне перевантаження, власну некомпетентність, обурення, агресію, гнів тощо. Тривалий комбінований вплив фізичних та психічних стрес-чинників зумовлює

динамічність поведінки військовослужбовців, яка коливається від адаптивних реакцій до посттравматичного стресового розладу [3].

У вітчизняній психології також набуто значного теоретичного та емпіричного досвіду дослідження впливу негативних стрес-чинників війн на психіку військовослужбовців [1; 2; 5; 6; 8], однак системний аналіз цієї проблеми показав відсутність уніфікованого підходу до їх класифікації. Більшість авторів розглядають лише загальні елементи бойової обстановки, інші – вивчають окремі складові прояву психіки військовослужбовця у бойових умовах (когнітивні, емоційні, мотиваційні, фізіологічні тощо).

Доктор психологічних наук професор В. Стасюк змістово чинники, що впливають на психіку особового складу в бою, поділяє на дві групи: об'єктивні (загальні і специфічні) та суб'єктивні. *Об'єктивними загальними чинниками* В. Стасюк вважає ті, які впливають на особовий склад незалежно від військової спеціальності чи виду бою. *Об'єктивні специфічні чинники* зумовлені конкретними умовами бойових дій та специфікою виконання завдань: кліматичні умови, тривалість перебування в бойових умовах, спотворення та замовчування інформації про перебіг бою, мінна небезпека, побутова необлаштованість, ненавчність, відсутність кваліфікованої медичної допомоги тощо. Як правило, такі чинники негативно впливають на процес бойової адаптації та підтримки психологічної стійкості військовослужбовців у бою.

Суб'єктивними В. Стасюк вважає чинники, які залежать від психофізіологічного розвитку особистості та є базисними для адаптації до бойових умов: високий рівень психологічної нестійкості, тривожності та інших функціональних проявів психіки і фізіології [8].

У своїх працях комплексно проаналізували, класифікували, описали стрес-чинники бойової обстановки та їх вплив на психіку військовослужбовців Т. Грицевич, Д. Богородицький, О. Бойко, І. Гузенко, В. Дикун, О. Капінус, К. Кравченко, В. Кожевніков, С. Мамченко, Т. Мацевко, А. Неурова, О. Охременко, В. Пазина, А. Романишин, І. Смага, В. Стасюк, О. Тімченко, О. Хміляр, Ю. Широкобоков. Науковці об'єднали стрес-чинники в кілька груп: зовнішні (соціальні, бойові та еколого-ергономічні) і внутрішні (психофізіологічні та індивідуально-психологічні).

Соціальні чинники є основою для формування загальних соціальних мотивів поведінки особового складу (згуртованість підрозділу, довіра, ставлення народу та військовослужбовців до війни, бойових дій, бою). *Бойові чинники* об'єднують широкий спектр змінних, що визначають реакції, стан, поведінку військовослужбовців у бою. До них належать: вид та інтенсивність бойових дій, особливості застосування зброї та бойової техніки, обсяг і співвідношення втрат з обох сторін тощо.

Еколого-ергономічні чинники відображають специфіку впливу зовнішніх обставин (географічних, природно-кліматичних, техніко-технологічних) та режиму бойових дій (тривалості, частоти зіткнень із противником, ергономічності бойової техніки, ступеня ізольованості від головних сил, порушення ритмів життєдіяльності) на психіку військовослужбовців протиборчих сторін.

Внутрішніми чинниками науковці вважають індивідуально-психологічні (характер, рівень інтелекту, емоційно-вольові якості, здібності, мотиви, бойовий досвід тощо) та психофізіологічні якості військовослужбовця (темперамент і тип нервової системи) [1; 2; 4–6].

Так, доктор психологічних наук професор В. Осьодло та інші фахівці провели експериментальне дослідження і визначили, що респонденти найшкідливішим фізичним чинником у бойовій обстановці вважають “обстріл реактивною артилерією”, а найменш значущим – чинник “обстріл снайпером”. На думку дослідників, такі враження виникають на підставі оцінювання загальної площі ураження, оскільки реактивна система залпового вогню може одночасно завдати шкоди багатьом військовослужбовцям, а діяльність снайпера спрямована на індивідуальний ефект. Інформаційним чинником, який викликає відчуття тривоги, дослідники вважають очікування безпосереднього зіткнення з противником в умовах оборони. Однак В. Осьодло та інші науковці зазначають, що найбільш вираженими в розвитку стресу у військовослужбовців є чинники антиципації: небезпека потрапити в полон, інвалідність, власна смерть, смерть бойового товариша, страх тощо. Саме ці чинники мають потужніший ефект впливу, ніж найбільш виражений у групі фізичних стрес-чинників “обстріл реактивною артилерією” [9].

Незважаючи на застосування різних підходів до класифікації чинників бойової обстановки, всі вищезгадані фахівці сходяться на думці, що стійкість особового складу в бойових умовах має ґрунтуватися не лише на закономірностях, специфіці і змісті бою, а й враховувати динаміку функціонування психіки та поведінки особового складу в різних умовах обстановки.

Отже, кожна група психологічних чинників специфічно впливає на психіку військовослужбовців в бою та супроводжуються порушенням когнітивних, емоційно-вольових і поведінкових функцій організму.

На когнітивному рівні у військовослужбовців відбувається порушення пізнавальних функцій: виникають труднощі з зосередженням уваги, трапляються часткова або повна втрата пам’яті, зниження рівня інтелекту (порушення критичного сприйняття ситуації). *На емоційному рівні* бойові дії відрізняються тим, що пропорційно їх тривалості

у військовослужбовців проявляється невпевненість у своїх бойових можливостях, розвивається відчуття безсилля та безвиході, що зрештою призводить до емоційного виснаження. *Поведінкові реакції* в бою проявляються у вигляді дезадаптивної поведінки: втрати гнучкості, підвищеної роздратованості, агресивності, проявів істеричної поведінки, погіршення самоконтролю або його втрати, паніки, що призводять до ухилення від виконання службових обов'язків або взагалі втечі з поля бою. Такі асоціальні прояви досить добре бачить командир (начальник), тому важливо вчасно вжити відповідних заходів, спрямованих на управління належною поведінкою.

Список використаних джерел:

1. Кравченко К. О., Тімченко О. В., Ширококов Ю. М. Соціально-психологічні детермінанти виникнення бойового стресу у військовослужбовців – учасників антитерористичної операції : монографія. Харків : НУЦЗУ, 2017. 256 с.
2. Морально-психологічне забезпечення у Збройних Силах України : підручник : у 2 ч. Ч. 1. Вид. 2-ге, перероб., зі змінами та доп. / Н. А. Агаєв, В. Г. Дикун, В. С. Чорний та ін. ; за заг. ред. В. В. Стасюка. Бровари : ТОВ 7БЦІ, 2020. 754 с.
3. Охорона психічного здоров'я в умовах війни : посіб. / пер. з англ. Т. Семігіна, І. Павленко, Є. Овсяннікова та ін. Київ : Наш Формат, 2017. 1068 с.
4. Охременко О. Р., Мамченко С. М., Стасюк В. В. Хміляр О. Ф. Психологія суб'єкта бойових зіткнень : монографія. Київ : Хімджест, 2018. 222 с.
5. Прикладна психологія військової діяльності : підручник / за ред. В. І. Осьодла. Київ : НУОУ ім. Івана Черняховського, 2022. 292 с.
6. Психологія бою / Грицевич Т. Л., Капінус О. С., Мацевко Т. М. та ін. ; 3-тє опрац. вид. Львів : Астролябія, 2022. 336 с.
7. Синявський В. В., Сергеєнкова О. П. Психологічний словник / за ред. Н. А. Побірченко. Київ : Наук. світ, 2007. 274 с.
8. Стасюк В. В. Психологія локальних війн та збройних конфліктів : підручник. Київ : НУОУ ім. І. Черняховського, 2016. 412 с.
9. Стрес-асоційовані розлади здоров'я в умовах збройного конфлікту : монографія / В. С. Гічун, А. Г. Кириченко, В. М. Корнацький та ін. Дніпро : Акцент ПП, 2019. 324 с.

Ходотаєв А. А.,

*аспірант кафедри загальної та соціальної психології,
Дніпровського національного університету імені Олеся Гончара
Науковий керівник: Кононенко А. О.,
доктор психологічних наук, професор,
факультету психології та спеціальної освіти
Дніпровського національного університету імені Олеся Гончара*

СПЕЦИФІКА АДИКТИВНОЇ ПОВЕДІНКИ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ТРАНСФОРМАЦІЇ СУСПІЛЬСТВА

Існування у сучасному суспільстві виокремлюється з багатьма викликами, які існують у нинішньому аспекті сучасної особистості та співвідношення елементу соціального середовища з нею як такою.

Тут власне можна виокремити специфіку проблематики, а саме комплексність елементу соціального середовища із особистісним елементом у спектрі одного елементу існування та власне тут ширше необхідно окреслити проблематику модерного соціального середовища. Однією із головних проблематик в співвідношенні елемента соціального чинника та індивіда є проблематика адиктивного співвідношення як такого. Проблематика девіації та елементу прояву адиктивного проблематичного аспекту є тим явищем яке пов'язано з суспільством та усталеністю елемента нормативності та ресурсного чинника самого цього явища [1, с. 71–82; 2, с. 55–66].

Адиктивну поведінку як таку за своєю суттю можна окреслити, як форму проблематичної поведінки, що характеризується аспектом залежності, щодо певних речей та (або станів) [2, с. 24–25]. Традиційно до цієї проблематики відносять явища залежності за розподілом:

1. Хімічної залежності. (Алкоголь, наркотичні речовини та інше) [2, с. 24–25].
2. Нехімічної залежності. (Азартні ігри та інше) [2, с. 24–25].

Варто зазначити, що проблематика цього елементу має залучення із явища девіації та пов'язується в літературі досить часто із врахування спектру асоціальності та власне асоціальної поведінки як такої. В цьому аспекті варто коротко наголосити на розумінні асоціальної поведінки так девіації як такої. Асоціальну поведінку можна окреслити загалом як вид поведінки (різновид девіації), що характеризується відхиленням від морально-етично усталеної нормативної поведінки в межах суспільства та характеризуються тим, що можуть загрожувати благополуччю в межах міжособистісних відносин [2, с. 23]. Девіантну

поведінку можна загалом охарактеризувати як дія (або спектр дій), що за своєю суттю протиставленні соціально усталеній нормативній поведінці як такій та також характеризуються тим, що порушують офіційно встановлені правові норми [2, с. 6–7].

Загалом варто окреслити, що оскільки проблематика адиктивної поведінки пов'язана з елементом девіації та власне є аспектом цього явища як такого то необхідно окреслити те, що проблематика залежить знов таки від явища залученості соціального аспекту. Тому тут необхідно трохи детальніше зупинитись на проблематиці суспільного елементу як такого. Власне одним із ключових елементів який існує в спектрі існування соціального аспекту як такого, є власне явище усталеної нормативної соціальної поведінки як такої, яка характерна для певного соціального середовища, що може виражатися в специфіці прояву деяких культуральних елементів за своєю суттю. Та одним із основних елементів тут повстає існування в межах цих усталених нормативних умов, де одним із основних елементів можна виявити залучення середовище кризового та стабільного чинника який виокремлюється в явище залучення девіації як такої [1, с. 71–82; 2, с. 55–66].

Основним середовищем в якому можна окреслити настання значного елементу вияву девіації та як наслідок адиктивної поведінки особистості можна виявити залучення суспільства у кризовий та стабільний стан середовища. Кризовий елемент середовища визначає специфіку урахування ресурсного залучення суспільства та утримання елементу соціально усталеної нормативної поведінки в межах певного середовища як такого [1, с. 71–82; 2, с. 55–66].

Проблематикою залучення адиктивності в середовищі кризового суспільства виокремлюється головний елемент, а саме проблематики забезпечення середовищем ресурсного залучення та як наслідок репрезентації елементів соціального усталеного спектру як такого [1, с. 71–82; 2, с. 55–66].

Як наслідок тут виокремлюється повстання асоціального чинника та елементу девіації як надбання альтернативи в межах залучення виходу елементу із кризового спектру, тут власне й характеризується елемент залучення цього спектру, що виявляється в наслідок кризового елемента розмежуванням соціальної групи за елементом прояву нормативної поведінки як такої, що також відіграє чинник залучення асоціального прояву [1, с. 71–82; 2, с. 55–66].

Тому тут можна відзначити, що специфіка особистості та настання елементу адиктивного чинника вагомо залежить від структурного залучення у суспільне середовища та аспекти залучення ресурсної спроможності цього самого суспільства, що дозволяє утримувати та ретранслювати соціально усталену нормативну поведінку в певному

середовищі, що має регулюватись з чинником кризового елемента, оскільки кризове середовище виокремлює явище актуалізації асоціального елемента через призму загальної проблематики девіації, що й владне виокремлює проблему адиктивної поведінки у сучасному суспільстві.

Список використаних джерел:

1. Орбан-Лембрик Л. Залежність поведінки особистості від впливу проблемогенного соціуму. *Психологія і суспільство*. 2004. № 1. С. 71–82.

2. Орбан-Лембрик Л. Вплив кризових і стабільних періодів життя людини на процес її соціалізації у суспільстві. *Психологія і суспільство*. 2003. № 2. С. 55–66.

3. Христук О. Л. Психологія девіантної поведінки : навчально-методичний посібник. Львів : ЛьвДУВС, 2014. 192 с.

**НАПРЯМ 3. ПСИХОЛОГІЧНА
ТА СОЦІАЛЬНА СЛУЖБА НА ЗАХИСТІ
ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ: ДІЯЛЬНІСТЬ ПСИХОЛОГІВ
ТА СОЦІАЛЬНИХ ПРАЦІВНИКІВ**

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-393-7-21>

Лікарчук Є. В.,
аспірант кафедри психології
ДВНЗ "Донбаський державний педагогічний університет"
Науковий керівник: Мелоян А. Е.,
кандидат психологічних наук,
доцент кафедри психології
ДВНЗ "Донбаський державний педагогічний університет"

**ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ
У ПСИХОЛОГІВ, ЯКІ ПРАЦЮЮТЬ
В УМОВАХ ВІЙСЬКОВИХ КОНФЛІКТІВ**

У сучасних умовах психологи, які часто стикаються у своїй роботі з людськими стражданнями та втратами, говорять про виснаження в професійній діяльності. Тому актуальним є дослідження явищ, пов'язаних із професійними ризиками для психологів, викликаних професійним вигоранням.

Мета дослідження – експериментальним шляхом виявити особливості професійного вигорання у психологів, які працюють в умовах військових конфліктів. Задачі дослідження: 1) здійснити аналіз теоретико-методологічних джерел з проблем професійного вигорання; 2) виявити особливості прояву професійного вигорання у психологів, які працюють в умовах військових конфліктів. Мета та завдання дослідження зумовили використання комплексу методів дослідження: 1) теоретичні: аналіз, синтез, узагальнення теоретичних та експериментальних розробок досліджуваної проблеми; 2) психодіагностичні, які забезпечили реалізацію констатуючого експерименту: методика професійного вигорання К. Маслач, С. Джексон в адаптації Н.Є. Водоп'янової; 3) статистичні: знаходження середніх величин, процентних співвідношень, критерій Краскела – Уолліса (Н – критерій).

Синдром професійного вигорання бере початок з хронічного повсякденного навантаження, емоційної перевтоми пережитої людиною в особистісно значущих ситуаціях спілкування з іншими людьми [5, с. 48]. Вигорання пов'язують з появою в людини відчуття емоційного, фізичного виснаження, безпорадності, безнадійності, депресії, розчарування [6, с. 103]. Професор К. Маслач дає наступні характеристики вигорання: 1) втрата енергії: відчуття перевтоми, перебування у стресі, відчуття виснаження; 2) втрата ентузіазму: початкова пристрасть у роботі згасає, а на зміну приходить негативний цинізм; якості працівника, які раніше привносилися у стосунки, втрачаються, працівник вкладає мінімум зусиль; 3) втрата впевненості: без енергії та активної участі у роботі працівнику важко знайти причину продовжувати робити свою роботу; частіше з'являються сумніви у нього щодо власної гідності [3]. Коли людина постійно знаходиться у такому стані, їй важко уявити собі спосіб вийти з нього.

К. Маслач також дотримувалася точки зору, що коли розрив між потребами, здібностями людей та вимогами роботи великий, прогрес вартує дорогої людської ціни [1]. Вигорання – це синдром із показниками: 1) емоційного виснаження; 2) деперсоналізації, коли працівники реагують на постійний стрес шляхом розвитку негативних реакцій, цинічного ставлення до своїх клієнтів; 3) редукції особистих досягнень, коли психолог сприймає свою роботу негативною та відчуває незадоволення своїми трудовими досягненнями [2, с. 256].

Методика діагностики професійного вигорання К. Маслач та С. Джексона в адаптації Н. Водоп'янової містить 22 запитання, які відповідають 3 субшкалам: 1) емоційне виснаження (максимальна сума балів – 54); 2) деперсоналізація (максимальна сума балів – 30); 3) редукція особистих досягнень (максимальна сума балів – 48). Дослідження проводилося серед психологів кризових служб та практичних психологів міст Київ, Слов'янськ, Ужгород, Чернігів, Дніпро, Кропивницький, Новоукраїнка (Україна), Хайфа (Ізраїль). Загальна кількість респондентів, які взяли участь у експерименті, складає 50 психологів.

За результатами проведеного емпіричного дослідження серед психологів встановлено, що у досліджуваних наявний високий рівень емоційного виснаження – 39,7%. Рівень другого компоненту професійного вигорання – деперсоналізації є меншим – 15,1%. Третій компонент синдрому професійного вигорання – редукція особистих досягнень знаходиться на високому рівні та є домінуючим – 45,2%. В процесі дослідження у 54% опитаних психологів було виявлено високий рівень емоційного виснаження, який характеризувався заниженим емоційним фоном, байдужістю або емоційним перенасиченням.

Такі фахівці часто почувалися виснаженими, втомленими, відчували погіршення якості та тривалості сну, мали проблеми із концентрацією уваги. У процесі емоційного виснаження виникла інтелектуальна та емоційна дистанція з роботою, яка виражалася у відчутті роздратування, цинізму відносно ситуацій, пов'язаних із роботою з клієнтами, відстороненості від колективу, відсутності мотивації. В свою чергу це призводило до зниження професійної ефективності, відчуття безсилля, сумнівах у власній компетентності.

26% психологів мають високий рівень деперсоналізації, яка проявлялася у деформації стосунків з іншими людьми. В одних випадках могло проявлятися зростання залежності від клієнтів, колег, у інших – зростання негативізму, цинічного ставлення до почуттів клієнтів та колег. У процесі деперсоналізації могли притуплюватися емоції та погіршуватися концентрація уваги, пам'ять, через усвідомлення чого виникала тривога.

Високий рівень редукції особистих досягнень визначено у 49% психологів. У таких фахівців проявлялися тенденції до негативного оцінювання себе, своїх професійних досягнень та успіхів, нівелюванні особистої гідності, обмеженні своїх можливостей, обов'язків щодо клієнтів та колег. Процес редукції особистих досягнень супроводжувався низькою самооцінкою та низькою оцінкою ефективності своєї роботи, загальним негативним сприйняттям власних можливостей, незадоволеністю своєю продуктивністю праці попри значні досягнення в психологічному консультуванні [4, с. 7].

Середній рівень компонентів професійного вигорання було визначено: у 34% психологів – емоційного виснаження, 40% – деперсоналізації, 40% – редукції особистих досягнень. Ця група фахівців увійшла до групи ризику, так як за несприятливих умов визначені показники мають тенденцію до зростання, а також мають кумулятивний ефект, якщо не провадяться заходи щодо профілактики професійного вигорання.

Низький рівень компонентів професійного вигорання було визначено: у 12% психологів – емоційного виснаження, 34% – деперсоналізації, 11% – редукції особистих досягнень. Як видно, незначна кількість фахівців з низьким рівнем емоційного виснаження та редукції особистих досягнень свідчить про те, що основна частина фахівців вже мають середній та високі рівні професійного вигорання, тільки рівень деперсоналізації ще не встиг значно розвинутися.

Проведено аналіз за трьома віковими групами: 1) 20–39 років (34% вибірки); 2) 40–49 років (37% вибірки); 3) 50–59 років (29% вибірки). За критерієм Критерій Краскела – Уолліса (Н-критерієм) за кожним із компонентів професійного вигорання у порівнянні

трьох визначених груп: 1) емоційним виснаженням ($h_{\text{емп.}} = 0.87535$, $p = 0.64554$); 2) деперсоналізації ($h_{\text{емп.}} = 0.24898$, $p = 0.88295$); 3) редукції особистих досягнень ($h_{\text{емп.}} = 0.26877$, $p = 0.315$) – прийнята гіпотеза H_0 , статистично значимих відмінностей між результатами груп не визначено. Це свідчить про те, що на рівень професійного вигорання не впливав вік психологів. Також було проведено аналіз рівня вигорання за трьома групами професійного стажу: 1) 0–5 років (43% вибірки); 2) 6–10 років (23% вибірки); 3) 11 та більше років (34% вибірки). За критерієм Критерій Краскела – Уолліса (H – критерієм) за кожним із компонентів професійного вигорання у порівнянні трьох визначених груп: 1) емоційним виснаженням ($h_{\text{емп.}} = 3.83758$, $p = 0.14678$); 2) деперсоналізації ($h_{\text{емп.}} = 1.08287$, $p = 0.58191$); 3) редукції особистих досягнень ($h_{\text{емп.}} = 3.31446$, $p = 0.19067$) – прийнята гіпотеза H_0 , статистично значимих відмінностей між результатами груп не визначено. Результати аналізу свідчать про те, що стаж роботи психологів, які працюють під час військових конфліктів, на рівень професійного вигорання не впливав.

Як видно, розвиток синдрому професійного вигорання у психологів відбувається через перший компонент – емоційне виснаження, який характеризується емоційною спустошеністю, втомою, апатією, зменшенням взаємодії з оточуючими, бажанням побути на самоті, неадекватним емоційним реагуванням тощо, а також особливо вираженням є рівень редукції особистих досягнень. Психологи з високим ступенем професійного вигорання мають найнижчі показники особистісного адаптаційного потенціалу, поведінкової регуляції і нервово-психічної стійкості. Ця закономірність простежується незалежно від віку та стажу роботи психолога.

Список використаних джерел:

1. Christina Maslach, Michael P. Leiter. The Truth About Burnout. How Organizations Cause Personal Stress and What to Do About It. Published by Jossey-Bass. A Wiley Imprint. 989 Market Street, San Francisco, CA 94103-1741. P. 202.
2. Lloyd C., King R., Chenoweth L. Social work, stress and burnout: A review. *Journal of Mental Health*. 2002. 11, 3. P. 255–265.
3. Michael P. Leiter, Christina Maslach. Banishing Burnout. Six Strategies for Improving Your Relationship with Work. Published by Jossey-Bass. A Wiley Imprint. 989 Market Street, San Francisco, CA 94103-1741. P. 193.
4. Бабій М. Вікова редукція професійного здоров'я вчителів у сучасній школі. *Психологія: реальність і перспективи. Збірник наукових праць РДГУ*. 2021. № 16. С. 5–11.

5. Главацька О. Особливості професійного вигорання соціальних працівників. *Social Work and Education*. 2017. Vol. 4, No. 2. Pp. 46–62.

6. Романовська О. В. Причини та особливості прояву синдрому «професійного вигорання» в соціальних працівників. *Вісник НТУУ «КПІ». Політологія. Соціологія. Право* : збірник наукових праць. № 2011. 3(11). С. 103–107.

НАПРЯМ 4. ПСИХОЛОГІЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ: СУТНІСТЬ, ЗАВДАННЯ, СТРУКТУРА, ОРГАНІЗАЦІЯ

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-393-7-22>

Августюк М. М.,
*доктор психологічних наук, доцент,
доцент кафедри міжнародних відносин
Національного університету «Острозька академія»*

РУМІНАЦІЯ ЯК ОДИН ІЗ ВИДІВ ДЕЗАДАПТИВНИХ МЕТАКОГНІТИВНИХ ПЕРЕКОНАНЬ ОСІБ, ЯКІ ПОСТРАЖДАЛИ ВНАСЛІДОК ТРАВМАТИЧНИХ ПОДІЙ

Для осіб, які постраждали внаслідок травматичних подій, важливу роль відіграє психічна сфера. Емоційний стрес диктує сприйняття небезпеки тоді, коли рівень адаптивності є недостатнім. Включаючи численні фізіологічні та емоційні кореляти особистості, стрес є критерієм адаптаційного порога в тих чи тих умовах діяльності, а також чинником звичайних мотиваційних змін як у військовослужбовців, так і в осіб, які постраждали внаслідок травматичних подій [3]. Якщо з припиненням впливу вражаючих чинників функціональний стан не нормалізується, це може бути свідченням наявності депресивного афективного розладу (депресії), ознаками якої є, зокрема, зниження самооцінки, переорієнтація існуючих норм і цінностей. Іншими словами, у моральній сфері спостерігається пріоритезування особистих індивідуалістичних інтересів, низька соціальна активність, тоді як психологічний і фізіологічний стани стають емоційно менш стійкими, зростає тривога і погіршується здоров'я [3].

Когнітивно-атенційний синдром (КАС) (з *англ.* – *Cognitive Attentional Syndrome, CAS*) є компонентом моделі метапізнання, активація якої є основним чинником психологічних розладів, зокрема, виникнення ПТСР. До складу синдрому, що нерідко супроводжується вживанням психоактивних речовин, відносять дезадаптивні стратегії подолання, такі як хвилювання, румінації (тривалі роздуми-розжовування) та моніторинг загроз, які, виконуючи роль посередників між метакогнітивними переконаннями та посттравматичними симптоми стресу, часто є намаганням здійснювати контроль і керування своїми тривожними думками та почуттями [5; 6; 9].

Як нав'язливий тип мислення, румінації (з англ. – *ruminatio*n, тобто «розумове переживання») провокують виникнення тих самих (переважно негативних) думок, які витісняють іншу психічну діяльність, оскільки за сприяння металевих фільтрів розум переконає нас, що в подіях, які ми проживаємо, є тільки погане, і саме це, як наслідок, посилює негативні думки та емоції. Провокують нераціональне мислення (інші назви в психологічній літературі – «нелогічне мислення», «викривлене мислення», «когнітивні викривлення» або «ментальні фільтри») ситуації, які породжують високий стрес, нові ситуації, а також великі очікування, хвилювання або незнання того, як знайти вихід із кризової ситуації [1; 2; 4]. Одним із можливих пояснень причин надмірного розмірковування може бути помилкове переконання в тому, що процес підвищеного зосередження на негативних почуттях є стратегією вирішення проблем. Толерантність до амбівалентності та визнання того, що їхні почуття мають сенс, може сприяти особам, які постраждали внаслідок травматичних подій, у визнанні, що їхні почуття гніву чи збентеження мають часову завершеність [7].

Румінації при ПТСР є критичним процесом у прогнозуванні довготривалості ПТСР. «Переживання» травми та її наслідків може посилити проблематичне оцінювання травми і нагадує когнітивне уникнення від втручання у формування ґрунтовної травмапам'яті завдяки безпосередньому посиленню відчуттів нервового напруження, дисфорії або розчарування, а також симптомів посилення нав'язливих спогадів про травматичні події, що, у свою чергу, може призвести до активації внутрішніх сигналів, які викликають повторне переживання симптомів [9].

Виділяють дві форми дезадаптивних метакогнітивних переконань: 1) негативні переконання щодо важливості або безпеки думок і 2) позитивні переконання про необхідність залучення до аспектів КАС. Негативні метакогнітивні думки включають переконання щодо неконтрольованості / безпеки думок («*Моє хвилювання небезпечно для мене!*») і переконання щодо значення втручань («*Втручання означають, що моє життя зруйновано!*») [6]. Іншими словами, недоліками румінації як помилкового переконання в корисності постійного роздумування є зосередження на смутку («*Що зі мною?*») або «*Чому це відбувається саме зі мною?*») [7].

Намагання змінити спосіб своїх реакцій на думки має сприятливий вплив на глибше осмислення проблеми. Відповідно до цього, позитивні метакогнітивні переконання, пов'язані з ПТСР, включають позитивні переконання щодо хвилювання («*Хвилювання допомагає мені впоратися з ситуацією!*») або «*Я повинен/-на турбуватися, щоб бути готовим/-вою до можливих наслідків!*») і міркування («*Я повинен/-на*

пройняти подію, щоб зрозуміти її сенс!») [6], тобто перефразування своїх занепокоєнь у поведінку, яку можна виконати, або у проблеми, які можна вирішити, відволікання на якусь іншу діяльність [7]. Виявлення дезадаптивних метакогнітивних переконань із подальшим наданням альтернативних шляхів та способів реагування на симптоматику тривоги, переживань та румінацій є одним із напрямків діяльності метакогнітивної терапії (МКТ) (з англ. – *metacognitive therapy*, МСТ), направленої на продукування позитивної зміни (контролю) не лише змісту думок, але й способу мислення [1; 2; 4; 8].

Список використаних джерел:

1. Августюк М. М. Основні підходи до характеристики психосоціальної реабілітації: метакогнітивна проєкція. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського. Серія : Психологія*. Київ, 2024. Том 3(74). № 1. С. 49–54.
2. Крупельницька Л. Ф. Психотерапія у постнекласичній парадигмі : посібник. К. : ГО «МНГ», 2023. 176 с.
3. Павлик Н. В. Психологічний супровід військовослужбовців, спрямований на психологічну реабілітацію постстресових психічних розладів : метод. посіб. Київ, 2020. 92 с.
4. Avhustiuk M. M. Metacognitive aspects of psychosocial recovery and rehabilitation: A brief overview. Prospects for Pedagogical and Psychological Research. *The International Scientific Conference* : Riga, the Republic of Latvia, February 7–8, 2024. Pp. 66–68.
5. Buyukoksuz E., Giray G. Metacognitive therapy in post-traumatic stress disorder: A meta-analysis. *DAJPNS*, 2024. Vol. 37. Pp. 1–10.
6. Hett D. Investigating the role of metacognitive beliefs in post-traumatic stress disorder (PTSD). A thesis for the degree of Doctor of Philosophy. University of Birmingham Research Archive, 2020. 282 p.
7. Leahy R. L. Emotional schemas and resistance to change in anxiety disorders. *Cognitive and Behavioral Practice*, 2007. Vol. 14. Pp. 36–45.
8. Wells A. Advances in metacognitive therapy. *International Journal of Cognitive Therapy*, 2013. Vol. 6. No. 2. Pp. 186–201.
9. Zarghami M., et al. The relationship between metacognition, meta-worry, rumination, and cognitive-attentional syndrome in Iranian combat veterans with post-traumatic stress disorder. *Sadeghi Shiraz E-Med Journal*. 2022. Vol. 23. No. 6. Pp. 1–6.

Bodyk O. P.,

*Associate Professor at the English Philology Department
Mariupol State University*

Puchyna O. V.,

*Associate Professor at the Practical Psychology Department
Mariupol State University*

ADDRESSING POST-TRAUMATIC STRESS DISORDER CHALLENGES: MARIUPOL STATE UNIVERSITY'S APPROACH

Currently, numerous mental health and social care services operate under the assumption that a medical approach is necessary or that recovery is unattainable for many individuals. Nevertheless, there exists a significant body of research indicating that individuals can not only achieve recovery but also succeed in doing so within the realm of mental health.

Regardless of the diverse range of proposed programmes and approaches for treating post-traumatic stress disorder (PTSD), a fundamental principle of all therapies is acknowledging the influence of psychological trauma on the emergence of post-traumatic symptoms. The primary focus of PTSD therapy involves the systematic examination and analysis of an individual's traumatic encounter and the subsequent psychological repercussions. Individuals suffering from PTSD frequently delay seeking psychiatric and psychological assistance, potentially as a result of the stigma and adverse societal attitudes associated with their condition. Currently, in Ukraine, there exist rehabilitation centres, hubs, support groups, and hotlines that offer psychological aid to military personnel, veterans, and their relatives. An environment conducive to trust-building between psychologists and their clients is established, facilitating the reduction of stigma and promoting the healing process from trauma. Previously, students in higher education and educators were solely responsible for dealing with unpleasant psychological and emotional conditions, including symptoms of PTSD. In early 2024, the academic community came together under the All-Ukrainian mental health programme "*How are you?*" with support from the Mental Health Coordination Centre of the Cabinet of Ministers of Ukraine and the Ministry of Education and Science of Ukraine. The programme addressed the psychological well-being of Ukrainians during the war and emphasised the role of universities in supporting mental health. This included training specialists in the field

and creating a supportive environment for educators and students of higher education [3].

This study focuses on addressing the problem of stabilising and restoring the psychological well-being of Mariupol State University (MSU) students who have experienced psychological trauma and are currently experiencing symptoms of PTSD. These symptoms include:

- persistent feelings of sadness, anxiety, or hopelessness;
- feelings of guilt or helplessness;
- fears;
- irritability or restlessness;
- intrusive memories and preoccupation with past events;
- decreased motivation in academic pursuits, professional responsibilities, or personal interests;
- unwillingness to engage in social interactions with friends, family, or coworkers;
- persistent sense of tiredness;
- challenges in focusing, memory decline, and decision-making difficulties;
- disruptions in sleep patterns;
- abnormal eating habits, including excessive or reduced appetite, resulting in weight fluctuations;
- prolonged physical discomfort (such as headaches, stomachaches, or joint pain) and unresolved digestive issues despite medical intervention.

When engaging with students, we want to establish an environment that enables them to not only excel in academic subjects, but also access top-notch psychological support from professionals in a secure online setting. The specialists of English Philology Department at MSU enrolled in the master's degree programme in speciality 053 "Psychology" to gain the required expertise on the stated topics.

Understanding the severity of negative psycho-emotional states and the consequences of traumatic events, recognition of the importance of providing psychological assistance during the educational process became the basis of psychological assistance for students with manifestations of PTSD. To achieve the goal, the specialists of the Practical Psychology and English Philology Departments at MSU developed "Unified clinical protocol of primary, secondary (specialized) and tertiary (highly specialized) medical care, reaction to severe stress and adaptation disorders. Post-traumatic stress disorder" [8], the handbook "Basic skills for caring for self and others" [1], the analytical note "Mental health at work" [10], "Psychological first aid: a guide for workers in the field" [5], "The path to healing: basics of working with the consequences of traumatic events" [4], "Transforming Trauma:

The Path to Hope and Healing” [9], “Technologies of psychotherapeutic assistance to victims in overcoming the manifestations of post-traumatic stress disorder” [7], “The mhGAP community toolkit: Mental Health Gap Action Programme (mhGAP)” [13], “Self help plus (SH+): a group-based stress management course for adults” [12], “PTSD: workbook. Effective methods of overcoming the symptoms of traumatic stress and appropriate measures of psychological and pedagogical impact have been implemented” [2], “Person-centred recovery planning for mental health and well-being: self-help tool” [11], “Priority multisectoral measures for mental health and psychosocial support in Ukraine during and after the war: operational road map” [6].

The main modalities of psychological help included in this work for providing psychological support after a traumatic experience are as follows:

- trauma-focused cognitive-behavioral psychotherapy (TFCBP);
- cognitive behavioural therapy (CBT);
- trauma-oriented cognitive-behavioral therapy (TOCBT);
- cognitive processing therapy (CPT);
- eye movement desensitisation and processing (EMDP);
- psychoanalysis;
- art therapy.

The focus of our work with students at MSU was on transforming traumatic experiences, restoring personal resources, stabilising psycho-emotional states, normalising physical condition, regulating study / work / rest routines, enhancing self-esteem, implementing effective psychological protection strategies, improving cognitive abilities, developing communication skills, fostering motivation for an active life within the family and society, and facilitating the planning of education, work, and personal life. The study considered several factors that can positively influence the course of PTSD, including: having an internal locus of control (the belief that one has control over their situation rather than external circumstances); self-efficacy (confidence in one’s ability to overcome challenges); sense of coherence (acknowledging that even highly traumatic events can be comprehended and managed); motivation and an optimistic attitude, and an active coping style. We considered the following issues in our work:

- facilitating the establishment of circumstances and chances for individuals to openly express their emotions and personal encounters;
- invaluable acceptance of the experiences and psychological and emotional states of each individual;
- firmly avoiding the use of lessons, explicit directions, and directives;
- providing empathetic support;

- use the individual's past success in overcoming challenging circumstances and personal difficulties;
- disrupting the harmful cycle of negative emotions ("everything is bad", "I'm a loser");
- promoting and uniting the principles of positive reinforcement when attaining success and integration in life;
- integrating existential elements into psychological support;
- empowering each student to become self-reliant in decision-making.

From February to March 2024, psychoeducational interventions were introduced at MSU to increase awareness and help students overcome the effects of psychotrauma and symptoms of PTSD.

The schedule of the events is displayed in Table 1.

Table 1

Events for students at MSU

No.	Event	Term
1.	Primary psychodiagnosis	February 2024
2.	Lecture "PTSD. Strategies for breaking free from a closed loop"	12.02.2024
3.	Lecture "Life before and after. Techniques for stabilisation"	26.02.2024
4.	Lecture "Trauma Transformation"	4.03.2024
5.	Training "Intensive work with psychotrauma"	18.03.2024
6.	Psychological work in classes	February-March 2024
7.	Repeated psychodiagnosis	March 2024
8.	Questionnaire	March 2024

A crucial factor considered in our study was the recognition of the important and uninterrupted provision of psychological assistance. Upon the conclusion of the experimental phase of this research, all students at MSU were provided with the opportunity to contact psychologists. The purpose of these visits was to alleviate current symptoms and avoid the worsening of unfavourable psycho-emotional conditions.

Bibliography:

1. Базові навички турботи про себе та інших: Як подолати надмірний стрес (виклики війни): довідник. Бюро ВООЗ в Україні, 2022. 44 с. URL: <http://surl.li/sjjwi> (дата звернення: 06.04.2024).

2. Вільямс М. Б., Пойюла С. ПТСР : робочий зошит. Ефективні методики подолання симптомів травматичного стресу. Київ : Видавництво Ростислав Бурлаки, 2023. 528 с.

3. Всеукраїнська програма ментального здоров'я «Ти як?» : інструменти для самопомоги та підтримки інших : веб-сайт. URL: <https://www.howareu.com/> (дата звернення: 06.04.2024).

4. Макієнко Н., Гершанов О. Шлях до зцілення: основи роботи з наслідками травматичних подій: посібник. Київ : 7БЦ, 2023. 120 с.

5. Перша психологічна допомога : посібник для працівників н а місцях. Київ : Унів. вид-во ПУЛЬСАРИ, 2017. 64 с. URL: <http://surl.li/qweuj> (дата звернення: 06.04.2024).

6. Пріоритетні багатосекторні заходи з психічного здоров'я та психосоціальної підтримки в Україні під час та після війни: оперативна дорожня карта. Відкритий документ (5 грудня 2022 року). Бюро ВООЗ в Україні. URL: <http://surl.li/sifvr> (дата звернення: 06.04.2024).

7. Технології психотерапевтичної допомоги постраждалим у подоланні проявів посттравматичного стресового розладу : монографія / З. Г. Кісарчук, Я. М. Омельченко, Г. П. Лазос та ін. ; за ред. З. Г. Кісарчук. Київ: Видавничий Дім «Слово», 2020. 178 с.

8. Уніфікований клінічний протокол первинної, вторинної (спеціалізованої) та третинної (високоспеціалізованої) медичної допомоги (УКПМД) «Реакція на важкий стрес та розлади адаптації. Посттравматичний стресовий розлад». Наказ МОЗУ 23.02.2016 № 121. URL: <http://surl.li/jhegy> (дата звернення: 06.04.2024).

9. Gordon J. S. Transforming Trauma: The Path to Hope and Healing. New York, NY: HarperCollins Publishers, 2021. 384 p.

10. World Health Organization. Mental health at work. 2022. URL: <http://surl.li/sifua> (дата звернення: 06.04.2024).

11. World Health Organization. Person-centred recovery planning for mental health and well-being: self-help tool: WHO QualityRights. 2019. URL: <http://surl.li/sifpy> (дата звернення: 06.04.2024).

12. World Health Organization. Self help plus (SH+): a group-based stress management course for adults, Generic field-trial version 1.0. License: CC BY-NC-SA 3.0 IGO, 2021. URL: <http://surl.li/sifqw> (дата звернення: 06.04.2024).

13. World Health Organization. The mhGAP community toolkit: Mental Health Gap Action Programme (mhGAP). Field test version. 2022. URL: <http://surl.li/sifqi> (дата звернення: 06.04.2024).

Іванов Є. В.,

кандидат педагогічних наук, доцент,

*доцент кафедри публічної служби й управління навчальними закладами
ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка»*

СУЧАСНИЙ СТАН ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ В УКРАЇНІ: СУТНІСТЬ, ЗАВДАННЯ, СТРУКТУРА

Психологічна реабілітація є необхідним етапом у відновленні психічного здоров'я людини після травматичних подій. У цій статті ми дослідимо сутність, завдання та структуру цього вкрай важливого процесу.

Згідно загальноприйнятому розумінню та опису поняття «психологічна реабілітація», що зустрічається в науковій психологічній та медичній літературі, а також використовується в практиці психологічної роботи з постраждалими, *психологічна реабілітація* – це процес підтримки та відновлення психічного здоров'я людини після травматичних подій, хвороби чи інших складних життєвих ситуацій; цей процес спрямований на забезпечення психологічного благополуччя та соціальної адаптації особи, яка пережила травму або має психічні проблеми [6]. Поняття базується на наукових дослідженнях, клінічному досвіді та рекомендаціях професійних організацій, таких як Американська психологічна асоціація (АРА) та Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ).

Основна мета психологічної реабілітації – допомогти постраждалій особі повернутися до нормального життя, зміцнити її психічну стійкість та здатність ефективно функціонувати в різних сферах життя. Це може включати підтримку у відновленні міжособистісних відносин, працевлаштуванні, навчанні та інших аспектах повсякденного життя тощо.

Психологічна реабілітація складається з різноманітних методів та підходів, таких як психотерапія, психосоціальна підтримка, навчання навичкам управління стресом та емоціями, а також розвиток соціальних навичок. Важливою складовою є індивідуальний підхід до кожного постраждалого, що враховує його унікальні потреби, ресурси та контекст отриманої травми.

Узгоджений та систематичний підхід до психологічної реабілітації значно полегшує процес відновлення та покращує якість життя постраждалих осіб.

Сутність психологічної реабілітації впливає з визначення поняття «психологічна реабілітація», тобто це системний підхід до відновлення психічного здоров'я людини, що пережила травматичні події.

Виділяють наступні завдання психологічної реабілітації:

1. *Підтримка психічного стану*: забезпечення психологічної підтримки та емоційної стабілізації для зменшення впливу стресу та тривоги.

2. *Відновлення функцій*: включає в себе розвиток та відновлення різних психічних функцій, таких як пам'ять, увага, мислення, які можуть бути пошкоджені під час травматичного досвіду.

3. *Інтеграція в соціум*: сприяння відновленню міжособистісних відносин та повернення до нормального соціального життя через розвиток соціальних навичок та зв'язків.

Структура психологічної реабілітації в загальному вигляді складається з наступних етапів:

1. *Діагностика і оцінка*: визначення потреб постраждалих та оцінка рівня їхнього психологічного стану.

2. *Планування і програма*: розробка індивідуального плану реабілітації, що включає в себе конкретні цілі та завдання.

3. *Психологічні втручання*: здійснення психотерапевтичних сесій, групових занять та інших методів втручання.

4. *Підтримка в повсякденних ситуаціях*: надання психологічної підтримки та консультування постраждалих у різних аспектах їхнього життя [4].

Психологічна реабілітація є предметом наукових розвідок вітчизняних та закордонних науковців-психологів, таких як: О. Гусак (український психолог, досліджував психологічну реабілітацію в умовах військового конфлікту та травматичних подій); Н. Діденко (кандидат психологічних наук, яка проводить дослідження у сфері психологічної підтримки та реабілітації); О. Кучма (українська науковиця, дослідила сучасні тенденції у психологічній реабілітації посттравматичного стресового розладу); Р. Тедеші та Л. Калхоун (американські психологи, вивчають психологічні травми та посттравматичний розвиток, включаючи аспекти психологічної реабілітації, а також концепцію посттравматичного зростання та його відношення до психологічної реабілітації); П. Ресік, С. Монсон та К. Чард (американські вчені, автори важливих досліджень щодо когнітивної обробки травматичного стресового розладу та її застосування в психологічній реабілітації осіб, що страждають від посттравматичного стресового розладу); А. Ехлерс (професор клінічної психології Оксфордського університету, вона є експертом у галузі психологічної реабілітації та посттравматичного стресового розладу) тощо.

Починаючи з 2014 року в Україні зростає інтерес до проблеми психологічної реабілітації, насамперед це пов'язано з військовою агресією росії проти України. З початку повномасштабного вторгнення росії до психологів та психіатрів звернулося, за офіційними даними, 650 тисяч українців, тобто потреба у фахівцях, які спеціалізуються на психологічній реабілітації збільшилась в рази, і це цілком зрозуміло, враховуючи події, які доводиться переживати мирному населенню, учасникам бойових дій, військовополоненим. Ба більше, за прогнозами МОЗ України, майбутньої психологічної підтримки потребуватиме близько 15 млн українців, з них близько 3–4 млн потрібно буде призначати медикаментозне лікування. Крім того, кожен десятий українець може відчувати наслідки на рівні середньої тяжкості чи тяжкої хвороби [5].

На сьогодні стан психологічної реабілітації в Україні є предметом уваги і обговорень у фахових та громадських колах. Перелічимо деякі ключові аспекти стану психологічної реабілітації в Україні наразі:

1. *Розвиток закладів та послуг психологічної реабілітації:* Україна поступово розвиває інфраструктуру для надання психологічної допомоги, з'являються нові центри та клініки, які спеціалізуються на реабілітації осіб з психічними проблемами. У районних центрах західної частини України організують мобільні центри надання психологічної допомоги.

2. *Наявність професійних кадрів:* за останні роки в Україні зросло число фахівців у галузі психологічної реабілітації. Багато психологів та психотерапевтів отримали спеціальну підготовку в Україні й за кордоном в цій області.

3. *Фінансування та доступність:* на жаль, існують певні проблеми з фінансуванням та доступністю послуг психологічної реабілітації, особливо у регіонах. Багато людей, які потребують допомоги, можуть зазнавати складнощів у доступі до якісної психологічної підтримки через фінансові обмеження або відсутність відповідних закладів у їхній місцевості.

4. *Стандарти та регулювання:* Україна постійно вдосконалює стандарти та регулювання у галузі психологічної реабілітації, щоб забезпечити якість та ефективність наданих послуг.

5. *Співпраця з міжнародними організаціями та проектами:* Україна активно співпрацює з міжнародними організаціями та проектами, спрямованими на розвиток психологічної реабілітації та підвищення якості психологічної допомоги в країні.

Підсумовуючи, хочемо зазначити, що є певні виклики перед суспільством, але українська система психологічної реабілітації поступово розвивається та вдосконалюється, забезпечуючи психологічну

підтримку та допомогу тим, хто цього потребує, спостерігаємо значний прогрес у розумінні необхідності та вирішенні психічних травм та проблем здоров'я.

Психологічна реабілітація відіграє ключову роль у відновленні психічного здоров'я та соціальної адаптації після травматичних подій. Цей процес вимагає інтегрованого підходу, що включає в себе психотерапевтичні методи, соціальну підтримку та розвиток різних навичок. Шлях до повного відновлення може бути складним, але з правильною підтримкою та зусиллями можливо досягти значних результатів.

Список використаних джерел:

1. Гусак О. Л. Психологічна реабілітація в умовах військового конфлікту: виклики та перспективи. *Психологія і суспільство*, 3(15). КНУ імені Тараса Шевченка, 2018. С. 45–59.

2. Діденко Н. П. Організаційні аспекти психологічної реабілітації в Україні: проблеми та перспективи. *Журнал психології та педагогіки*, 4(20). КНУ імені Тараса Шевченка, 2019. С. 78–92.

3. Кучма, О. М. (2020). Сучасні тенденції у психологічній реабілітації посттравматичного стресового розладу. *Український журнал клінічної та педагогічної медицини*, 2(8). С. 112–125.

4. Психологічна реабілітація в системі психологічного забезпечення підготовки та застосування військ (сил) Збройних Сил України в сучасних умовах / С. В. Василенко. *Вісник Національного університету оборони України*. 2019. Вип. 1. С. 5–10. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vnaou_2019_1_3

5. Слово і діло. Аналітичний портал. URL: <https://www.slovoidilo.ua/2022/10/28/novyna/suspilstvo/stalo-vidomo-skilky-ukrayincziv-zvernuly-sya-psycholohiv-pochatku-vijny> (дата звернення 13.04.2024).

6. World Health Organization. Mental health and psychosocial considerations during the COVID-19 outbreak. World Health Organization, 2020.

Шевчук Т. І.,
*кандидат медичних наук,
доцент кафедри медичної біології
Вінницького національного медичного університету
імені М. І. Пирогова*

Хлєстова С. С.,
*кандидат педагогічних наук,
доцент кафедри медичної біології
Вінницького національного медичного університету
імені М. І. Пирогова*

ПРОБЛЕМА ПСИХОСОЦІАЛЬНОЇ АДАПТАЦІЇ СТУДЕНТІВ-МЕДИКІВ ПЕРШОГО КУРСУ

З медико-біологічної точки зору адаптація відображає властивості організму взаємодіяти з навколишнім середовищем, змінюватися в будові або функціонуванні, що дозволяє йому вижити в певних умовах. Психосоціальна адаптація зумовлює пристосування особистості до змінних умов соціуму, нового колективу, місця діяльності чи навчання, до побутових умов існування тощо.

Студент-першокурсник постійно проходить біологічну адаптацію, яка пов'язана з певним етапом онтогенезу і включає пристосування до нових кліматичних умов, режиму активності, сну, до фізичних і нервово-психічних навантажень, іншого режиму і характеру харчування тощо. Одночасно з біологічною відбувається і психосоціальна адаптація, в яку входить пристосування до студентського колективу, умов навчально-виховного процесу, до атмосфери університету, його структури і організації, формування певних комунікацій з оточуючими, визначення свого власного стилю поведінки, сприйняття свого соціального статусу та ролі в колективі, прийняття норм і правил перебування у навчальному закладі, усвідомлення вимог суспільства до обраного фаху.

Рівень психосоціальної адаптації студентів-медиків є тим критерієм, який відображає ступінь їхньої готовності до навчання і здобуття певних вмінь і навичок, тому метою роботи стало вивчення особливостей адаптації студентів першокурсників до нових умов існування, навчання, побуту, спілкування. В зв'язку з цим було проведено опитування, в якому взяли участь студенти першого курсу медичного

факультету Вінницького національного медичного університету імені М. І. Пирогова.

В результаті анкетування виявлено, що 43,4 % студентів вважають, що легко і швидко адаптуються до умов проживання і навчання, а інші адаптуються через 1–1,5 місяці (43,4 %) і 13,2 % адаптуються дуже важко протягом року.

Щодо соціально-комунікативної адаптації, то більше половини респондентів (63,7 %) відмітили, що у них відсутні будь-які проблеми при спілкуванні з оточуючими. Більшість з них на момент опитування встановили, яку роль вони виконують в колективі: 28,7 % – аналітик, 23,6 % – генератор ідей, 15,3 % – мотиватор, 13,4 % – реалізатор, 8,9 % – лідер, 7,6 % – контролер.

Психосоціальна адаптація пов'язана із соціокомунікативними здібностями студентів. Відомо, що соціокомунікативна компетентність є основною характеристикою майбутнього лікаря, яка дозволяє йому інтегруватися в соціум і виконувати свої обов'язки [5, с. 490], але наявність труднощів при спілкуванні зі студентами і викладачами, що часто виникає на першому курсі, значно знижує рівень психосоціальної адаптації, призводить до погіршення стану здоров'я студентів і, відповідно, знижує ефективність і якість навчання.

На сьогодні існує думка, що сучасні студенти швидше адаптуються до умов нестабільності, тому зростає важливість преадаптивних процесів, що включають наявність готовності до змінних умов середовища, вміння вирішувати певні задачі і приймати рішення в нестандартних ситуаціях, нести відповідальність за прийняті рішення, усвідомлювати і прогнозувати результати своєї діяльності [3, с. 80].

Адаптацію студентів до навчального процесу розглядають як результат взаємної відповідності між потребами студентів і вимогами навчального закладу. Показником успішної адаптації вважають інтеграцію особистості в колектив, усвідомлення свого статусу як студента, прийняття і встановлення певних правил поведінки в групі. Важливий вплив на успішну психосоціальну адаптацію здійснюють викладачі, куратори, психологи, які повинні інформувати студентів про умови проживання, навчальні дисципліни, студентські гуртки, конференції, студентські наукові товариства; допомагати налагодити взаємовідносини між студентами, викладачами і керівництвом навчального закладу; допомагати організувати процес навчання і самостійної роботи, оволодіти навичками планування режиму і самоорганізації [2, с. 62].

Велика увага на сьогодні приділяється адаптації студентів з особливими освітніми потребами. Автори зазначають, що з метою успішної соціальної, психологічної і педагогічної адаптації таких студентів

необхідне впровадження нових методів і форм навчання, а також усвідомлення процесу як цілісного, що поєднує формування студентами досвіду навчальної діяльності, активну інтеграцію в соціальне середовище, сприйняття певних соціальних моделей поведінки [1, с. 55].

Успішність адаптації студентів-медиків прямо залежить від соціально-психологічного клімату навчального закладу. Так, вченими встановлено, що важливими показниками соціально-психологічної атмосфери в колективі студентів медико-психологічного факультету є згуртованість, взаємодія, свобода вибору діяльності, взаємоповага, взаємодопомога, довіра, толерантність, доброзичливість та чуйність [4, с. 225]. Автор стверджує, що адаптація включає психологічну готовність до навчання у медичному закладі, уявлення студентами своєї майбутньої професії лікаря психолога, формування ділових партнерських відносин, а також позитивне психологічне оточення.

Позитивно на адаптацію впливає відчуття благополуччя студентами, яке залежить від стану соціально-психологічного клімату в групі. Сприятливою соціально-психологічною атмосферою вважають, якщо в студентів спостерігається високий рівень самооцінки, само- і взаємоповаги, усвідомлення важливості партнерства і колективної роботи, відчуття комфорту при спілкуванні один з одним, задоволеність від навчання і комунікації [6, с. 78].

Отже, процес адаптації студентів першого курсу до навчання складний, багатоступінний і багатоетапний. Успішність психосоціальної адаптації залежить від багатьох чинників: від нервово-психічного стану самих студентів, від їх соціальної зрілості, від готовності існувати в змінних умовах середовища, а також від наявності позитивної атмосфери у навчальному закладі та від надання допомоги і підтримки адміністрацією і викладачами вузу.

Список використаних джерел:

1. Гладиш М. О. Наукові підходи до проблеми адаптації студентів з особливими освітніми потребами в умовах закладу вищої освіти. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*. 2019. № 63. Т. 2. С. 55–58.

2. Дідух М. М. Проблеми й основні напрями адаптації студентів до умов навчання в закладах вищої освіти. *Юридична психологія*. 2019. № 2(25). С. 61–69.

3. Новікова Ж. М. Психологічна адаптація та преадаптація студентів-першокурсників в умовах нестабільного світу. *Молодий вчений*. 2018. № 2(58). С. 80–84.

4. Хлестова С. С. Соціально-психологічний клімат майбутніх лікарів психологів в умовах медичного закладу вищої освіти. *Наукові*

записки Міжнародного гуманітарного університету. 2021. Вип. 34. С. 224–227.

5. Шевчук Т. І. Визначення стану сформованості соціокомунікативної компетентності у студентів-медиків. *Перспективи та інновації науки (Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина»)*. 2022. № 9(14). С. 483–494.

6. Яковлева С. Д. Соціально-психологічний клімат групи та його вплив на суб'єктивне благополуччя студентської молоді. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія : Психологічні науки*. 2022. № 1. С. 77–83.

НАПРЯМ 5. ВІДНОВЛЕННЯ ПСИХІЧНОЇ РІВНОВАГИ ОСОБИСТОСТІ У ПРОЦЕСІ ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ, ПСИХОСОЦІАЛЬНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ТА ІНКЛЮЗІЇ

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-393-7-26>

Біла І. М.,

*доктор психологічних наук, професор,
професор кафедри психології, філософії та суспільних наук
Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського*

КОГНІТИВНІ ЗАСАДИ ЩАСТЯ

Побудова особистісно-орієнтованої моделі щастя, яка інтегрує біологічний, психологічний, соціальний рівень суб'єктності та включає когнітивну, емоційну, особистісну, соціальну, фізіологічну складову дозволяє зосередити увагу на важливості аспектів щасливого життя: когнітивних уявленнях про щастя, ціннісних та особистісно-індивідуальних інтерпретаціях та установках, його емоційно-чуттєвих основах, фізіологічних передумовах та соціальних, середовищних чинниках. Когнітивний компонент щастя є важливим базисом ментальних процесів та сприйняття людини, які впливають на відчуття щастя та благополуччя. До них відносяться:

- позитивне мислення, визначення позитивних аспектів подій, у будь якій ситуації, здатність дивитися на різні ситуації з оптимізмом та позитивним налаштуванням;
- пізнавальна активність, розширення знань, вивчення нового, саморозвиток, що створюють відчуття досягнення та особистого зростання і позитивно впливають на психічне благополуччя;
- вдячність за те, що вже є в житті, сприяє відчуттю задоволення та щастя;
- саморефлексія, можливість аналізувати власні думки та почуття, розуміти свої цілі та цінності, допомагає створити стійке відчуття щастя;
- цілеспрямованість, визначення чітких цілей і подій допомагають встановити контроль над своїм життям.

Когнітивні засади підкреслюють суб'єктивність щастя, яскраво демонструють, що не тільки об'єктивні обставини визначають щастя, але й те, як люди сприймають, оцінюють та реагують на події, життєві обставини тощо. Розуміння, усвідомлення цих когнітивних підстав, а також розвиток когнітивних здібностей може допомогти створити більш щасливе та благополучне життя.

Ми пропонуємо серію занять, що включають різноманітні засоби, які передбачають розвиток спостережливості, уваги; активізацію саморефлексії, самоаналізу та критичного мислення; активізацію уваги, когнітивних і творчих здібностей; розвиток навичок оптимістичного прогнозування, формування оптимістичного атрибутивного стилю. Серед них – різноманітні *притчі та їх обговорення* («Все в твоїх руках», «Люди та обставини», «притча про Сократа і три сита»), *медитації* («Храм тиші») тощо. Техніки такі, як наприклад, «Техніка дистанціювання від думок», допомагає розглянути свої думки як спостерігач, а не ідентифікувати себе з ними, зменшити вплив негативних або несприятливих думок, збільшити об'єктивність та покращити самопочуття. Вона включає ряд кроків: ідентифікація думок, відокремлення від думок, розуміння обмежень думок, перефразування думок і використання метафор, що допомагає зрозуміти плинність, нестійкість думок.

Доречною є використання вправи «*Запис думок*», запозичена з когнітивно-поведінкової терапії і спрямована на те, щоб відокремити конструктивні думки від руйнівних.

Суть техніки «*Постановка критичного запитання*» полягає у тому, щоб поставити собі запитання для оцінки своїх переконань та думок, наприклад, запитати себе: «Чи є докази, що підтверджують мої думки?» або «Чи є альтернативні пояснення для того, що я думаю?».

Ефективними є також вправи, що розвивають зосередженість, спостережливість та увагу, активізують когнітивні здібності, наприклад, «*Візуальне сканування*» (віднайдення предметів одного і того ж кольору, форми, розміру, матеріалу тощо). Або ж вправа «+5», де необхідно зробити ревізію всіх негативних подій, які займають розум. Для кожної негативної події слід знайти 5 позитивних сторін конкретної проблеми.

У вправі «*Квадрат Декарта*», згідно зі схемою, щоб прийняти рішення в будь-якій ситуації, потрібно відповісти на 4 простих запитання: «Що я отримаю, якщо це станеться?», «Що буде, якщо нічого не трапиться?», «Чого не буде, якщо все залишиться без змін?», «Чого не буде, якщо це станеться?».

Розширити когнітивні здібності допоможе й *практикування у цільовому плануванні*, що допомагає ясно визначити цілі, розробити

систематичний план дій для щастя через досягнення важливих життєвих мет й передбачає: саморефлексію, формулювання головної мети, розбиття на кроки, визначення термінів, створення плану дій, особисту мотивацію, запис зобов'язань, постійний аналіз та коригування.

У ході вправи «*В майбутнє*» пропонують уявити майбутнє через 1 рік, коли щось, можливо, сталося на шляху до мети. Пропонується уявити різні ситуації та поринути на 10 хвилин у цей стан та час. Звідти з майбутнього потрібно дати собі пораду та рекомендацію, підтримати себе в теперішньому-минулому, сказати собі щось, що додасть сил та енергії. Варто сформулювати все це у словах і зробити з ними сторіс чи пост. Корисно зберегти цей пост і поставити будильник на рік із нагадуванням повернутися і проаналізувати сказане.

Рекомендується також у «*Щоденник подяк*» записувати щодня кілька речей, за які ви вдячні. Це може бути будь-що від простих радощів до значущих подій. Наприклад, «дякую за тепле сонце, яке розсіяло хмари і створило чудову атмосферу», «вдячний за щирі посмішки колег в офісі, що роблять день більш приємним», «дякую за смачний обід, який підняв мій настрій і зарядив енергією» тощо.

Згідно Клауса Фопеля, людина багато чому вчиться у природи, і в житті, ми можемо досягати зрілості і пожинати плоди лише в тому випадку, якщо зрозуміємо і приймемо для себе, що багато йде і змінюється, створюючи тим самим передумови виникнення нового [1]. Для тренування когніцій щастя варто скласти список «*Пори року моєї душі*» (приблизно з п'яти пунктів) – перелік того, що у вашому житті відмирає, стає слабкіше, втрачає свою значимість, відступає на другий план. Може бути змінюється внутрішня позиція або яке-небудь почуття, ваша життєва філософія чи політичні погляди. Зосередьтеся на тому, що змінюється, але при цьому не зникає зовсім. Згодом треба скласти ще один список (теж приблизно з п'яти пунктів) – перелік того, що знаходиться в самому початку, в стадії становлення, і поки ще не стало повноцінною частиною вашого життя. Це може бути те, що тільки з'являється або те, що знову повертається, стає все більш важливим і бажаним. Вибравши з другого списку той пункт, який вам особливо цікавий, напишіть до нього невелике пояснення. Яка його передісторія, що саме зароджується? Що допомагає і що заважає його появи? Чи може це стати для вас важливою життєвою метою? Як ви можете на це налаштуватися? Як буде виглядати ваше життя, якщо те, що виникло, буде розвиватися далі?

Загалом стимулювання пізнавальної активності, когнітивної складової благополуччя/щастя буде ефективним у ході:

- вивчення чогось нового (мов, моделей, структур, ієрархій тощо);
- розгадування головоломок, кросвордів;

- заняттям настільними іграми (шахи, шашки та ін.);
- приготування їжі за новими рецептами;
- під час подорожі новими маршрутами;
- читання зокрема, документальної, наукової, біографічної літератури;
- прослуховування музичних композицій тощо.

І наостанок пропонуємо тренінгову вправу «*Фіолетовий браслет*», яку розробив американський священник Уїлл Боуен у 2006 році [3]. Суть техніки досить проста: Ви одягаєте на руку простий гумовий браслет, щоб показати свій намір – впродовж найближчих трьох тижнів відмовитися від скарг, ниття і пліток. Якщо Ви раптом порушили умову експерименту – виразили чимось невдоволення, почали критикувати оточення або подумки поскаржилися на щось, – треба зняти браслет і надіти на іншу руку: з цієї миті звіт починається заново. Ваша головна мета відмовитися від будь-яких видів скарг – на оточення, обставини, погану погоду, свій характер і невдачі, перестати критикувати самого себе, близьких, випадкових перехожих, колег і знайомих. На 21 день ви повинні забути про плітки, засудження та не використати в мові сарказм і чорний гумор.

Список використаних джерел:

1. Фопель К. Майстерня історій. Створення особистих історій в груповій психологічній роботі. 2016. 172с.
2. Bila I., Hoian I. (2022). Happiness as a psychological formations. *Innovations in the scientific technical and social ecosystems*. 2022. № 1(3). 70–82. URL: <https://istse-jaeger.com/index.php/istse/article/view/19>
3. Фіолетовий браслет: як з його допомогою можна змінити своє життя на краще. URL: <https://wfc.tv/ru/stati/mindfulness/fioletovyi-braslet-kak-s-ego-pomoshhyu-izmenit-zizn/>

Корх В. М.,

кандидат психологічних наук,

старший викладач кафедри дошкільної освіти

Українського державного університету імені Михайла Драгоманова

ПСИХОЕМОЦІЙНЕ ВІДНОВЛЕННЯ ДІТЕЙ ВІЙНИ В РЕЗУЛЬТАТІ ПСИХОТЕРАПЕВТИЧНОЇ ДОПОМОГИ

Діти, які пережили психологічний стрес внаслідок воєнних подій в Україні, на відміну від дорослих, не усвідомлюють всього, що з ними трапилось, не здатні пояснити свій психоемоційний стан, свої переживання, хвилювання, тривоги, страхи тощо. Посттравматичні стресові розлади дітей дошкільного віку можливо визначити на основі їхньої поведінки, особливостей мовлення, продуктів дитячої творчості (малюнків) тощо. Тому психологи та вихователі повинні звертати особливу увагу на висловлювання психологічно травмованих дітей із зон бойових дій та внутрішньо переміщених осіб, своєрідність їхньої щоденної поведінки.

Оцінюючи психоемоційний і психофізіологічний стан дітей, які пережили психотравматичні події, можна зробити висновок, що для них найбільш важливим є отримання психокорекційної та психотерапевтичної допомоги, зокрема використання життєзмінюючих психотерапевтичних методів з метою психоемоційного відновлення. Такі методи, як психотерапія, спрямована на зміну життя, а також психолінгвістична терапія, спрямовані на зниження негативних спогадів і асоціацій, пов'язаних з напруженістю, тривогою та страхами, які виникли внаслідок різних надзвичайних стресогенних ситуацій, таких як внутрішнє переміщення, складні умови, болісні реакції на відсутність батьків через їх участь у воєнних конфліктах, ракетні атаки, руйнування домівок та інші. Серед таких методів варто відзначити казкотерапію, ігрову терапію, лялькотерапію, природотерапію, ароматерапію, кольоротерапію та терапію мистецтвом (технологію арт-терапії), яка включає в себе малювання та музикотерапію, тощо [1; 4].

Дослідженням цих питань та розробкою відповідних психотерапевтичних технологій займаються українські науковці і практики у галузях педагогіки та психології: А. Богуш, Н. Булатевич, Л. Бейкун, Г. Братасюк, О. Вознесенська, Т. Василюшина, С. Веселкова, Е. Ворожбієва, Л. Галіцина, Є. Герасименко, О. Грабович, О. Григор'єва, Ю. Губарева, Л. Калмикова, В. Кузьменко, Т. Курганська, І. Литвинова, І. Луценко, К. Мілютіна, А. Нестер, Н. Опришко, С. Поворознюк, С. Ройз,

О. Тараріна, О. Рейпольська, В. Хромець, Ю. Хмелівська, Г. Циганенко, Л. Шевага та інші.

Основними психоемоційними станами, з якими психологи та педагоги зустрічаються у дітей, постраждалих від війни, є: *тривога, страх, стрес, травматичний стрес, посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), психотравма*. Виділяють такі прояви ПТСР у дітей: нав'язливі спогади, про які дитина може не зізнаватись дорослим, і водночас уникання всього, що нагадує про пережите; емоційне напруження, вияви агресії або ж навпаки, апатичність, депресивність, емоційна відстороненість; порушення сну, страшні сновидіння, тривожність та постійне очікування повторення подій; порушення когнітивних функцій; зацикленість на сюжеті пережитого, його повторення у грі [2].

Дорослим рекомендовано спочатку стабілізувати власний психоемоційний стан, пояснювати дітям свої реакції та наголошувати на тому, що з часом стане легше і ви разом впораєтесь; дозволити собі просити про допомогу і приймати її; налагодити режим дня та повернути за можливості частину звичних справ; заручитися підтримкою близьких; включитися у фізичну активність; обмежити перегляд новин та сортувати інформацію; черпати енергетичний ресурс із допомоги іншим людям. Схожими є рекомендації для дітей: відновлення почуття безпеки, турбота про власні потреби, фізична активність, режим дня, близькість та підтримка батьків, висловлювання емоцій та почуттів, спілкування з ровесниками, формування здорових поведінкових рамок у взаємодії.

Коли дитина поводитьсь так, ніби нічого не відчуває, ніби заморожена – можливо вона у стані дистресу. Під час сильного нервового потрясіння, якщо дитина стикається з досвідом, який не може витримати, вона може «завмирати» у реакціях, не відчуваючи власного тіла. Дорослим рекомендовано створити атмосферу любові та прийняття, щоб «відігріти» дитину у ній. Часті обійми з метою відчуття тілесного контакту та власних меж є благоприємними. Важливо називати почуття дитини словами, звучувати їх, щоб вона розуміла що з нею відбувається. Треба дати дитині зрозуміти, що сумувати, сердитись, хвилюватись – це нормально. Також важливо ділитися своїми власними почуттями з дитиною, намагатися разом з нею займатися спільними приємними справами. Прості способи «повернення» до реальності – обмальовування долоньок і будь-які ігри з долоньками.

Дитяча та сімейна практикуюча психологиня С. Ройз пропонує працювати з дітьми з метою психоемоційної стабілізації за допомогою дихальних технік: діафрагмального дихання (животом) для старших дітей та **техніки «Долонька»** для молодших дітей. Техніка полягає у тому, що треба обвести вказівним пальцем однієї долоні пальчики іншої

долоні і при цьому одночасно робити вдих, коли палець піднімається вгору і видихати повітря, коли палець опускається. Так по черзі обвести пальчики спочатку одієї долоньки, а потім іншої (всього 10 вдихів та видихів). Друга психотерапевтична **вправа «Дай п'ять»** (5 кіл підтримки, 5 кіл турботи). Інструкція: «Покажіть долоню і подумки згадайте людей, які вас підтримують у житті, загинаючи по черзі пальчики: на перший великий пальчик згадайте людину, яка може вас обійняти, на другий вказівний пальчик – людину, яка може пояснити вам щось незрозуміле, на третій середній пальчик – людину, яка може допомогти щось зробити, на четвертий безіменний пальчик – людину, яка може вам посівчувати, на п'ятий пальчик мізинець – людину, яка може вас розсмішити. Потім образи всіх цих людей помістіть у своєму серці. Це є 5 кіл вашої підтримки і турботи» [1; 6].

Одна з базових форм арт-терапії для формування **дитячої БЕЗПЕКИ** є *тема дому*. По-перше, це базова форма, яка викликає у дитини почуття безпеки. Навіть якщо дома відбувались якісь жакливі події. Ми так влаштовані, що тема укриттів, контейнерів, коконів, всього, де можна сховатись, створити собі якусь «халабуду» безпеки – це завжди для нас дуже важливий момент [7]. Рекомендовано малювати будиночки для тривоги і щастя, уявляти їх та помішати туди свої спогади, емоції, почуття, мрії.

Ігрова терапія зазвичай базується на використанні рольових ігор, які мають значний вплив на розвиток особистості дитини. Для вивільнення агресії рекомендовано проводити такі психорекційні ігри з дітьми: «Видихнути хмару», «Погода», «Собаки», «Докричатись до місяця», «Подушковий бій», «Борці сумо», рват папір і збирати колаж, «Боулінг», влучати у ціль паперовими кульками або м'ячиками, кричати в «мішок для крику» тощо [2].

Для зняття стресу в дітей треба проводити такі ігри: торкатися різних частин тіла, вітатися і промовляти їх назву, розминати тіло як пластилін і випікати коржик (вправи «Ліпка» і «Коржик»), масаж (вправа «Рейки, рейки, шпали, шпали...»), «Обійманці», «Поцілунки», «Килимок» тощо [2].

Арт-терапія, як ефективна психотехнологія для роботи з дітьми, що пережили війну, базується на стимулюванні творчого потенціалу дитини та її внутрішніх механізмів саморегуляції. Ця техніка відповідає дитячим потребам, зокрема у вияві мовленнєвого самовираження та утвердженні себе як комунікативної особистості в соціальному оточенні. Важливо використовувати різні форми арт-терапії, оскільки вони сприяють виникненню позитивних емоцій, допомагають дітям подолати апатію та байдужість до спілкування, сприяють активності та творчості, допомагають впоратися із тривогою, напруженням,

невпевненістю та пасивністю, спричиненими психотравматичними подіями. В рамках сеансів арт-терапії кожній дитині надається можливість позбавитися негативних спогадів про невдалі спроби висловлювання, страхів та тривожних спогадів. Заняття арт-терапією допомагають дітям відчувати атмосферу творчості, розкрити свої таланти та реалізувати свій мовленнєво-мислинневий потенціал через індивідуальне мовлення [1; 4].

Корисними для психоемоційного відновлення є медитативні техніки mindfulness. Ми рекомендуємо проводити з дітками психокорекційну **вправу «Релаксацію-медитацію»**. Інструкція: «Сядьте рівно та зручно. Ножки поставте на підлогу для відчуття опори. Ручки покладіть на колінця і відкрийте долоньки. Очі закрийте. Подумки уявіть, що в основі вашого хребта є квітка з чотирма пелюсточками. Проверніть її подумки вправо, ніби заводите годинника. Потім уявіть що ваша внутрішня світла енергія піднімається знизу вгору, заповнює животик приємним теплом, далі вище розливається по серцю, заповнюючи його любов'ю та безстрашсям, силою Духу, далі енергія піднімається вище до голови (тут скажіть «Я всіх прощаю») і виходить через тім'ячко як прохолодний вітерець. Ручкою над голівкою можна відчувати приємну прохолоду, схожу на легкий подих вітерця». Корисно трошки потримати увагу над голівкою і розслабитись під приємну медитативну музику. Ця вправа балансує психоемоційний стан. Також корисно в кінці дня висолювати ніжки у солоній воді комфортної температури [1]. Корисно дивитися на свічку, слухати класичну релаксаційну музику або звуки природи, частіше гуляти на свіжому повітрі, заземлятися в теплу пору року (сидіти на землі, ходити босоніж), дивитися на воду (річку, озеро), зелень (деревя, квіти), блакитне чисте небо.

Також рекомендуємо психокорекційну **вправу «Веселка»**: подумки або правою рукою і відкритою долонею «малювати» над собою куполиарки як енергетичний захист. Можна так колективною увагою захищати своїх рідних, свій будинок, місто, всю країну, тому що колективна увага формує колективну свідомість. Важливо спрямувати колективну свідомість людей на добротворення.

Список використаних джерел:

1. Корх В. М. Особливості психотерапевтичної роботи з психоемоційними станами дітей війни. *Освітньо-науковий простір*. Вип. 5 (2-2023). Український державний університет імені Михайла Драгоманова [гол. ред. д-р пед. наук, проф. Матвієнко О. В.]. Київ : Вид-во Ліпа-К, 2023. С. 103–114. URL: <https://ess.npu.edu.ua/index.php/ess/issue/view/5>

2. Ментальне здоров'я дітей під час війни: поради батькам та опікунам: методичні рекомендації / С. Ройз, К. Булавінова, Ю. Побережна ; за заг. ред Дзюбенко Я. Всеукраїнська програма ментального здоров'я за ініціативою О. Зеленської «Ти як?». Київ, 2023. 50 с.

3. Ми пережили: техніки відновлення для сімей, військових, цивільних та дітей / за ред. Г. Циганенко. Київ, 2018. 200 с.

4. Психолого-педагогічний супровід виховання і розвитку дітей дошкільного віку з родин учасників АТО і внутрішньо переміщених осіб: концепція, методика, технології : навч.-метод. посіб. / І. О. Луценко, А. М. Богущ, Л. О. Калмикова, В. У. Кузьменко, С. І. Поворознюк, О. Д. Рейпольська ; за наук. редакцією І. О. Луценко. Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2018. 211 с.

5. Психологія сім'ї: техніки підтримки родини : метод. посіб. / за ред. І. Литвинової, Т. Курганської. Київ : ТОВ «7БЦ», 2023. 264 с.

6. Ройз С. Антистресові техніки відновлення. Київ, 2023. URL: https://megogo.net/ua/view/22559076-vseukrains-kiy-urok-z-mental-nogo-zdorov-ya-1-6-klasi-ti-yak-povertaiemos-do-shkoli.html?fbclid=IwAR0eDa586nF_dR4_7wRcKnR6D8321jMXGUrkgVNkaciXJag_WsHTbn-8Iw

7. Тарарина Е. Практикум по арт-терапії в роботу с детьми : науч.-метод. пособ. 2-е изд. доп. Киев : АСТАМИР-В, 2019. 256 с.

8. Туриніна О. Л. Психологія травмуючих ситуацій : навч. посіб. Київ : ДП «Вид. дім «Персонал», 2017. 160 с.

Костюченко О. В.,

*доктор психологічних наук, професор,
професор кафедри психології, філософії та суспільних наук
Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського*

ПСИХОЛОГІЧНА САМОРЕГУЛЯЦІЯ В ОСНОВІ ОПТИМІЗАЦІЇ ПСИХІЧНИХ СТАНІВ ЛЮДИНИ В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ УМОВАХ

Найважливішим завданням кожного суспільства є вирішення проблеми збереження здоров'я людини, чинниками і критеріями якого є емоційна врівноваженість (самовладання), зрілість почуттів відповідно до віку, здатність до саморегуляції психічних станів, екологічного виявлення негативних і позитивних переживань, емоцій і станів, здатність зберігати звичне оптимальне самопочуття. Це обумовлює потребу у психологічному супроводі відновлення та відтворення адаптивних механізмів людини, активізації функціональних станів, пошуку шляхів оптимізації психічних станів з урахуванням різних умов життєдіяльності, як звичайних, так і екстремальних, швидкої й адекватної адаптації до безперервно змінюваних природного та соціального середовища.

Існує чимало підходів до проблематики, пов'язаної з психічними станами, зокрема: їх відновлення, відтворення, врівноваження та регулювання (М. Боришевський, Н. Войтюк, І. Галян, В. Ганзен, Л. Гримак, Л. Дика, Н. Завалова, Ю. Миславський, В. Некрасов, А. Осницький, В. Пономаренко, А. Прохоров, В. Семиченко, Н. Худаков, та ін.); виникнення, динаміка, подолання їх негативного виявлення при реагуванні на несприятливі події зовнішнього і внутрішнього життя; шляхи та способи досягнення психічних станів, які сприяють успішному та продуктивному виконанню навчальних, професійних завдань (В. Вахніна, Б. В'яткін, Ю. Голиков, А. Леонов, В. Крук, А. Федотов та ін.).

Можливості врегулювання психічних станів за рахунок зовнішніх методів управління та регуляції досить вивчені, класифіковані та широко використовуються в різних галузях практичної психології (В. Асєєв, Л. Гримак, О. Дашкевич, Є. Ільїн, Ст. І. Медведєв, В. М'ясников, Г. Нікіфоров, А. Прохоров та ін.). Проте умови життєдіяльності не завжди дозволяють їх застосування, і тоді провідна роль у подоланні стресу й оптимізації несприятливих станів починає належати психічній саморегуляції, у процесі якої розкриваються внутрішні психофізіологічні та особистісні ресурси людини, що дають їй відносну свободу

від обставин, що забезпечують навіть у самих важких умовах можливість самоактуалізації. У напружених і важких умовах життєдіяльності людина може керувати своїм станом, використовуючи різні способи самовпливу та саморегуляції. Тому психологічна саморегуляція стає засобом управління психічними станами, а володіння засобами психологічної саморегуляції визначають ступінь адаптації і соціалізації особистості (В. Бодров, Г. Зараковський, В. Пономаренко, Н. Завалова, М. Котик, Г. Никифоров, М. Решетніков, В. Марищук, Л. Чайнова, Ю. Стрелков, А. Леонова й ін.).

Суттєвим внеском цих досліджень у розробку психологічної теорії саморегуляції є їх спрямованість на розробку психофізіологічних методів саморегуляції стану людини, застосування психотехнічних методик для корекції, компенсації або лікування наслідків екстремальних впливів, емоційного регулювання станів й ін. Ці дослідження об'єднують погляд на психічний стан як на якісно своєрідну відповідь функціональних систем різних рівнів на зовнішні та внутрішні впливи, що виникають при виконанні значущої діяльності.

Стани є найважливішою частиною всієї психічної регуляції, відіграють істотну роль у будь-якому виді діяльності та поведінки. Процес психічної саморегуляції в різних видах діяльності є виявленням і встановленням варіантів використання ресурсів, які дають найкращий результат при мінімальних витратах зі створення зовнішніх і, насамперед, внутрішніх умов для формування та підтримки найбільш сприятливого для конкретної ситуації психічного стану [1]. Емоції і стани інтегративно функціонують, забезпечуючи реагування людини як цілісності (у її духовній, психічній і тілесній єдності) на поточну ситуацію, на всі впливи, спрямовані на неї.

Проте, акцентуючи увагу на регулюванні саме психічних станів, виникає більш вузьке трактування цього поняття, зокрема саморегуляції (О. Алексеев, Л. Гримак, Л. Дика, О. Прохоров та ін.). Загальним для різних визначень саморегуляції у цьому акценті є виділення стану людини як об'єкта впливу і спрямованість на використання внутрішніх засобів регуляції, в першу чергу – прийомів психологічного самовпливу. «Психічну саморегуляцію» визначають як систему, що базується на свідомому самовпливі людини, спрямованому на зниження дії з боку негативного психічного стану, або повне його усунення, а також досягнення і підтримання необхідного психічного стану за рахунок використання власних психічних засобів. Саморегуляція в різних підходах до оптимізації психічних станів визначається як: 1) специфічний вид самостійної психічної діяльності суб'єкта, який характеризується специфічністю предмета (актуальний стан), цілей (збереження або перетворення стану) і комплексним характером засобів

саморегуляції, зумовлюючи становлення адаптивних особистісних властивостей, що забезпечують ефективність професійної діяльності (системно-діяльнісний підхід, Л. Дика); 2) цілісна ієрархічно організована функціональна структура, елементи якої об'єднані для зміни або збереження стану, основними складовими якої є: рефлексія, усвідомлений образ бажаного стану, мотивація, особистісних сенс, зворотний зв'язок, операційні засоби та психічні процеси та властивості (системно-функціональний підхід, А. Прохоров); 3) цілісна структура, інформаційна система, що реалізується за допомогою взаємодії функціональних ланок, в основі яких лежать специфічні регуляторні функції, що взаємодіють в загальному процесі регуляції, незалежно від психічних способів і засобів реалізації (структурно-функціональний підхід, О. Конопкін); 4) структурні перебудови у роботі функціональних систем забезпечення діяльності, які виникають під впливом факторів трудового середовища і дають характеристику пережитого людиною стану з урахуванням його оптимальності. Оптимізація станів визначається комплексом заходів, спрямованих на попередження розвитку або на ліквідацію (повну або часткову) вже виниклих несприятливих станів (структурно-інтегративний підхід, А. Леонова).

Принципова відмінність методів саморегуляції від методів психорегуляції (рефлексотерапія, функціональна музикотерапія, аутогенне тренування, гіпноз та ін.) полягає у тому, що: людина самостійно, без зовнішнього впливу з боку інших людей, може регулювати свій психічний стан, поведінку, емоції; неможливо оптимізувати психічний стан людини тільки за рахунок елімінації чинників, які ускладнюють діяльність. Відомі такі методи *саморегуляції*: психічної (аутогенне тренування, спеціальні прийоми психічного регулювання, що мають професійну спрямованість; самоконтроль-саморегуляція; музичне кондиціонування; аромафітоергономіка), психофізіологічної (фізичні вправи в період професійної діяльності; масаж; рефлексотерапія; термовідновлювальні процедури; електрофізіологічні методи та ін.) тощо. Необхідно підкреслити значну складність психологічних механізмів, форм і засобів, які забезпечують оптимізаційний процес [2].

У результаті емпіричного дослідження (всього 450 респондентів: працівників клубних, мистецьких і музейних закладів Харківської, Хмельницької, Черкаської, Одеської, Дніпропетровської, Рівненської, Тернопільської, Хмельницької, Вінницької областей; студентів і викладачів ТНУ ім. В. І. Вернадського, КНУКіМ, КУК) було: 1) з'ясовано, що 45% опитаних, хотіли би зовнішнього втручання фахівців і застосування ними психологічних методів і засобів для врегулювання станів, 25 % із задоволенням приймають від значущих інших регулювання власними негативними станами, зокрема: приємне спілкування (коли

веселять, бадьорять, заспокоюють, змушують, просять), дозвілля разом, співтворчість, взаємодія, прогулянка, насолода творами мистецтва; 2) виявлено популярні види діяльності, які переважно обирають досліджувані для саморегуляції негативних станів: художньо-образний (заняття образотворчим мистецтвом, музикою, розведення квітів тощо), соціально-комунікативний (виявлення товариськості, емпатії, толерантності, уміння вислухати думку іншого, обмінятися думками та враженнями тощо), сенсорно-перцептивний (активізація відчуттів і сприймань різної модальності, зокрема, насолода від звуків, температури, краси (кольори, відтінки, форми), смаку, аромату, проявів тіла).

Отже, актуальність дослідження психічних станів особистості підтверджена значною кількістю підходів до цієї проблематики. Відповідно до різних підходів (системно-діяльнісний, системно-функціональний, структурно-функціональний, структурно-інтегративний) психічну саморегуляцію визначено основою оптимізації психічних станів. На основі проведеного емпіричного дослідження виявлено різноманітність як станів, так і засобів їх саморегуляції, які забезпечують вирішення основного завдання – забезпечення оптимальних психічних станів та, відповідно, підтримання ефективного соціального та предметно-виробничого функціонування суб'єкта у різних видах діяльності.

Список використаних джерел:

1. Корольчук М. С., Крайнюк В. М. Соціально-психологічне забезпечення в звичайних та екстремальних умовах. Київ : Ніка-Центр, 2006. 580 с.

2. Костюченко О. В. Сенсорно-перцептивні основи оптимізації психічних станів особистості. *Теоретичні та практичні аспекти соціально-психологічного супроводу особистості в умовах кризи* : монографія / О. В. Дробот, І. М. Біла, О. В. Костюченко та ін. ; за наук. ред. проф. О. В. Дробот. Riga, Latvia : Baltija Publishing, 2024. С. 111–151. URL: <http://www.baltijapublishing.lv/omp/index.php/bp/catalog/book/406>

Мітіна С. В.,

кандидат психологічних наук,

доцент кафедри психології, філософії та суспільних наук

Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського

ПРОБЛЕМА ІНТЕГРАЦІЇ ДІТЕЙ З РОЗЛАДАМИ СПЕКТРА АУТИЗМУ ДО ОСВІТНЬОГО ПРОСТОРУ

Останні роки в Україні активно впроваджується система інклюзивної освіти, метою якої є забезпечення рівного доступу до освіти всіх дітей, зокрема аутичних дітей, які потребують спеціальних умов виховання, корекційного навчання та соціальної інтеграції в суспільство. Саме інклюзивний процес має стати підґрунтям для психологічної корекції порушень особистісного розвитку та допомоги в соціальній адаптації цих дітей. Водночас навчання аутичних дітей є обмеженим в нашій країні у зв'язку з відсутністю своєчасної психолого-педагогічної діагностики порушень їх розвитку і відповідних технологій корекційного впливу, не відпрацьовані механізми залучення цих дітей до навчального процесу в заклади освіти. Саме тому питання інтеграції дітей з розладами спектра аутизму до освітнього простору є досить актуальним.

Дослідження проблеми аутизму є міждисциплінарним і пов'язано з іменами видатних психіатрів, педагогів-дефектологів, психологів (Д. Гіляровський, В. Каган, К. Лебединська, О. Нікольська, Н. Озерецький, Х. Аспергер, Л. Бендер, М. Брістоль, Л. Каннер, С. Гарріс, Б. Гермелін). Л. Каннер, розглядав дитячий аутизм у структурі патологічного процесу, який було віднесено до станів так званого «шизофренічного» спектру, основними проявами якого є стереотипна поведінка, своєрідні порушення мовлення і моторики. Інтенсивні дослідження дитячого аутизму у багатьох країнах дозволили визначити клінічну і біологічну гетерогенність синдрому дитячого аутизму і диференціювати групи аутистичних розладів, що показує існування цілого спектру і підтипів аутизму. У 2004 році було введено термін «розлади спектра аутизму» (РСА) [1, с. 52].

В останнє десятиріччя в Україні спостерігається зацікавленість цією проблемою як науковцями, так і практиками (Н. Базима, В. Бондарь, О. Гаяш, М. Кляп, К. Островська, В. Синьов, Д. Шульженко). В. Бондарь визначає аутизм як хворобливий стан психіки людини, що характеризується послабленням зв'язків із реальністю та виявляється в зосередженості на власних переживаннях, обмеженні спілку-

вання. Д. Шульженко окреслює основоположні причини аутизму: генетичні впливи, структурні порушення і функціональні розлади мозку. Науковці визначають, що основою аутизму є порушення центральної нервової системи (ЦНС), нормального функціонування та нейронної організації мозку, формування синаптичних контактів, що породжує характерні симптоми, які виявляються при розвитку соціально значущих когнітивних навичок. Аутизм розглядається як спектральне порушення, тобто паттерни симптомів, рівень здібностей дітей, інші прояви при аутизмі зустрічаються у різноманітних комбінаціях, а хвороба може мати різні ступені тяжкості [1, с. 53].

В останні роки в межах спеціальної психології та педагогіки науковцями (Н. Матейко, Н. Семаго, Р. Михайлов, О. Романів, Б. Надь, Т. Скрипник) у контексті пошуку оптимальніших шляхів комплексного вирішення питань інклюзивного навчання, активно розробляється проблема психолого-педагогічного супроводу дітей з розладами аутичного спектру.

Матейко Н.М. зауважує, що лише у 10% випадків ураження головного мозку при аутизмі призводить до розумової відсталості дитини. Аутичні діти мають «атиповий» мозок, який особливим способом сприймає та обробляє інформацію, зокрема соціальну, що пояснює труднощі їх соціальної взаємодії з іншими. Діти з розладами спектру аутизму важко звикають до режиму занять, їм складно спілкуватися з іншими дітьми та дорослими, вони потребують індивідуального підходу, постійної підтримки. Неочікувані зміни в шкільному режимі становлять загрозу емоційного зриву для дитини з аутизмом. Раніше для цих дітей пропонували індивідуальне навчання, однак цей підхід не сприяв їхньому соціальному розвитку. Для аутичних дітей важливим є не лише набуття знань та освоєння нових навичок, а також можливість взаємодії з іншими людьми, використовувати свої знання й уміння в реальному житті [2, с. 182].

Скрипник Т.В. зазначає, що для дітей з аутизмом не становить труднощів оволодіти навчальними навичками, оскільки вони мають добре розвинену механічну пам'ять, можуть чітко й без помилок відтворювати засвоєне. Однак їм складно продемонструвати свої знання через труднощі соціальної адаптації. Для подолання стресу аутичні діти несвідомо вибудовують захисні реакції, які перешкоджають їм бачити предмети в розмаїтті та взаємозв'язках, сприймати й розуміти слова, адаптуватися серед людей. Поки діти перебувають у такому напруженому стані, навчання не має ефективного результату [6, с. 146].

Науковці визначають різноманітні чинники, які обумовлюють складнощі впровадження освіти для аутичних дітей в нашій країні.

1. Відсутність системної ранньої допомоги як першої і необхідної ланки освітнього процесу, що не дає змогу визначити порушення на ранньому етапі розвитку дитини і розпочати необхідну роботу в напрямі виправлення відхилень у розвитку та відновлення порушеної функції.

2. Відсутність традицій і культури здійснення корекційно-розвивальної роботи з аутичними дітьми і роботи з родиною в цілому, неврахування сімейних обставин; заняття з дитиною виключно в індивідуальному режимі; неузгодженість корекційно-розвивальних заходів, які застосовуються до дитини.

3. Відсутність централізованої і відповідної підготовки фахівців психолого-педагогічного профілю, здатних усвідомлено і ефективно здійснювати освітню діяльність по відношенню до дітей з розладами спектру аутизма.

4. Відсутність наступності освітнього процесу для дітей з аутизмом, а саме чіткого маршруту зі схемою: рання допомога, підготовка дитини до дошкільного навчального закладу (ДНЗ), допомога до переходу дитини до ДНЗ, підготовка до введення у шкільний простір, навчання у шкільному закладі, фахівці якого вибудовують доцільнішу стратегію освітньої діяльності, щоб сприяти повноцінному навчання, розвитку та соціальній адаптації дитини [3, с. 129].

Дослідження К. Островської показують, що спектр соціальних компетенцій дітей істотно залежить від ступеня аутизму. Так, у дітей з легким ступенем аутизму виділено такі компоненти соціальних компетенцій, як когнітивний, діяльнісний, морально-ціннісний та особистісний. У дітей з глибоким та помірним ступенем аутизму кількість сформованих соціальних компетенцій значно менша і включає когнітивний, діяльнісний та емоційний компоненти. Саме тому, для ефективної роботи з аутичними дітьми необхідне попереднє проведення психолого-педагогічної діагностики, а подальша корекційна робота має передбачати комплексний підхід різних фахівців та здійснюватися поетапно, виходячи зі ступеня вираженості аутистичного розладу [4, с. 159].

В. Синьов, Д. Шульженко наголошують, що методологічною основою інклюзивної освіти має стати загальнодефектологічна концепція допомоги аутичним дітям, корекція інтелекту дитини через змістові, діяльнісні, особистісні компоненти, ціннісно-особистісний підхід до професійної підготовки фахівця з інклюзії. Системна робота повинна включати взаємодоповнюючі блоки. Організаційний блок має передбачати спільне керівництво освітнім процесом учителем і фахівцем із інклюзії, корекційне спрямування навчального процесу. Процесуальний блок: супровід дітей, робота з батьками класу,

супервізії корекційних фахівців вчителям, робота з учнями класу. Змістовий блок орієнтований на модифікацію всіх програм з предметів до психологічних можливостей аутичних учнів; розробка посібників для них. Фаховий блок: особистісна та фахова готовність фахівців з інклюзії, сформованість їх внутрішньої мотивації до роботи з даної категорії дітей. Педагогічний блок включає спеціальні дидактичні, виховні, інклюзивні компоненти, індивідуальні програми для кожної дитини. Соціально-психологічний: мотивація аутичної дитини до взаємодії з однолітками та дорослими; попередження тривожності, агресивності, роздратованості, негативізму, розвиток саморегуляції, ціннісне ставлення аутичної дитини до навчального процесу [5, с. 128].

Отже, з огляду на вищесказане, можна стверджувати, що аутизм є загальним порушенням психічного розвитку, яке обумовлено біологічною дефіцитарністю центральної нервової системи дитини, що призводить до нетипової поведінки, істотних обмежень соціальної взаємодії та комунікації. Для успішної інтеграції аутичної дитини в освітній простір необхідна системна комплексна робота компетентних вмотивованих фахівців, яка повинна здійснюватися поетапно, виходячи зі ступеня важкості аутистичного порушення, включати в себе ресурси навчального середовища, а також індивідуальні можливості та ресурси дитини. Головною метою медико-психолого-педагогічних впливів є поліпшення всієї психічної сфери аутичної дитини для успішного навчання та інтеграції в соціум.

Список використаних джерел:

1. Базима Н. В. Теоретичне вивчення проблематики аутизму. *Актуальні проблеми педагогіки, психології та професійної освіти*. 2015. № 1. С. 51–56.
2. Матейко Н. М. Проблеми психологічного супроводу дітей зі спектром аутизму в освітньому закладі. *Теорія і практика сучасної психології*. 2019. № 5. Т. 1. С.181–185.
3. Михайлов Р. В., Романів О. П., Надь Б. Я. Вміння надавати психологічно-педагогічний супровід дітям з аутизмом і включати їх у соціальні групи, як запобіжність прогресу хвороби у майбутньому. *Економіка і право охорони здоров'я*. 2018. № 2(8). С. 129–131.
4. Островська К. О. Методи діагностично-корекційної роботи з дітьми з аутизмом. Актуальні питання корекційної освіти. *Педагогічні науки*. 2017. Вип. 9(1). С. 156–167.
5. Синьов В. М., Шульженко Д.І. Інклюзивні проблеми дітей з аутистичним спектром порушень в загальноосвітній школі. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 19: Корекційна педагогіка та спеціальна психологія*. 2016. Вип. 32(2). С. 125–129.

6. Скрипник Т. В. Місце і роль соціально-психологічних ресурсів в освіті дітей з особливими освітніми потребами. *Психологічний часопис*. 2018. № 5. С. 142–156.

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-393-7-30>

Міщуха Л. П.,
*доктор психологічних наук,
професор кафедри загальної психології
Прикарпатського національного університету
імені Василя Стефаника*

МЕХАНІЗМИ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ПОВЕДІНКИ В СТРУКТУРІ САМОСВІДОМОСТІ ОСОБИСТОСТІ

Розвиток і становлення особистості як суб'єкта власної життєдіяльності нерозривно пов'язаний з особистісною саморегуляцією поведінки. І це особливо актуалізується в умовах війни, де йдеться про збереження психічного здоров'я особистості, розвиток її життєстійкості, самоуправління, саморегуляції та набуття нею стратегій подолання труднощів у складних життєвих умовах.

Психічна саморегуляція – здатність керувати собою на основі сприймання й усвідомлення власних психічних станів і поведінки (в єдності її енергетичних, динамічних і змістовних аспектів) [5, с. 314]. Натомість саморегуляція поведінки – це здатність індивіда самостійно забезпечувати адекватність власних дій і вчинків прийнятій програмі, вимогам певних принципів, норм, правил, які у процесі саморегулювання відіграють роль еталонів, ціннісних орієнтирів [1, с.187].

Психологічні механізми саморегуляції поведінки формуються у процесі становлення особистості. Особливо інтенсивно це відбувається у підлітковому віці. Шляхом соціального навчання, власного досвіду, що транслюється через процеси екстеріоризації та інтеріоризації, особистість навчається критично оцінювати власну поведінку, співвідносити її з системами норм і правил життя спільноти, доцільно спрямовувати, перебудовувати свої дії з урахуванням можливих наслідків щодо себе та інших. Разом з тим саморегуляція – це не тільки відповідність власних програм самореалізації до соціальних умов, але й можливість корекції власних програм, з «виходом» особистісної активності за межі заданої ситуації (вміння реалістично оцінювати ситуацію, її вимоги, власні потреби, можливості), що «робить»

саморегуляцію особливо цінною для життєдіяльності особистості у змінних, невизначених умовах життя і більше того, забезпечує успішне функціонування та продуктивну діяльність.

Звідси саморегуляція представляє собою комплексний процес, який охоплює відповідний рівень інтелектуального, морального розвитку особистості з урахуванням мотиваційних, волевих та емоційних компонентів [1, с. 189].

Психологічними механізмами саморегуляції поведінки (які М. Борішевський окреслює як «базові») виступають самооцінка, домагання, образ Я, оцінні ставлення, соціально-психологічні очікування (очікувана оцінка) [1, с. 181; 193].

Образ Я виступає регулятором поведінки особистості і є результатом процесу самопізнання, як узагальнене уявлення про себе, осмислення своєї ролі у власній життєдіяльності (внутрішнього і зовнішнього буття особистості в їх цілісності). Кожній людині притаманні різні образи Я, на кшталт: Я-реальне, Я-ідеальне, Я-соціальне, Я-духовне, Я-сімейне та ін. Образ Я набуває різних часових характеристик (Я-минуле, Я-майбутнє, Я-теперішнє), тут накладаються і очікування особистості щодо себе, своїх успіхів, ідеалізація, фантазування, які співіснуючи разом можуть призводити до внутрішньоособистісного конфлікту. Позаяк образ Я може стати джерелом самопізнання особистості, розвитку мотивації до самовдосконалення. Простота чи складність самого образу Я залежить від рівня когнітивного та емоційного розвитку особистості.

Самооцінка, як центральний компонент Я-концепції особистості, охоплює оцінку індивідом себе, своїх можливостей, якостей та місця серед інших людей [5, с. 313]. Джерелами формування самооцінки виступають оцінні ставлення особистості, серед яких можна виокремити наступні: сприймання власного Я, починаючи від фізичного Я (зовнішній вигляд), а далі – результатів власної діяльності (успішність/неуспішність); сприймання індивіда іншими (де першочергова роль відводиться сім'ї, значущим людям та їх оцінювань), сприймання індивідом себе через порівняння себе з іншими (закладається на підсвідомому рівні в дитинстві (батьками, вихователями) на основі ідеалізації образу іншого – «кращого» чи іншого «гіршого»)); а також самоставлення, саморефлексії (аналізу власних вчинків, можливостей), рівнем домагань та ін.

Домагання є особистісним утворенням, в основі якого лежить самооцінка. Вони характеризуються рівнем складності тих завдань, які ставить перед собою індивід; рівнем розходження між задуманим і виконаним, а також мірою важкості завдання, виконання якого приносить задоволення (Цит. за: [4, с. 57]. Рівень своїх домагань

особистість встановлює між надзвичайно важкими і надзвичайно легкими завданнями і цілями таким чином, щоб зберегти свою самооцінку.

Формування рівня домагань визначається не тільки передбаченням успіху/невдачі, але перш за все усвідомлюваним урахуванням і оцінкою минулих успіхів чи невдач.

Механізми саморегуляції поведінки в структурі самосвідомості особистості передбачають залучення і вольової складової психічного Я, що включає прояви психічної активності особистості, в яких виступає свідоме регулювання власних дій, вчинків, свого ставлення до оточуючих і до себе самої (стриманість, самовладання, самодисципліна, самоконтроль).

Психологічний ресурс розвитку механізмів саморегуляції вбачаємо у різних видах психотерапевтичних інтервенцій у форматі індивідуальної та групової роботи. Мовиться про можливості застосування технік КПТ, зокрема майндфулнес-орієнтованої КПТ, із використанням MBSR-програми, покликаної розвивати рівень самоусвідомлення, а відтак і резильентність, здатність управляти стресом (конструктивно і ефективно) на основі практики mindfulness [2; 3]; методів гештальт-психології, де вагомий акцент ставиться власне на техніки розвитку самоусвідомлення (через роботу із власними відчуттями), транзактного аналізу, де акцент робиться на пропрацювання та переосмислення життєвих сценаріїв, які є несвідомими моделями взаємовідносин, *закладених в дитинстві*; психодраматичних технік, спрямованих на вирішення як внутрішньоособистісних конфліктів, так і міжособистісних; технік психосинтезу, що сприяють управлінню увагою, розвитком волі тощо.

Психологічний супровід розвитку саморегуляції поведінки особистості покликаний сприяти особистісному зростанню та розвитку самосвідомості кожної конкретної індивідуальності (як на індивідуальному, так і на особистісному рівнях) з урахуванням психологічних особливостей особистості, симптомокомплексу особистісних рис, і, безумовно, індивідуальної життєвої історії набуття соціального досвіду управління та саморегуляції власної поведінки.

Список використаних джерел:

1. Боришевський М. Й. Особистість у вимірах самосвідомості : [монографія]. Суми : Видавничий будинок «Еллада», 2012. 608 с.

2. Mishchykha, L., Cherniavska, N., Kravchenko, V., Vityuk, N., Kulesha-Liubnets, M., & Khrushch, O. Application of mindfulness practices in work on stress reduction during the war. *Revista de Cercetare*

și Intervenție Socială. 2023. Vol. 81. P. 25–38. Retrieved from <https://www.ceeol.com/search/article-detail?id=1135951>

3. Mishchykha L. MBSR PROGRAM AS A RESOURCE IN STRESS MANAGEMENT. *The 10th International scientific and practical conference. Problems and prospects of modern science and education* (March 12–15, 2024) Stockholm, Sweden. International Science Group. P. 274–277.

4. Овсянецька Л. П. До проблеми психологічної сутності домагань особистості. *Філософія, соціологія, психологія*. Івано-Франківськ : Прикарпатський ун-т ім. В. Стефаника. 1999. Вип. 3. № 1. С. 55–62.

5. Психологічна енциклопедія / автор-упорядник О. М. Степанов. К. : Академвидав, 2006. 424 с.

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-393-7-31>

Пляка Л. В.,

*кандидат психологічних наук, доцент,
практичний психолог вищої категорії
Національного фармацевтичного університету*

ДО ПРОБЛЕМИ ФОРМУВАННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ У ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Стрес є невід’ємною частиною сучасного життя і уникнути його неможливо. Життєві кризи, конфлікти, епідемії, триваюча збройна агресія російської федерації проти України викликала надмірні навантаження і душевні потрясіння у всіх учасників освітнього процесу.

У психології стресостійкість розглядається як сформована у процесі життєдіяльності здатність особистості протидіяти впливу зовнішніх і внутрішніх стресогенних чинників. Вона дозволяє людині успішно адаптуватись до умов навколишнього середовища, сприяє збереженню ментального здоров’я, забезпечує ефективність освітньої і професійної діяльності учасників освітнього процесу.

Як інтегративне динамічне утворення, стресостійкість актуалізує здатність особистості осмислювати специфіку стресової ситуації та своїх можливостей її подолання, адекватно емоційно реагувати на різноманітні стресори, активно змінювати стресогенні умови та зберігати ефективність виконуваної діяльності [3].

Індивідуальні особливості стресостійкості залежать від зовнішніх і внутрішніх факторів. Відповідно до потреб людини можна перелічити такі стресові фактори (табл. 1).

Стресові фактори

Потреби	Приклади стресових факторів
Фізіологічні	Голод, спрага, нестача сну, сильний холод або сильна спека, розумова і фізична втома тощо.
У безпеці, захисті, порядку, стабільності	Страх смерті, страх втратити житло, страх не здати іспит чи залік, страх за власне здоров'я та близьких тощо.
У любові й належності до групи	Моральна або фізична самотність, втрата близьких людей або їхні хвороби, проблеми з друзями, нерозділене кохання тощо.
У повазі і самоповазі	Несправедливе ставлення до людини або її близьких, крах кар'єри, незмога реалізувати свої амбіції тощо.
Естетичні	Відсутність гармонії і краси у житті тощо.
Когнітивні	Незадоволена потреба у знаннях, відсутність доступу до інформації тощо.
У самореалізації	Незмога реалізувати своє покликання, займатися улюбленою справою тощо.

Накопичення негативних стрес-факторів може призвести до виникнення психічних захворювань, депресивного розладу, який може мати різні ступені складності [1].

Слід зазначити, що високий рівень стресостійкості здобувачів вищої освіти зумовлюють:

- сформовані *особистісні якості*: комунікабельність, емпатія, толерантність, рефлексія, низький рівень особистісної тривожності, стресостійкість, відповідальність, активність, впевненість у собі;

- *характеристики мотиваційної сфери* – здатність до саморозвитку, задоволення професійною та освітньою діяльністю, позитивна професійна «Я-концепція», вміння знаходити ресурси для продуктивної професійної діяльності;

- *досвід* розв'язання подібних проблем у минулому і позитивний прогноз на майбутнє, що сприяє адаптованості організму до стресу, здатності протистояти несприятливим подіям та конструктивно справлятися з ними.

Стресостійкість формується на основі багаторазового повторення зіткнення особистості зі стресогенними факторами. Ці зіткнення проявляються у складному процесі, що включає оцінку стресової ситуації, регуляцію діяльності в стресогенних умовах, подолання

стресу, вплив на особистість травматичних подій та опрацювання травматичного досвіду.

Практична психологія має широкий діапазон методів, прийомів, способів і технологій опанування стресом. Ґрунтуючись на досвіді роботи провідних фахівців із проблеми активного навчання, ми пропонуємо запровадити формування стресостійкості за допомогою психологічних тренінгів та вебінарів, що орієнтовані на виконання таких завдань: профілактику стресу, формування особистісних якостей, розвиток позитивного мислення, формування вміння застосовувати методи нейтралізації або зменшення негативних наслідків дії стресу тощо. Метою занять є прагнення особистості до самовдосконалення та підвищення відповідальності за власне життя, зниження ситуативної й особистісної тривожності, формування критичного мислення, адекватної самооцінки, навичок конструктивного реагування у складних ситуаціях, здобуття навичок аналізу стресових ситуацій і шляхів виходу з них.

Тренінгові заняття та вебінари передбачають різні форми роботи: міні-лекції, групові дискусії, рольові ігри, роботу з готовими кейсами, психотерапевтичні вправи, що дозволяють сконцентрувати увагу здобувачів вищої освіти на розвиток мотиваційної сфери, особистісних якостей, здобуття професійного досвіду щодо вирішення конфліктних та стресових ситуацій.

Таким чином, сформована стресостійкість, як особистісна якість, дозволить здобувачам вищої освіти успішно подолати стресові ситуації та запобігти розвитку постстресових порушень.

Список використаних джерел:

1. Бардин Н. М., Жидецький Ю. Ц., Кіржецький Ю. І. та ін. Стресостійкість : навчальний посібник / за ред. Я. М. Когути. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2021. 204 с.

2. Тептюк Ю. О. Психологічні умови розвитку стресостійкості у соціальних працівників різних вікових категорій : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Київ, 2021. 23 с.

Пузирьов С. В.,

кандидат педагогічних наук, доцент,

доцент кафедри психології, філософії та суспільних наук

Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського

ВПЛИВ МЕТОДУ ДОЛАННЯ ПЕРЕШКОД НА ОСОБИСТІТЬ В КРИЗОВОМУ СТАНІ

Серед основних умов, які визначають ефективність виховання, особливе місце посідають методи виховного впливу на людину.

Питання щодо методів виховного впливу на особистість не нове в науковій літературі. Аналізуючи наукові дослідження, можна зробити висновок, що одні вчені під методами виховання розуміють шляхи досягнення виховних цілей [1, 3]; інші [2, 7] – розглядають методи, як способи взаємозв'язаної діяльності вихователя і вихованців, спрямованої на формування у вихованців поглядів, переконань, навичок і звичок поведінки; треті – [5, 6] – як способи реалізації виховної діяльності.

Таким чином, педагогічна категорія *«методи виховного впливу на людину»* означає *способи та прийоми спільної взаємозв'язаної діяльності вихователів і вихованців, яка спрямована на оволодіння нормами та правилами вихованої поведінки, різнобічний і гармонійний розвиток особистості, формування загальнолюдських, національних і професійних якостей, що визначені цілями виховання та необхідні для повноцінної життєдіяльності.*

Метод *долання перешкод* передбачає активізацію вольових зусиль через пояснення людині необхідності певної дії для досягнення успіху в ситуації невизначеності.

Вольова сфера поєднує вищі прояви психічної активності: довільні увагу, сприйняття, запам'ятовування та опрацювання інформації про можливу успішну поведінку людини. Тільки оволодівши прийомами довільної організації свого психічного життя, людина стає дійсним суб'єктом пізнання, використовуючи власні психічні «інструменти пізнання» найбільш оптимально. Вольові прийоми достатньо відомі і широко впроваджуються у виховному процесі (самодисциплінування, самовідповідальність тощо). Але слід пам'ятати, що в умовах кризової ситуації, коли людина відчуває постійну втому, її здатність до здійснення цілеспрямованого вольового зусилля може суттєво зменшуватись. На жаль, на сьогодні механізми волевиявлення найбільш експлуатуються в виховному процесі. Значна кількість

педагогів вважають, що саме воля є провідним чинником діяльності. Експлуатація здатності людини до підвищення ефективності діяльності через вольовий імпульс призводить до перевантаження захисних механізмів організму, розвитку хронічної втоми, зниження мотивації. Саме активізація, стимулюючи додаткові резерви організму, дозволяє покращити умови життєдіяльності, зберігати енергоресурси, підтримувати оптимальний рівень працездатності. Серед *прийомів*, що дозволяють активізувати вольові зусилля людини без насильства над його особистими бажаннями та інтересами, застосовуються такі [4, с. 622–623]:

– «Натяк» – прийом, який зберігає самолюбство та використовується при незначних порушеннях, що не підлягають відкритому засудженню. Інформація педагога подається таким чином, що показує людині його недоліки та можливі шляхи їх подолання, без прямого апелювання до нього нерозпізнаним. Людині надається можливість врятувати своє обличчя в очах оточення.

– «Удавана недовіра» застосовується до людини з метою зачепити його самолюбство, викликати у нього прагнення довести зворотне в свою адресу. Наприклад: «Це завдання не дуже тяжке... Але у вас може не вистачити терпіння довести його до кінця...» Важливо, щоб людина не здогадалась про справжню мету впливу.

– «Удавана заборона» – прийом, ефективний при необхідності повернути зацікавлення до повсякденного. Вихователь ще більш навмисне драматизує ситуацію, підкреслює її неповторність і важкодосяжність цілі. Заборонений плід завжди солодкий, спрацьовує механізм задоволення потреб і от уже всі самі прагнуть долати перешкоди.

– «Довіра» – пропозиція вихователя людині вчителя учню тимчасово діяти за себе в розрахунку на його ініціативу і компетентність. Стимулюючий ефект даного прийому заснований на підвищенні задоволеності працею і стосунків із іншими людьми.

– «Стимулювання часом» полягає в наданні можливості прискореними темпами виконати завдання, а залишок часу використовувати для себе. Надання такої довіри, надання «свободи дій» сприяє активізації творчих можливостей людини, підвищенню його особистої відповідальності.

Основні умови ефективності методу долання перешкод:

– посилення на взаємозалежність причини та наслідку (негативні наслідки незнання, позитивні наслідки знання);

– використання індукції (від конкретних прикладів до загального твердження про необхідність);

– використання дедукції (від загального твердження про необхідність до конкретних прикладів);

- наведення несуперечливих фактів та відомостей;
- посилання на авторитет та авторитетні джерела в даній галузі;
- використання аналогій та порівнянь;
- підкреслення актуальності та практичності (дієвість, актуальність знань з теми у житті, можливість на практиці перевірити свої знання, легке впровадження; засіб вирішення особистих проблем; складова професійності, компонент ділової кар'єри);
 - виявлення суперечностей у критичних зауваженнях людини ;
 - прийом «так, але...» (прийняти думки людини з наступним повертанням до думки вихователя).

Отже, вихователі мають великий арсенал як загальних, так і специфічних методів виховного впливу на людину в кризових ситуаціях. Під час їх використання необхідно враховувати психолого-педагогічні закономірності процесу соціального виховання, характер і зміст діяльності вихованців, конкретні вимоги до підготовки відповідних фахівців, рівень підготовленості вихователів і вихованців та інші об'єктивні та суб'єктивні умови. Результатом виховного впливу є соціальна активність людини, її здатність розв'язувати життєві проблеми та робити усвідомлений моральний вибір. Ця здатність добре проявляється в поведінці людини у кризових ситуаціях – саме в них розкриваються моральні якості особистості, за якими можна судити про ефективність виховного впливу.

Список використаних джерел:

1. Волкова Н. П. Педагогіка : навч. посіб. / Н. П.Волкова. К. : Альма-матер, 2009. 616 с.
2. Мойсеюк Н. Е. Педагогіка : навч. посіб. / Н. Е. Мойсеюк. К. : Саммит-Книга, 2007. 656 с.
3. Педагогіка : навчальний посібник / Галузяк В. М., Сметанський М. І., Шахов В. І. Вінниця : ТОВ фірма «Планер», 2012. С. 235–253.
4. Психологія діяльності та навчальний менеджмент [Текст] : навч.-метод. посіб. для самост. вивч. дисципл. / за заг. ред. В. А. Козакова. К. : КНЕУ, 2013. 829 с.
5. Психологія та педагогіка : навч. посіб. / Л. А. Колесніченко, М. В. Артюшина. К. : КНЕУ, 2008. 408 с.
6. Соціальна педагогіка : навч. посіб. / О. В. Беспалько. К. : Академвидав, 2014. 309 с.
7. Фіцула М. М. Педагогіка : навч. посіб. К. : Альма-матер, 2009. 560 с.

НАПРЯМ 6. ПСИХОЛОГІЧНА СЛУЖБА НА ЗАХИСТІ ЗДОРОВ'Я: ДІЯЛЬНІСТЬ ПСИХОЛОГІВ ОСВІТНІХ ТА МЕДИЧНИХ УСТАНОВ

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-393-7-33>

Тарнавська О. В.,
*доктор філософії з психології,
старший науковий співробітник лабораторії психодіагностики
та науково-психологічної інформації
Інституту психології імені Г. С. Костюка
Національної академії педагогічних наук України*

МЕДИЧНИЙ АСПЕКТ МОЖЛИВОСТЕЙ АДАПТАЦІЙНИХ РЕСУРСІВ ЗДОБУВАЧІВ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ

Починаючи з 2014 року, а особливо в умовах повномасштабної війни 2022 року, різко загостилися проблеми здобувачів середньої освіти підліткового віку, які знаходяться в умовах постійної розгубленості та психологічного напруження дорослих. Підлітки, зокрема, страждають від браку спілкування, емоційного напруження у школі, поза школою, невміння конструктивно вирішувати проблеми і конфлікти, небезпечної залежності від мобільних телефонів та інтернету, неадекватності фактичного харчування індивідуальним фізіологічним потребам, порушення режиму сну... Ситуація, в якій опинилися діти та підлітки України, надзвичайно тривожна, враховуючи те, що діти на всі ці впливи реагують різними психічними та соматичними проявами.

Особистість підлітка розглядається нами не тільки як об'єкт діагностики, але й як суб'єкт зі своїм складним психологічним світом, який індивідуально реагує на умови мікросоціального середовища, на хворобу та всі виклики воєнного часу. Для підліткового віку характерні бурхливі емоційні прояви, особистісні розлади. Психологічні особливості особистості (темперамент, характер, самооцінка), невикористання внутрішніх ресурсів сприяють появі психосоматичних захворювань [5; 6].

Враховуючи те, що перехід від дитинства до дорослості складає основний зміст і специфічну відмінність всіх сторін розвитку в цей період – фізичного, розумового, духовного, соціального, надзвичайно

актуальним є мобілізація внутрішніх адаптаційних ресурсів підлітків. Зокрема: тілесних (здоров'я, фізична активність); психологічних (адекватна самооцінка, впевненість у собі, стійкість до стресу, суб'єктивно сприйманий контроль над ситуацією, знання, уміння, навички, досвід); мотиваційних (віра, уява, мрії, сенси) які пов'язані з усвідомленням власних емоцій та почуттів, вмінням розпізнавати та володіти ними.

В реаліях сьогодення актуальним стає пошук позитивного у контексті переходу від особистісно-розвивальної до генетико-креативної системи з урахуванням ресурсів дитини, її правом на помилку, для забезпечення фізичного та психічного здоров'я, злагоди з самим собою та іншими, використанням гнучкого оптимізму, враховуючи те, що сучасні психологічні дослідження розглядають здоров'я як благополуччя (wellbeing), як відносно стійкий стан, у якому особистість добре адаптована, досягає самореалізації та має перспективу стати щасливою [4]. У контексті нашого дослідження ми звернули увагу на новітні теоретичні та практичні дослідження нейропластики мозку, пов'язаних з негативними думками, які є одним з факторів ризику виникнення захворювань. Сучасні відкриття в галузі дослідження мозку доказують, що будь-яка думка втілюється фізично у мозку і тілі, впливає на психічне та фізичне здоров'я. Думки та емоції перетворюються у фізіологічні та духовні реакції, а фізіологічні відчуття – в думки і емоції. Думки формують особистість та є однією з форм поведінки. Згідно новітнім аспектам медицини правильними діями можна подолати успадковану схильність до таких захворювань, як підвищена тривожність, депресія, серцеві захворювання, безсоння та ін. й створити нове здорове життя. Дослідження останніх десятиліть в галузі нейробиології докорінно змінили уявлення про нейронні ланцюги, які спричиняють депресію і розширили знання про те, як їй можна зарадити. Доктор медицини Деніел Сігел вважає, що різні ділянки мозку можуть прийти до успішної взаємодії й тим самим знизити тривожність і покращити самопочуття. На думку нейробиологів, зі зміною способу життя на краще, позитивні зміни відбуваються і в мозку – у його електричній активності, хімічному складі, у здатності до утворення нових нейронів. Такі зміни впливають на налаштування нейронних зв'язків у мозку і сприяють подальшим позитивним змінам способу життя. Наприклад, фізичні вправи змінюють електричну активність мозку під час сну, а це знижує тривожність, покращує настрій і додає сил для фізичних навантажень; висловлювання вдячності запускає вироблення серотоніну, що покращує настрій і допомагає подолати шкідливі звички [2]. Можливості генетичної психології і генетико-моделюючого методу, як її основи, розробленої С.Д. Максименко, дає змогу з успіхом використовувати його у психологічній допомозі [3].

Відповіді на питання, чому одні легко заспокоюються після суперечки, а інші довго хвилюються, чому одні чудово себе почувають, незважаючи на невдачу, а інші впадають у відчай навіть від найменшої неприємності, дає професор Вісконсинського університету (США) Ричард Девідсон, який пояснює людську поведінку різними «емоційними стилями». Шість вимірів емоційного життя за Р. Девідсоном складають: «стійкість» або «емоційну гнучкість» (відновлення після неприємностей); «світосприйняття» (тривалість відчуття позитивних емоцій); «самосвідомість» (усвідомлення тілесних відчуттів, розуміння «мови свого тіла»); «соціальна інтуїція» (уважність до невербальних сигналів від інших людей, до їх інтонації, погляду, мімічних рухів, зміни положення тіла та жестів); «чутливість до контексту» (здатність оцінювати соціальні обставини, тобто те, як підлітки поведуть себе з рідними, друзями відрізняється від спілкування з вчителями або лікарями); «уважність» (тривалість фокусу уваги на неприємностях).

Розвиток «емоційних стилів» багато в чому залежить від генів та виховання у ранньому дитинстві, але на сьогодні відомо, що активність відділів мозку та навіть їх структур, можуть змінюватися у результаті нового досвіду, це означає, що можна впливати на свої емоційні реакції.

Виявлений Р. Девідсоном феномен нейропластичності мозку дозволяє змінювати фізичний та емоційний стан за допомогою медитативних практик, які сприяють мобілізації внутрішніх адаптаційних ресурсів підлітків [1]. Цікавими, на наш погляд, є використання в психологічній допомозі підліткам елементів інтегрального підходу, як універсального інструменту, який поєднає найкращі здобутки психологічної науки, враховуючи те, що методи мають доповнювати, а не дублювати один одного, активізувати адаптаційні можливості організму та механізми саморегуляції. З практичного досвіду хочу додати, що поєднання медитативних практик з терапією мистецтвом (ізотерапією, музикотерапією), гелотологією викликають позитивні емоції, які мають лікувальну дію, знімають психоемоційну напруженість, активують внутрішні адаптаційні ресурси [5]. Сучасні дослідження в галузі нейробіології, епігенетики дають оптимістичний прогноз щодо психологічної допомоги у можливості управління емоційними реакціями на будь-які негативні життєві події, що дозволить попередити та зупинити прогресування психосоматичних захворювань у підлітків.

Отже, психологічна допомога – це постійний пошук. В кожному випадку повинен здійснюватися індивідуальний підхід, враховуючи можливості та внутрішні ресурси дитини.

Список використаних джерел:

1. Гоулман Д., Девідсон Р. Нове «Я». Вплив медитації на свідомість, тіло й мозок / пер. з англ. О. Асташова. Київ : Наш формат, 2019. 264 с.
2. Корб А. У пастці депресії. Як подолати тривожність і радіти життю. Київ : Наш формат, 2019. 216 с.
3. Максименко С. Д. Генеза здійснення особистості. Київ : КММ, 2006. 240 с.
4. Максименко С. Д. Суспільство. Національна ідентичність. Особистість. Щастя. *Матеріали Першої міжнародної наукової конференції «Щастя та сучасне суспільство»*. Львів : СПОЛОМ, 2020. С. 154–157.
5. Тарнавська О. В. Особливості психологічної допомоги підліткам з вегетативними дисфункціями : дис. д-ра філос. з психол. : 19.00.04. Київ, 2023. 273 с.
6. Тарнавська О. В. Теоретичні засади психологічної допомоги підліткам з вегетативними дисфункціями. *Актуальні проблеми психології* : збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Київ, 2019. Том X. Вип. 33. С. 198–214.

НАПРЯМ 7. РОЗВИТОК ПСИХОЛОГІЧНОЇ ОСВІТИ ТА ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПРАКТИКИ В УМОВАХ СУЧАСНОГО СОЦІОКУЛЬТУРНОГО ПРОСТОРУ УКРАЇНИ

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-393-7-34>

Гулько Ю. А.,

кандидат психологічних наук,

доцент кафедри психології, філософії та суспільних наук

*Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського;
старший науковий співробітник лабораторії психології творчості*

Інституту психології імені Г. С. Костюка

Національної академії педагогічних наук України

СУЧАСНІ ШЛЯХИ ПОДОЛАННЯ НЕЙРОМОТОРНОЇ НЕЗРІЛОСТІ У ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

Нейромоторна незрілість дітей дошкільного віку визначається як затримка на певній стадії фізичного розвитку дитини, що пов'язана із активністю примітивних рефлексів. Здебільшого не згасання примітивних рефлексів пов'язане із органічними ураженнями центральної і периферичної нервової системи, йдеться про дітей з ДЦП, різними формами парезів, плегій, паралічів. Однак останнім часом накопичено достатньо даних, які свідчать про наявність не згаслих примітивних рефлексів у дітей з мінімальною неврологічною симптоматикою [4; 5]. А також розроблено ряд авторських нейро-рухових методів роботи з дітьми, що мають сенсомоторні порушення (Айрес Дж., Блайт С., Бобат Б. та Бобат К., Бломберг Х., Войта В., Деннісон П., Доман Г., Мораліс К., Рентчлер М., Хоппе Л., М., Фельденкрайз М. та ін).

Дитина із нейромоторною незрілістю зовні виглядає фізично здоровою, може активно бігати, стрибати, полюбляти рухові ігри на майданчиках, а також із задоволенням малювати, різати ножицями, збирати різні конструктори тощо. Однак у всіх її фізичних руках спостерігається певна незграбність, не спритність, виражена специфічність рухів. Спостерігається різного ступеня незбалансованість, не координованість рухів дитини. І порушення відбувається на рівнях як загальної (грубої) моторики, так і дрібної (кистьовий, пальцьовий,

а також артикуляційний та оральний праксис). На фоні цього у дитини наявна фіксація на таких рухових моделях, які відповідають нижчим рівням розвитку. Також може бути порушення організації програми рухів (моторного планування) при відносно задовільному рівні розвитку координації рухів.

Все це свідчить про наявну у дитини нейромоторну незрілість, яка в багатьох випадках обумовлює затримки психомовленнєвого розвитку, часто стає причиною гіперактивної поведінки та інших нейрологічних порушень [2].

Для оцінки нейромоторної зрілості дитини дошкільного віку проводять наступні тести: проби М. Ромберга, проби Хеда, додатково координаторні проби: пальце-носову, коліно-п'яточну та пробу на діадохокінез, проби на втримання статичної та динамічної рівноваги. Якщо для дитини 4 року життя проби на втримання балансу становлять кілька секунд, то для старших дошкільників у нормі тримати баланс від 4–5 сек. Також проводять тести на стан дрібної моторики, зокрема розвитку пальцевого та кистьового праксису. Окремо проводять проби на перетин середньої лінії тіла горизонтально та вертикально. Також проводять тести на активність примітивних шийних рефлексів за методикою Дж. Айріс та С.Г. Блайт. Зокрема діагностується активність: асиметричного шийного рефлексу (АШТР), симетричного шийного тонічного рефлексу (СШТР), лабіринтно тонічного шийного рефлексу (ЛТР), рефлексу Ландау, рефлексу Переса, рефлексу Галанта, рефлексу Моро, рефлексу Бабінського, а також долонно-ротового та хапального рефлексів активність яких не дасть дитині оволодівати графо-моторними навичками. Останні дослідження свідчать, що долати моторну незрілість можливо шляхом виконання спеціальних вправ спрямованих на виснаження активних або частково активних рефлексів [5]. Наші данні свідчать, що вибудовувати систему вправ доцільно керуючись принципами творчої природи розвитку дитини сформульованими В.О. Моляко [3]. Цими принципами є принцип аналогізування, принцип комбінування і принцип реконструювання. Так дитина з нейромоторною незрілістю так само як і дитина, що фізично нормально розвивається, вибудовує свою систему рухів шляхом наслідування (яке згодом набуває все більше ознак авторського аналогізування. Об'єднує в процесу рухової діяльності моделі рухів у певні зв'язки, що є комбінуванням. А також вибудовує рухові моделі у різних нових ситуаціях (на гойдалках, гірках, велосипедах, санчатах, скейтах тощо), з різними предметами (м'ячами, поп-ітами, ракетками, рогатками тощо), що є реконструюванням. Тому згідно цим принципам нами розроблена спеціальна система, де вправи на виснаження кожного окремого рефлексу об'єднані відповідно побудові рухової моделі по аналогії, шляхом

комбінування та реконструювання. Вся робота з дитиною обов'язково має мовленнєве супроводження під час виконання вправ та включає обов'язкові конкретні наочні приклади того як треба робити. Якщо дитина не може виконати рух самостійно, тоді психолог допомагає їй здійснювати рух пасивно, згодом роль дорослого повинна зменшуватись, а рухи, з боку дитини, набувати більшої самостійності. Особливо важливо підтримувати плануючу розумову функцію під час побудови рухових зв'язок, певних моторних моделей. Саме планування послідовності рухів спрямоване на вироблення у дитини стратегій творчої рухової активності.

Список використаних джерел:

1. Андрушко Я. Психокорекція. Львів : ЛьвДУВС, 2017. 212 с.
2. Ванюк, Д. В., Гурєєва, А. М., Дорошенко, Е. Ю., Шаповалова, І. В., Черненко, О. Є. Основи дефектології : навч.-метод. посіб. для здобувачів другого (магістерського) рівня вищої освіти за спец. 227 «Фізична терапія, ерготерапія». НДПУ ім. Драгоманова, 2023. 133 с.
3. Функціонування творчого мислення в інформаційно-віртуальному просторі суб'єкта : монографія за ред. В. О. Моляко. Київ – Львів : Видавець Вікторія Кундельська, 2021. 194 с.
4. Goddard SA. Reflexes, learning and behaviour. A window into the child's mind. Fern Ridge Press, Eugene, OR. 2002.
5. Goddard Blythe SA. Releasing educational potential through movement. A summary of individual studies carried out using the INPP Test Battery and Developmental Exercise Program for use in schools with children with special needs. Child Xare in Practice 2005.

Дробот О. В.,

*доктор психологічних наук, професор,
професор кафедри психології, філософії та суспільних наук
Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського*

ТЕОРЕТИЧНЕ ОСМИСЛЕННЯ ПОНЯТТЯ «ПРОФЕСІЙНЕ СПІЛКУВАННЯ» У РІЗНИХ НАУКОВИХ ПІДХОДАХ

В умовах сучасного соціокультурного простору України, у зв'язку з швидким розвитком інтернет-технологій, онлайн спілкування та професійного навчання в професійній освіті значно розширюється, становиться більш різнобічною проблема визначення професійного спілкування, яка набуває своєї різноманітності тлумачення.

Проблема професійного спілкування у науковій літературі розглядається в основному в аспектах різної професійної діяльності: професійного спілкування психолога [7], культури професійного спілкування державних службовців [6], професійного спілкування фахівця соціальної сфери [1], професійного спілкування майбутніх педагогів [5, 9] також розглядаються особливості професійного спілкування інших фахівців [4].

З іншого боку є психологічні дослідження невербального спілкування в управлінській діяльності менеджерів, саме ділових переговорах [3], де визначається, що для того, щоб фахова діяльність була вдалою, менеджер повинен розуміти невербальну інформацію при професійному спілкуванні – певні невербальні сигнали для вдалої зміни здійснення розмови у ділових переговорах.

В цілому можна зазначити, що професійне спілкування охоплює ширший спектр взаємодій, включаючи спілкування не лише в бізнес-середовищі, а й у наукових, медичних, освітніх, соціальних та інших сферах діяльності. Воно передбачає обмін інформацією та ідеями, співпрацю, розв'язання конфліктів, навчання, вплив на інших тощо. Професійне спілкування базується на знаннях, навичках та етиці, характерних для конкретної професії чи галузі. Його особливості визначаються контекстом та вимогами конкретного професійного середовища

Формування повного уявлення про спілкування стає можливим лише за умови його врахування в контексті сучасної системи наукових знань в цілому і розуміння їхньої ролі в науковій ієрархії. Для

отримання комплексного розуміння суті професійного спілкування наукові підходи або розглядаються в нерозривній єдності.

На сьогодні ми маємо філософське підґрунтя проблеми професійного спілкування та професійної підготовки; гуманістичний підхід розглядає людину як суб'єкта діяльності, здатного до свідомого перетворення об'єктивної дійсності та творчого саморозвитку; аксіологічний підхід актуалізує заломлення досвіду професійного спілкування людини через цінності, якими вона керується у житті; діяльнісний підхід орієнтує дослідження проблеми професійного спілкування та підготовки до нього фахівців на різні аспекти їх багатосторонньої діяльності; звернення до системного підходу дає образ реального процесу професійного спілкування як моделі, побудованої з сукупності взаємозалежних між собою елементів, будучи певним відображенням у свідомості системності цього об'єкта; сутність компетентнісного підходу полягає в аналізі умов походження знання та формулюванні понять, необхідних для вирішення завдань, освоєння цілісного досвіду вирішення життєвих проблем.

Дослідження професійного спілкування включає різноманітні підходи та напрямки, які сприяють більш глибокому розумінню та аналізу цього явища: 1) комунікаційні теорії – вивчення професійного спілкування включає застосування різних комунікаційних теорій, таких як теорія впливу, теорія міжособистісних стосунків, теорія масової комунікації тощо. Ці теорії допомагають розуміти основні принципи спілкування і взаємодії людей у професійному контексті; 2) психологічні підходи – дозволяють вивчати аспекти особистісного розвитку, міжособистісних відносин, взаємодії та впливу на професійну діяльність, це включає аналіз комунікаційних навичок, взаємодії в групах та впливу структури організації на спілкування, також можна зазначити психосемантичні підходи щодо вивчення передачі смислів і значень через вербальний – словесний матеріал та візуальний – невербальний; 3) соціологічні підходи – розглядають спілкування в контексті соціальних структур і процесів, а також впливу соціального середовища на професійну взаємодію, це може включати аналіз організаційної культури, класових та гендерних аспектів спілкування тощо; 4) лінгвістичні підходи до дослідження професійного спілкування зосереджені на вивченні мовних засобів, стилів та стратегій, що використовуються у взаємодії між професіоналами, це включає аналіз термінології, діалогів, письмових та усних форм спілкування; 5) технологічні підходи – з розвитком інформаційних технологій дослідження професійного спілкування все більше звертають увагу на вплив цифрових засобів комунікації на професійну взаємодію та ефективність комунікаційних процесів [2, 8, 9].

Список використаних джерел:

1. Баранюк В. В. Педагогічні умови формування професійно-комунікативної компетентності майбутніх фахівців соціальної роботи. *Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України*. 2015. № 1. С. 32–42.
2. Берестенко О. Г. Культура професійного спілкування : навч.-метод. посіб. для студ. ден. та заоч. форм навчання всіх спец. гуманіт. профілю / Держ. закл. «Луган. нац. унт імені Тараса Шевченка». Луганськ : Вид-во ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка», 2013. 299 с.
3. Дробот О.В. Психологічні аспекти невербального спілкування в ділових переговорах. *Наукові перспективи*. 2023. № 10(40). С. 750–763.
4. Кочина В. В. Сутність і структура поняття «культура професійного спілкування» майбутніх фахівців. *Вісник Національного університету оборони України: педагогічна освіта*. 2014. № 4(41). С. 63–67.
5. Савенкова Л. О. Професійне спілкування майбутніх викладачів як об'єкт психолого-педагогічного управління : монографія. Київ : КНЕУ, 2005. 212 с.
6. Улунова Г. Є. Психологія розвитку культури професійного спілкування державних службовців у системі безперервної освіти: автореф. ... докт. психол. наук. Київ, 2020. 48 с.
7. Ямчук Т. Ю., Барчій М. С. Культура професійного спілкування психологів. *Психологія: теорія і практика*. 2018. Вип. 2 (2). С. 170–180.
8. Джеджера К. В. Дефініції «Ділове спілкування», «Професійне спілкування», «Професійне ділове спілкування» у термінологічному тезаурусі стосовно комунікативної підготовки студентів. Оновлення змісту, форм та методів навчання і виховання в закладах освіти. 2017. Вип. 17. С. 197–201. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Ozfm_2017_17_54
9. Зотова-Садило О. Ю. До проблеми формування професійного ділового спілкування майбутніх фахівців у вищих навчальних закладах. *Гуманітарний вісник Запорізької державної інженерної академії*. 2017. Вип. 68. С. 197–205. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/znpqgvzdia_2017_68_21

Кириченко В. В.,

*доктор психологічних наук, доцент,
професор кафедри соціальної та практичної психології
Житомирського державного університету імені Івана Франка*

ІНФОРМАЦІЙНА ДІЯЛЬНІСТЬ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ГІБРИДНОЇ ВІЙНИ

Українське суспільство постійно перебувало в умовах ідеологічного, а у різні періоди – фізичного військового протистояння. Умови формування української нації завжди були пов'язані з необхідністю до оборони своєї самобутності та відстоювання права називатися українцем. Періоди умовного перемир'я супроводжувалися підготовчими ідеологічними інтервенціями на підґрунті релігійних, політичних, соціокультурних переконань. За цей час відбувалася оцінка ворогом потенціалу готовності українців до прийняття ворожої системи цінностей, інтеграції у культурний простір ворога [3]. Однією з важливих складових обороноздатності нашої країни – є здатність до генерування елементів культури, яка переважає культуру ворога. Українці завжди були високоосвіченою нацією, тому пропаганда у найбільш примітивних формах не мала значного впливу [2].

В умовах гібридної війни відбувається протистояння між культурами за своїх носіїв. У цьому плані, українцем нас робить не генетичне походження, а здатність до інформаційної діяльності як активного носія культури: думати, як українець, говорити як українець, орієнтуватися на спільну систему цінностей. Для відчуття етнічної приналежності важливо відчувати долученість, причетність до культурної більшості шляхом спільної інформаційної діяльності. У наш час це може бути спільний життєпис війни, спільні уявлення про майбутнє, спільні уявлення про моральні імперативи. Війна завжди закінчується миром, тому на період умовного «рах Українця» покладається завдання підтримки культурної цілісності українців та недопущення, з метою інформаційно-психологічної безпеки, утворення внутрішньо культурних антагоністів.

В умовах війни важливо мати ресурси для ідеологічного протистояння ворогу, вони є елементами спільної історії українців, спільних культурних традицій, спільних вірувань та спільних цінностей. Відкритим та вільним простором для цього є цифрові соціальні мережі де пересічні українці гуртуються з метою протистояння ворогу. Цифрові соціальні мережі використовуються для обміну інформацією

для налагодження колективних дій, об'єднання в мовах фізичного протистояння. Інформаційна діяльність в умовах війни передбачає висвітлення основних стратегічних цілей українців як монолітної нації, долучення кожного члена до колективного обговорення, узгодження з усіма членами суспільства спільних дій. Під час суспільних катаклізмів у людей зростає потреба в інформації, з метою збереження психічного здоров'я час, проведений в цифровій інформаційній мережі, здійснює психотерапевтичний ефект, дозволяє контролювати час і простір навколо себе [1; 4].

Тривала взаємодія з інформаційним простором потребує від пересічної людини значних когнітивних здібностей. Інтелектуальна діяльність стає провідним видом діяльності у більшості сфер соціокультурної діяльності, не обмежується традиційно «інтелектуальними видами» активності. Сучасна людина споживає за добу інформації більше, ніж триста років тому а усе життя. Збільшення інформаційного змісту призвело до удосконалення навичок комунікації та критичної обробки інформації, розвитку аналітико-синтетичних здібностей, проте – збільшило можливості впливу на людину за допомогою інструментів пропаганди. Чи більше людина отримує інформації, тим яскравіше проявляється бездіяльність людини в умовах інформаційної перенасиченості як результат світоглядно-інформаційної дезорієнтації.

Інформаційна війна сучасності ведеться у глобальному масштабі. Її потенційними жертвами можуть бути усі, хто у певний момент часу вивчився не готовий критично сприйняти навколишню реальність. Одним з дієвих інструментів протидії деструктивному впливу знань на психічне здоров'я в умовах гібридної війни є зовнішнє структурування інформаційного змісту за допомогою владних інструментів держави та формування культури діяльності у умовах глобального інформаційного простору.

Список використаних джерел:

1. Kyrychenko V. The information space of Ukraine in the context of hybrid warfare. *Журнал соціальної та практичної психології*. № 2. 2023. С. 18–23.

2. Кириченко В. В., Дудник О. Ю. Психосемантична репрезентація образу ворога в українському медіапросторі (після початку повномасштабного вторгнення росії на територію України). *Журнал соціальної та практичної психології*. 2023. № 1. С. 5–11.

3. Кириченко В. В. Information and psychological security in times of war. *Психологічні проблеми творчості* : матеріали XXIII Міжнародної наукової психологічної конференції, 24–25 червня 2023 року /

за ред. В. О. Моляко. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2023. С. 144–146.

4. Кириченко В. В. Психологічний аналіз медійного дискурсу російсько-української війни. *Габітус*. Випуск 41. 2022. С. 239–244.

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-393-7-37>

Мар'яненко Л. В.,

*кандидат психологічних наук, старший науковий співробітник,
старший науковий співробітник лабораторії навчання*

імені І. О. Синиці

*Інституту психології імені Г. С. Костюка
Національної академії педагогічних наук України*

ЦІННІСНА САМОДЕТЕРМІНАЦІЯ ПІЗНАННЯ У ПІДРУЧНИКОТВОРЕННІ: ФІЛОСОФСЬКО-АКСІОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ

У підручникотворенні важливо враховувати аспекти, що сприяють розвитку самодетермінації пізнавальної діяльності учня, тобто потрібно розробляти або підбирати такі тексти, що сприятимуть виховуванню в учнів цінностей, ціннісних орієнтацій, ідеалів. Це зумовить розвиток особистості учня, формування його пріоритетів: національної гідності, патріотизму, любові до Батьківщини. Надалі саме це дасть змогу учневі вийти на рівень самостійності й творчості у пізнанні, виховувати в собі віру в Бога, Богопізнання, мораль, інші складники самодетермінації, бути достойним громадянином нашої держави.

Ціннісні аспекти людини завжди супроводжуються почуттями. Почуття виявляються через переживання, що допомагають людині усвідомити особистісний смисл подій. Переживання значущості явищ і ситуацій виражаються в емоціях. Філософія вивчає світ емоцій в рамках екзистенціалізму. Але під поняттям «екзистенціал» розуміються не ситуаційні емоції, а стійкі структури особистості. На емоції також впливає і досвід людини. Цей вплив вважається складним і неоднозначним.

Найважливіше значення серед ціннісних форм психіки людини має воля. Воля розуміється як свідомо саморегуляція суб'єктом своєї діяльності, що виявляється через цілеспрямованість, рішучість, володіння собою. Для І. Канта та Й. Г. Фіхте воля є витокотом здійснення моральних принципів, основою практичної діяльності людини. Для

А. Шопенгауера, як і для Ф. Ніцше, воля є ірраціональним імпульсом саморозгортання буття людини. За такого підходу воля фактично виводиться за межі психіки.

Також у світі ціннісних орієнтацій велике значення має віра, що визначається як суб'єктивний акт прийняття чогось як справжнього. Вірі передують сумнів. Філософи приділяють значну увагу співвідношенню сумніву й віри. Релігійна віра розглядається як безпосередній результат об'явлень і не потребує доказів чи обґрунтувань. К. Барт вважав, що обґрунтування віри полягає у ній самій. Для філософа К. Ясперса філософська віра – результат філософствування. Великий Р. Декарт був досить послідовним, коли розглядав схильність філософів до сумніву як принципову рису успішного філософствування. Філософу необхідно здійснити певну роботу, щоб дійти переконання, тоді як від віри – один крок до впевненості, переконаності.

Наступна цінність на ціннісній шкалі особистості – переконання. І. Кант справедливо підкреслював, що віра не зводиться до діяльності розуму, її неможливо пояснити виключно мовою понять. Віра – це ейдос. Віра є деякий сенс суб'єктивного орієнтування людини в її прихильності до дії, один із найбільш значущих феноменів глибоко суб'єктивного духовного життя.

Віра пов'язана із неможливістю достатніх обґрунтувань її ціннісних положень. Але віру можна довести не тільки через раціональні, але й через чуттєво-емоційні докази. Віру не пов'язують із абсолютною достовірністю, оскільки її, як абсолютну істину, не можна довести. Дії і вчинки людини можуть бути детерміновані як наявністю віри, так і її відсутністю. Віра має різновиди за змістовою ознакою. Приміром, вона може бути не тільки релігійною, а й атеїстичною або ж окультною. Атеїст робить поганий вчинок, і це зумовлено відсутністю релігійної віри, адже, за його атеїстичними переконаннями, його ніхто не бачить, але він вірить лише в себе, у своє існування і у свої сили – і це його така віра.

Пізнання невіруючої людини спрямоване на збільшення власної сили. Оскільки знання в розумінні атеїста – це сила, то його гасло – вчитися, набувати знань, через пізнання збільшувати свою власну силу. Віруючий намагається не чинити погано, і це зумовлено його вірою, адже його бачить Бог. Його пізнання спрямоване на Бога, і на спасіння своєї душі, отже, він зайнятий пізнанням Бога (Богопізнанням). Чаклун робить своє чаклунство таємно, оскільки це з точки зору загальнолюдських цінностей і з позиції віри в Бога – погано, але це детермінується його найвагомішою цінністю – дияволом і його вірою саме в нього, в його «могутність». Він зайнятий пізнанням таємного знання і чорнокнижництвом, і це пізнання детермінується його цінностями

гордості, могутності й непокори, і його окультною вірою. Отже, без віри (доброї чи злої, або й до пори індиферентної) не обійтись [2, с. 234–264]. Приміром, А. Ейнштейн висловлював думку, що для нього Бог – це віра в існування об'єктивної реальності, незалежної від людини. Віра – це той міст, що поєднує людину із світом, що детермінує її існування у світі. Віра – це неодмінна характеристика особистості. Нерелігійна віра вимагає від людини віри в себе, віри, що переходить в упевненість у своїх можливостях. Можна навести чимало прикладів на підтвердження того, що робить віра. Це – і одужання безнадійно хворих, і перетворення пересічної людини в генія. Віра, як ціннісний феномен, має свої градації: найвища відмітка на шкалі віри – ідеал. Отже, ідеал – це ще один складник ціннісної самодетермінації пізнання і життєдіяльності.

Проблематика ідеалів пронизує все наше життя. Зверхнє ставлення до ідеалів призводить до лиха. Приклади суспільних ідеалів – ідеальна країна, за Платоном, безмірна святість середньовіччя, універсальна естетична досконалість епохи Відродження, примат і всезнання науки Нового часу, створення матеріально-технічної бази комунізму за короткий строк. Усі ці ідеали-омани призводили до лиха, усі вони – результат доведення позитивної оцінки якогось одного явища людського життя до крайності.

Тому до опрацювання ідеалів варто підходити виважено й відповідально. Людина створює образ бажаного результату в силу своєї здібності поєднувати в одне почуття, думки, ейдоси продуктивної уяви, як якийсь продуктивне цілепокладання. Ідеал є регулятивною ідеєю, образом майбутнього, що його людина прагне втілити в життя. Ідеали – надто ідеалізовані утворення. Зміст ідеалу людини залежить від її життєвого досвіду, ступеня освіченості, рівня культури, від її релігії. Ідеал характеризується спрямованістю в майбутнє. Побудовування ідеалів, їх опрацювання базується на ціннісних абстракціях, ідеалізаціях і ціннісних переживаннях суб'єкта. Ідеал – це не лише конкретний образ майбутнього, а й сукупність теоретичних уявлень, спрямованих у майбутнє, що їх людина може переглянути. Далеко не завжди ідеал зводиться до примату кінцевої цілі. Адже якщо вона означена в туманному майбутньому, це часто перетворюється на шлях до утопізму. Світ утопіста розділений навпіл, він чорно-білий, це світ забуття одних цінностей і зациклення на інших. Одні утопісти визнають примат свободи, другі на це місце ставлять справедливість, треті – визнають виключно суспільну власність, четверті – навпаки, надають перевагу приватній власності.

Ідеалотворчість, якщо вона здійснюється недостатньо відповідально, призводить до утопії, перетворюється на ідолотворчість. Не

випадково слова ідеал і ідол дещо співзвучні. Ідол – це фатальний ідеал. Ідеалотворчість у пізнанні – неодмінна умова пізнавальних досягнень людини. Це ж стосується і будь-яких сфер діяльності. Правильні орієнтири ідеалотворчості запобігають переходу в утопізм. У неklasичній філософії, як і в постнеklasичній психології, що зародилися наприкінці ХХ століття, з ідеалами почали обходитися більш обережно. До ідеалів досягнень, діяльності, праці приєднуються також моральні, естетичні, наукові та інші ідеали.

Тож ідеалів багато. Їх класифікують по-різному. Сучасний гуманізм, зокрема, орієнтується на такі цінності-ідеали, як свобода, справедливість, демократія, відповідальність, непримиримість до насилля, планетарна спільнота людей.

Відомий український психолог Г. О. Балл зазначав, що психологічній науці не варто обминати цей предмет (йдеться про ідеал, ідеалотворчість), оскільки поза зверненням до поняття ідеалу повноцінне дослідження людської діяльності у психологічному, а також у педагогічному аспектах, навряд чи є можливим. Ідеали встановлюють перспективну мету, до якої має прагнути особистість. Ідеали наявні в будь-якому високоефективному процесі вдосконалювання діяльності дорослої особистості й учня, студента, того, хто її здійснює, – до якої царини культури не належав би цей процес (чи йдеться, наприклад, про релігійне виховання, чи про спортивне тренування, чи про прилучення до художньої творчості [1, с. 76–90]).

Поряд із позитивними цінностями є і їхні антиподи – людиноненависництво, культ насилля, уседозволеність, хабарництво та ін. На превеликий жаль, для когось вони також є цінностями. І якщо таких людей, для кого регуляторами життя стають негативні цінності, стає надто багато в суспільстві, то починаються негаразди.

Наступний складник на ціннісній шкалі людини, що стимулює пізнавальну і творчу діяльність, – це картина світу. Картина світу людини може бути філософською, релігійною, науковою. Співвідношення філософської, релігійної та наукової картин світу вимагає розкриття терміну «картина світу». Феномен «картини світу» впливає на процес пізнання. Картина світу – це спосіб бачення людиною світу як цілого, включаючи і саму людину у складі картини світу. Необхідність у становленні картини світу пов'язана з прагненням людини мати синтетичні, цілісні уявлення про світ, долати наслідки диференціації філософії, науки і релігії. Сама людина, якщо вона правильно розвивається як особистість, є цілісною, тому людина і тяжіє до цілісності. Світ філософії, світ науки і світ релігії виступають відповідно як філософська, наукова, релігійна картина світу. У своїй єдності вони утворюють цілісну картину світу. Взаємовідносини між філософією,

наукою і релігією завжди були і залишаються зараз досить складними, часто навіть конфліктними. Людина як істота не є одномірною. Вона культивує і філософію, і релігію, і науку. Існує багато спроб довести повну неспроможність кожної з них. Виражена неприязнь або до релігії, або до науки, чи й до філософії несе людині компромат проти себе. В сучасну епоху очевидно, що суспільство не обходиться без науки. Але чому ж тоді людина, спираючись на науку, не може прожити без філософії і релігії? Необхідність філософії поряд із наукою пояснюється тим, що вона: 1) сама наукова; 2) сконцентрована на кардинальних питаннях буття; 3) прагне подолати невизначеність, альтернативи мислення: наукового (наука) і містичного (релігія) [3].

Необхідність релігії поряд з філософією її прихильники пояснюють тим, що за остаточними межами науки людина опиняється перед лицем Божественної віри (М. Бубер)

На думку К. Г. Юнга, релігія має майбутнє. Він наводить на захист своєї думки шість аргументів, що, на наш погляд, досить вдало узагальнюють великий літературний матеріал. По-перше, сучасний світ з його несправедливістю, не перебуває в належному порядку. Він збуджує прагнення іншого світу. По-друге, складнощі життя ставлять етичні питання, що перетворюються в питання про релігію. По-третє, навіть і за умови секуляризації (звільнення від церковного впливу) релігійний світогляд не зникне. По-четверте, релігія означає соціальний розвиток, ставлення до абсолютного смислу буття, до того останнього, що неодмінно стосується кожного. По-п'яте, цей смисл буття сприймається як Бог. По-шосте, є інші люди, які смисл буття вбачають не в Бозі, а в чомусь іншому. У націоналізмі – в нації. У соціалізмі – в народі. У расизмі – в расі. За партійного тоталітаризму – в партії. Отже, все одно виявляється «квазірелігія» (П. Тілліх).

Для віруючої людини Бог існує, для неї є характерним твердження про реальність Бога. Але існує також і інша думка, коли належна увага до релігійних тем не супроводжується вірою в самого Бога, або ж вказується, що існування Бога не доводиться однозначно. Існують різні ставлення до існування Бога й у невіруючих людей: войовничий атеїзм, простий атеїзм; атеїзм, що визнає правомірність релігії і її достоїнства.

Отже, ставлення людей до релігії, науки і філософії є складним. Навіть і відомі філософи по-різному ставилися до релігії. Зокрема, ставлення до релігії Б. Расселла – негативне: філософія нижча за науку, наука – понад усе. У Ф. Ніцше – критичне ставлення як до науки, так і до релігії, так само і до філософії. І. Ньютон: релігія – вища за науку та філософію. Для М. Хайдеггера філософія посідає перше місце, до релігії – індиферентне ставлення, до науки – критичне.

Отже, релігійна, наукова і філософська картини світу співіснують одна з одною. Це – факт. Людство вимушене діяти за законами діалогу і співробітництва у прагненні скласти мозаїку єдності картини світу. У реалізації цього прагнення філософія займає провідне, а саме – центральне місце. Дійсно, наукове знання за визначенням є досить дистанційованим від будь-якого ненаукового знання, зокрема і від релігії. Представники релігії здебільшого відсторонюються від науки. Філософія може налагодити діалог як із наукою, так і з культурою (релігією). Стосовно пари «наука-релігія» – наука виступає проти вторгнення релігійних знань у свій простір. Наука і філософія взаємодоповнюють одна одну. Філософія і релігія – в одних випадках посилюють одна одну, в інших – послаблюють.

Висновки:

1. Один із чинників розкриття когнітивно-творчого потенціалу особистості учня і становлення пізнавальної діяльності є розвинена самодетермінація особистості. З точки зору гносеології в якості структурного складника самодетермінації пізнання виокремлюють цінність. Структурними компонентами самодетермінації пізнання є такі цінності, як воля, віра, сумнів, емоції, переживання, переконання, ідеали, картина світу (релігійна, філософська, наукова).

2. Переживання – почуття, що дають змогу суб'єкту усвідомити і зрозуміти особистісний зміст того, що відчувається. Емоції – безпосередні переживання значущості явищ і ситуацій. Позитивні емоції – задоволення, радість, захват, любов. Негативні емоції – боязкість, переляк, страх, ненависть, горе.

3. Співвідношення науки, філософії і релігії – три картини світу мають не протистояти, а взаємодоповнювати одна одну. У підручниках для Нової української школи треба робити акцент на всьому позитивному. Учні мають надихатися і виховуватися на вищих цінностях, а не переймати негативні.

4. У процесі підручникотворення необхідно втілювати у створюваний підручник такі тексти, що містили б не тільки цікавий матеріал, але щоб цей матеріал був націлений на формування цінностей в учнів, на їх самодетермінацію власної пізнавальної і творчої діяльності, на становлення цілісності особистості, а не роздвоєності.

Список використаних джерел:

1. Балл Г. О. Ідеали вченого у контексті понять про значення і зміст. *Наукові записки Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України* / за ред. академіка С. Д. Максименка. Київ : Ніка-Центр, 2009. Вип. 37. С. 76–90.

2. Мар'яненко Л. В. Самодетермінація учнів у процесі навчально-пізнавальної діяльності. *Психологічні чинники самодетермінації особистості в освітньому просторі* монографія / [Максименко С. Д., Куценко-Лада Г. В., Пророк Н. В. та ін.] ; за ред. Максименка С. Д. Кіровоград : Імекс-ЛТД, 2013. С. 234–264. URL: <http://lib.iitta.gov.ua/1942/>

3. Основи філософських знань : підручник / Горлач М. І., Кремень В. Г., Ніколаєнко С. М., Требін М. П. та ін. Київ : Центр учбової літератури, 2008. 1028 с. URL: https://shron1.chtyvo.org.ua/Horlach_Mykola/Osnovy_filosofskykh_znan.pdf

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-393-7-38>

Фефелова В. В.,

*магістрант кафедри психології, філософії та суспільних наук
Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського*

Науковий керівник: Дробот О. В.,

доктор психологічних наук, професор,

*професор кафедри психології, філософії та суспільних наук
Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського*

СМИСЛОВЕ НАВАНТАЖЕННЯ ПРИ ВИКОРИСТАННІ НЕВЕРБАЛЬНОГО СПІЛКУВАННЯ

Спілкування – це взаємодія двох або більше людей, під час якої виникає психічний контакт, що проявляється в обміні інформацією.

Невербальне спілкування – це процес передачі повідомлення без використання слів. Воно включає жести, міміку, тон голосу, поставу та місце, де ви стоїте під час спілкування [2]. Ці невербальні елементи можуть допомогти або перешкодити чіткому розумінню вашого повідомлення. Однак інтерпретація невербальних сигналів є складним завданням, оскільки вони можуть мати різні значення в різних контекстах.

Наприклад, ви можете спостерігати за невербальними ознаками, щоб зрозуміти, як ваші інші люди реагують на вас. Посмішки на обличчях, хмурість та інші невербальні відповіді можуть вказувати на їхні почуття та настрій. Однак важливо пам'ятати, що контекст та індивідуальні особливості можуть впливати на сприйняття невербальних сигналів.

Незважаючи на відсутність слів, невербальні сигнали можуть відігравати важливу роль у ваших взаємодіях з іншими людьми, оскільки людина не завжди відкрито висловлює свої емоції, переживання та навіть думки.

Смислове навантаження (або семантичне навантаження) відноситься до значення, яке вкладається в слова, фрази або речення, жести та міміку. Це те, що вони виражають або передають, включаючи конкретність, емоції, інтенсивність та контекст. Смислове навантаження може бути різним в різних контекстах, і воно визначається не тільки семантичним значенням, але й використанням у взаємодії та зв'язком з іншими словами та знаками.

Психосемантика досліджує різні форми існування значень в індивідуальній свідомості (поняття, образи, символи, символічні дії), аналізує вплив мотиваційних факторів і емоційних станів суб'єкта на систему, що формується в нього. [6, с. 296]

Це дозволяє аналізувати вплив всіх емоційних станів і мотиваційних чинників на формування системи значень у кожного індивідуального суб'єкта.

Невербальне спілкування – це спосіб передачі інформації без використання слів. Воно включає в себе жести, міміку, погляди, поставу тіла та інші невербальні сигнали, які можуть впливати на сприйняття співрозмовників.

Люди навчилися брехати словами, але невербальна комунікація дозволяє нам поринути у сприйняття справжнього стану та намірів особистості. Невербальні сигнали відображають психоемоційний стан людини неусвідомлено, тобто він не керується свідомістю, а отже буде більш правдивим. Навички невербального спілкування дозволяють розпізнавати справжні почуття людей і знаходити до них підхід [7]. Кожен елемент поведінки, здатний виражати емоції або їх відтінок.

Деякі невербальні комунікації визнаються в різних культурах і є універсальними, тоді як вербальне спілкування існує виключно для користувачів певного мовного діалекту.

Невербальне – значить, несловесне. Мова невербального спілкування – це мова тіла та інтонацій. Головна його особливість – за допомогою цих засобів можна сказати все, що з тих чи інших причин неможливо озвучити. Наприклад, флірт на 95% складається з поглядів, жестів, поз, інтонацій, натяків і лише на 5% – зі слів. Фліртувати можна, розмовляючи, про що завгодно, або не розмовляючи ні про що.

Невербаліка лежить в основі будь-якого спілкування: навіть в процесі розмови по телефону людина висловлює ті чи інші відтінки емоцій за допомогою інтонацій і за інтонаціями ж розпізнає настрій співрозмовника. У живій розмові безперервно працюють міміка і жестикуляція – саме вони

роблять вербальне спілкування жвавим і емоційно насиченим. Навряд чи когось влаштує нерухомий співрозмовник з кам'яним обличчям і рівним голосом, в кращому випадку люди подумують, що він нездужає.

Вираз натуральних емоцій завжди симетричний (виключаючи індивідуальні випадки). Асиметрія при відображенні емоцій може бути пов'язана з роботою півкуль, контролюючих ліву і праву сторони нашого обличчя. Саме по асиметрії обличчя тренований спостерігач може виявити маніпуляцію, розрізнити природну і штучну поведінку [4, с. 74].

Бувають такі ситуації, коли під час розмови людина не бажає проявляти свої справжні емоції, стурбованість або втому, злість або ж радість. Для того, щоб краще зрозуміти співрозмовника і існує невербалістика. Відомо, що те, як ми говоримо, часто є більш важливим, ніж сам зміст повідомлення. Вимовлене слово ніколи не є нейтральним. Голосові характеристики – важливий чинник формування нашого способу в сприйнятті інших, при цьому або ми володіємо своїм голосом, або стаємо його жертвами [4, с. 79–80].

Ми знаємо, наскільки важко розшифрувати єдине словесне повідомлення відправника через довільний, абстрактний і неоднозначний характер мови. Але подумайте, наскільки складніше декодувати ще більш неоднозначні та множинні невербальні сигнали, які ми приймаємо, такі як зоровий контакт, міміка, рухи тіла, одяг, особисті артефакти та тон голосу одночасно. Незважаючи на цю складність, ми вчимося і здатні декодувати невербальне спілкування [1].

Наприклад, у мові програмування кожен кодовий символ відображає певну дію або інструкцію, і його смислове навантаження визначає, яку дію він виконує. Слова та символи також несуть своє смислове навантаження. Вони можуть викликати різні емоції, передавати ідеї або викликати асоціації.

Наші повсякденні спостереження доводять, що в спілкуванні з допомогою невербальної структури виявляються раніше, ніж через слова, відносини партнерів по спілкуванню, їх психологічний стан, соціальні ролі. Таким чином, невербальна структура спілкування наділена своєрідним пріоритетом при створенні образу партнера і всієї ситуації спілкування і частіше виконує функцію доповнення або заміщення мовних повідомлень [4, с. 73].

Найважливішою особливістю невербальної комунікації є те, що вона здійснюється за участю різних сенсорних систем: зору, слуху, відчуття, смаку, нюху. Завдяки полі-сенсорній природі невербальна комунікація має декілька видів: кінесика, такесика, проксемика, паралінгвістика і екстралінгвістика. Дані види не ізольовані один від одного, а перебувають

у взаємодії, іноді доповнюють один одного або вступають у протиріччя. Кожен символ має своє смислове значення [5, с. 33].

Смислове навантаження вказує на значення, яке несе слово, вираз, міміка чи будь-який інший прояв невербальної структури. Це суттєвий аспект мови, оскільки кожен знак несе і смислове, і емоційне навантаження. Смислове навантаження визначає, яким чином слова і знаки впливають на сприйняття та передачу інформації.

Таким чином, невербальне спілкування є важливим аспектом комунікації, і розуміння його принципів може допомогти нам ефективніше розуміти оточуючих і проявляти власну сутність.

Отже, спілкування – це не просто обмін інформацією, але й спосіб з'єднатися з іншими, розширити свій кругозір, розвивати вміння слухати та висловлювати свої думки.

Невербальне спілкування є важливою складовою нашого спілкування і виникає без використання слів. Воно передає повідомлення за допомогою міміки, жестів, пози тіла, тону голосу, контакту очей та інших невербальних засобів.

Невербальні сигнали можуть мати сильний вплив на сприйняття повідомлення та наше розуміння інших людей. Наприклад, міміка обличчя може відобразити наші емоції, жести можуть підкреслити наші слова або вказати на наші наміри, пози тіла можуть відображати наші почуття комфорту або дистанції.

Невербальне спілкування може бути універсальним, тобто сприйматися і розумітися усіма людьми незалежно від мови, а також культурно залежним, коли певні невербальні засоби мають різне значення в різних культурах.

Іноколи невербальні сигнали можуть бути більш сильними, ніж слова, і вони можуть викликати різні емоції та враження у співрозмовника. Невербальна комунікація підпорядковується певним правилам, які потрібно знати, щоб правильно розшифрувати код.

Тож, невербальне спілкування відіграє важливу роль у нашому повсякденному житті. Воно допомагає нам розуміти інших людей, виражати свої почуття та наміри, покращує якість комунікації і сприяє побудові міжособистих відносин.

Список використаних джерел:

1. Відмінності між вербальним та невербальним спілкуванням
URL: LibreTexts – Ukrayinska
2. Електронна бібліотека. Принципи невербальної комунікації
URL: LibreTexts – Ukrayinska
3. Корягіна Н. А. Психологія спілкування. URL: Базові системи невербальної комунікації

4. Кунціна В. Н., Казарінова Н. В., Погольша В. М. Міжособистісне спілкування, 544 с., 2001
5. Лабунська В. А. Невербальне поведінка (соціально-перцептивний підхід), 135 с., 1986
6. Літературознавча енциклопедія: У двох томах. Т.2 : Ковалів Ю.І. URL: Free Download, Borrow, and Streaming : Internet Archive
7. Невербальне спілкування URL: <https://ukr.media/psihologiya/425643/>
8. Панфілова Л. П. Теорія і практика спілкування. 2012 С. 61.
9. Словник української мови URL: slovnuk.ua

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-393-7-39>

Чайка Р. М.,

*аспірант кафедри політичної та міжнародної психології
Українського державного університету імені Михайла Драгоманова
Науковий керівник: **Зеленін В. В.,***

*кандидат психологічних наук,
професор кафедри політичної психології та міжнародних відносин
Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*

ВИЗНАЧЕННЯ ОБ'ЄКТИВНОГО КАР'ЄРНОГО УСПІХУ ДЛЯ ІТ-СПЕЦІАЛІСТІВ

Кар'єрний успіх можна визначити як «здобуття позитивних психологічних та професійно пов'язаних результатів або досягнень, що є наслідком робочого досвіду особистості» [1].

Тема успіху в кар'єрі є ключовою в дослідженнях з професійної та організаційної психології, з огляду на різноманітні підходи до його визначення та оцінки. Література часто пропонує розділити це поняття на об'єктивний та суб'єктивний кар'єрний успіх, надаючи цим комплексний підхід до аналізу професійних досягнень.

В історичному контексті, кар'єрний успіх більшою мірою вимірювався через об'єктивні критерії. Однак, сучасні дослідження зосереджуються більше на суб'єктивних аспектах, що відображає більш глибоке розуміння кар'єрного успіху у сьогоденні. Це вказує на те, що кар'єрний успіх включає не тільки зовнішні досягнення, але й особистісне задоволення та самореалізацію.

Сучасне бачення кар'єрного успіху враховує як об'єктивні, так і суб'єктивні компоненти, визнаючи значущість зовнішніх

досягнень та внутрішнього сприйняття цих досягнень індивідом [2]. Цей двовимірний підхід особливо важливий у контексті сучасної безмежної кар'єри, де професійні цілі та особистісне благополуччя є однаково важливими.

Отже, кар'єрний успіх є комплексною концепцією, що об'єднує об'єктивні та суб'єктивні аспекти.

Об'єктивний успіх у кар'єрі загалом визнається як включення вимірних і конкретних аспектів професійної діяльності, доступних для спостереження та оцінювання ззовні. Основні індикатори такого успіху включають заробітну плату, швидкість просування в професійній ієрархії, престижність посади та загальний професійний прогрес [3]. Ці параметри часто порівнюють із суспільно прийнятими критеріями, пропонуючи об'єктивні та непересудні підходи для оцінки професійних досягнень, відображаючи відчутні зовнішні результати на кар'єрному шляху людини.

Драес та ін.[4] описують об'єктивний успіх у кар'єрі як зосереджений на вимірних досягненнях, таких як дохід, кар'єрне зростання та професійний статус. На відміну від суб'єктивних оцінок, таких як особистісне сприйняття, ці індикатори є емпірично нейтральними. Часто згадувані показники включають місячний дохід до оподаткування, рівень посади в організації [5] та динаміку зростання зарплат [6].

Дослідження виявляють, що зв'язок між заробітною платою та просуванням по службі є складнішим, ніж зазвичай очікується, що є важливим у контексті об'єктивного успіху в кар'єрі [7].

Компоненти об'єктивного кар'єрного успіху також включають досягнутий найвищий освітній або ієрархічний рівень, максимальну заробітну плату, темпи просування в організації та символи досягнень, як професійні нагороди [8; 9] доповнили цей перелік шістьма вимірами: ієрархічний статус і ранг, матеріальний успіх, соціальна репутація, професійні знання, мережеві зв'язки та особисте здоров'я і благополуччя.

Таким чином об'єктивний кар'єрний успіх ІТ-спеціалістів може бути вимірний за допомогою низки кількісних і відчутних показників. Важливим компонентом оцінки успіху є поточний рівень заробітної плати. Це не тільки відображає поточну ринкову вартість професіонала, але й служить індикатором його навичок і досвіду в галузі. Ще одним критичним фактором є швидкість просування по посадах. Цей аспект відображає здатність фахівця адаптуватися, вчитися та впроваджувати нові навички, що є ключовими для стрімкого розвитку в ІТ-секторі.

Кількість міжнародно визнаних професійних сертифікацій також є значущим критерієм. Сертифікації, як правило, відображають глибоке розуміння спеціалістом певних технологій чи методологій, підвищуючи

його цінність на ринку праці. Додатково, кількість проектів, які можна додати в портфоліо, є важливим показником. Портфоліо дозволяє оцінити практичний досвід спеціаліста, його роль у проектах та внесок у їх успіх.

Ще одним аспектом об'єктивного кар'єрного успіху є кількість колег, які можуть рекомендувати спеціаліста. Рекомендації від колег свідчать про професійну репутацію, мережеві зв'язки та здатність працювати в команді. Нарешті, кількість отриманих пропозицій роботи може слугувати індикатором високого попиту на навички та досвід спеціаліста на ринку.

В цілому, ці критерії разом утворюють багатовимірний підхід до оцінки об'єктивного кар'єрного успіху ІТ-спеціалістів, відображаючи як їхні технічні здібності, так і професійну репутацію в галузі.

Список використаних джерел:

1. Seibert S. E., Crant J. M., Kraimer M. L. Proactive personality and career success. *Journal of applied psychology*. 1999. Vol. 84, No. 3. P. 416.
2. Arthur M. B., Khapova S. N., Wilderom C. P. Career success in a boundaryless career world // *Journal of Organizational Behavior: The International Journal of Industrial, Occupational and Organizational Psychology and Behavior*. 2005. Vol. 26, No. 2. P. 177–202.
3. Gunz H. P., Heslin P. A. Reconceptualizing career success. *Journal of Organizational Behavior*. 2005. P. 105–111.
4. Dries N., Pepermans R., Carlier O. Career success: Constructing a multidimensional model. *Journal of vocational behavior*. 2008. Vol. 73. No. 2. P. 254–267.
5. Abele A. E., Spurk D. How do objective and subjective career success interrelate over time? *Journal of occupational and organizational psychology*. 2009. Vol. 82. No. 4. P. 803–824.
6. Wayne S. J., Liden R. C., Kraimer M. L., Graf I. K. The role of human capital, motivation and supervisor sponsorship in predicting career success. *Journal of organizational behavior*. 1999. Vol. 20, No. 5. P. 577–595.
7. Seibert S. E., Kraimer M. L. The five-factor model of personality and career success. *Journal of vocational behavior*. 2001. Vol. 58. No. 1. P. 1–21.
8. Feldman D. C., Ng T. W. Careers: Mobility, embeddedness, and success. *Journal of management*. 2007. Vol. 33. No. 3. P. 350–377.
9. Nicholson N., De Waal-Andrews W. Playing to win: Biological imperatives, self-regulation, and trade-offs in the game of career success. *Journal of Organizational Behavior: The International Journal of Industrial, Occupational and Organizational Psychology and Behavior*. 2005. Vol. 26. No. 2. P. 137–154.

Шиліна Н. Є.,

кандидат педагогічних наук,

доцент кафедри соціально-гуманітарних наук

Державного університету інтелектуальних технологій і зв'язку

РОЗВИТОК ТВОРЧОЇ УЯВИ МАГІСТРІВ ТЕХНІЧНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ ЗАСОБАМИ МЕТАФОРИЧНИХ КАРТ

Сучасне суспільство характеризується інформатизацією та віртуалізацією у всіх сферах життя. Зміни спостерігаються в усіх аспектах соціально-економічного розвитку. Змінюється культурний код, і це призводить до створення нових способів спілкування та передачі інформації, постійного розвитку інформаційних та комунікаційних технологій. Це, в свою чергу, потребує формування нових видів навиків та компетенцій майбутніх спеціалістів: гнучкості та адаптивності мислення, оригінальності та глибини бачення, вміння приймати творчі рішення, створювати новий унікальний продукт [1, 4].

Тобто завданням сучасного освітнього простору є формування людини нового типу – людини, здатної рухатися в середовищі постійних змін, яка не лише швидко адаптується до реальності, але й сама творить зміни в залежності від своїх потреб та можливостей. Тому розвиток творчого мислення і продуктивної уяви – це необхідна умова для набуття актуальних компетенцій сучасного спеціаліста, особливо в галузі комп'ютерної інженерії [2, с. 26–35; 3, с. 181–187].

Для розвитку творчого мислення у навчальному процесі використовуються різні види евристичних методів.

Метод каталогу (Е. Kunz, 1932) передбачає те, що при створенні нової історії елементи матеріалу випадковим чином вибираються з інших документів, що дозволяє створювати несподівані асоціації.

Наступний метод – морфологічний аналіз (Ф. Цвікі, 1942) – передбачає використання морфологічних таблиць для пошуку нових ідей і створення нового продукту. Мета даного виду аналізу полягає в тому, щоб знайти способи вдосконалення предмета або речі, розглянути всі можливі шляхи вирішення цієї проблеми (побудувати поле можливих рішень).

Метод мозкового штурму (Алекс Осборн, 1957) дозволив відокремити процес генерування ідей від їх критичного оцінювання, таким чином подолавши бар'єр мислення та посиливши здатність людського асоціативного мислення вирішувати проблеми різними способами.

Метод гірлянд асоціацій і метафор використовувався для створення нових моделей та унікальних форм товарів, а також оригінальних сюжетів у художній творчості.

Метод фокальних об'єктів (Чарльз Уайтінг, 1960-ті) – інтуїтивний спосіб пошуку нових ідей і рішень – мотивує людський розум шляхом розвитку асоціативного мислення. Його завдання полягає в тому, щоб перенести елементи випадково вибраних об'єктів на вибраний об'єкт, який знаходиться як би у фокусі перенесення і тому називається фокальним.

Теорія розв'язання винахідницьких завдань – ТРВЗ (50-ті роки ХХ століття, Г.С. Альтшуплер) – використовувалась від початку в інженерії, але надалі – і в інших сферах. ТРВЗ розробила спеціальні інструменти для генерування нових ідей.

У своєму дослідженні ми розглядали такі критерії творчості, як:

1) творче мислення. Показниками цього критерію були якісні характеристики творчого мислення, виокремлені класичною психологією: дивергентність, гнучкість, оригінальність, самостійність, новизна (П. Торренс, Дж. Гілфорд, К. Роджерс).

2) Творча уява. Показниками були продуктивність, вміння бачити об'єкти з різних точок зору, вміння продукувати образи в змінюваних семантичних умовах (О.Є. Туник, Г.С. Альтшуплер).

3) Застосування творчих методів у діяльності.

Для розвитку творчого мислення магістрів технічних спеціальностей Державного університету інтелектуальних технологій та зв'язку нами була використана колода метафоричних карт «ОН», створених у 1975 році Елі Раманом. Карти «ОН» складаються з двох колод, у кожному з яких входить 88 карт: перша колода складається з карт із назвами різних життєвих ситуацій, друга – з карт із зображеннями, що розкривають можливий зміст цих ситуацій.

Розвиток творчої уяви студентів спеціальності інженерія програмного забезпечення здійснювався за рахунок стимулювання діяльності обох півкуль головного мозку.

За даними нейрофізіологів, обидві півкулі нашого мозку об'єднані та працюють разом, обробляючи інформацію по-різному. Ліва півкуля переробляє інформацію логічно та послідовно, у значній мірі вона пов'язана з мовою та інтелектом, відповідає за аналіз та прийняття рішень, оперує поняттями та співвідносить предмети з їх назвою.

Права півкуля, навпаки, обробляє інформацію просторово, цілісно та візуально. Це означає, що вона бачить предмет із кількох сторін одночасно, встановлюючи різні зв'язки – фізичні, емоційні, інтуїтивні.

На першому етапі реалізувався перший показник творчої уяви – продуктивність. Під продуктивністю уяви ми розуміємо активність

асоціативного процесу уявлення, що виявляє собою зв'язок зовнішнього стимульного матеріалу (метафоричних асоціативних карт) і психологічних образів пам'яті, змінених уявою під час пошуку асоціацій до картин (рис. 1).



Рис. 1

Другий етап був спрямований на розвиток вміння бачити об'єкти з різних точок зору. Задля цього поєднувались різні образи та однакові супроводжувальні слова-поняття, до яких потрібно було підібрати назву-асоціацію (рис 2).

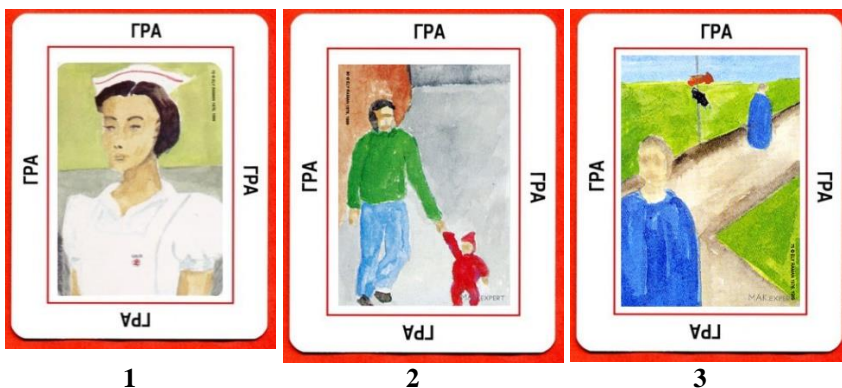


Рис. 2

На третьому етапі формувалось вміння продукувати образи в змінюваних семантичних умовах. Задля цього поєднувались однакові образи та різні супроводжувальні слова-поняття, до яких потрібно було підібрати назву-асоціацію (рис 3).



Рис. 3

Дослідження проводилось на протязі 3-х місяців. В результаті усі показники творчої уяви збільшились в середньому на 20%, що свідчить про ефективність використання такого інструменту як метафоричні асоціативні карти для розвитку творчої уяви студентів.

Можна дійти висновку, що розвиток творчої уяви сприяє підвищенню загальної професійної компетенції майбутніх спеціалістів, формуванню таких особистісних якостей, як впевненість, самостійність у прийнятті рішень, готовність до нестандартних ситуацій і умов праці, незалежність у виборі точки зору, креативність та адаптаційна гнучкість.

Список використаних джерел:

1. Моляко В. О., Музика О. Л. Здібність, творчість, обдарованість: теорія, методика, результати досліджень : монографія. Житомир : Рута, 2006. 320 с.
2. Новіков Б. В. Творче мислення студентів як стратегічна мета університетської освіти. Освітницький дискурс : збірник наукових праць. 2021. Вип. 32(4). С. 26–35. DOI: [https://doi.org/10.33930/ed.2019.5007.32\(4\)-3](https://doi.org/10.33930/ed.2019.5007.32(4)-3)
3. Оверчук В. В. Сучасні методи розвитку творчого мислення в навчальній діяльності. *Актуальні проблеми соціології, психології,*

pedagogiki. 2014. № 2(23). С. 181–187. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/apspp_2014_2_29

4. Daniela Dumitru. Creating meaning. The importance of Arts, Humanities and Culture for critical thinking development. *Studies in Higher Education*. Issue 5: Critical Thinking in Higher Education, 2019. Volume 44. P. 870–879. DOI: <https://doi.org/10.1080/03075079.2019.1586345>

НАПРЯМ 8. ЕМОЦІЙНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ В ОСВІТНЬОМУ ПРОСТОРИ

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-393-7-41>

Більдер Н. Т.,

*старший викладач кафедри методології крос-культурних практик
Харківської державної академії дизайну і мистецтв*

ФОРМУВАННЯ КРЕАТИВНОГО ОСВІТНЬОГО СЕРЕДОВИЩА – ЗАПОРУКА ЕМОЦІЙНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЗДОБУВАЧІВ АРТ-ОСВІТИ

У 2024 році отримують дипломи бакалаврів здобувачі вищої освіти, які, з надіями на майбутнє, розпочали навчання у 2020 році вже в умовах карантинних обмежень. Харків – у зоні бойових дій і студенти Харківської державної академії дизайну і мистецтв – ті, хто навчається сьогодні, волею обставин позбавлені «справжнього студентського життя» при дистанційній формі навчання, до якої вимушено пристосувалися. Заслуговує на повагу їх свідомий вибір – здобувати вищу освіту в дуже складних умовах, з якими не стикалися їх батьки.

На сьогодні мають попит дослідження, спрямовані на вивчення динамічних феноменів, які відбивають постійно мінливі умови життя українців. Серед найбільш психологічно незахищених соціальних груп – студентська молодь України, на долю якої припало дорослішати в екстремальних умовах війни. Студентський вік – це *emerging adulthood*, «становлення дорослості» тих, хто незабаром буде відбудувати нашу країну, а на тих, хто вже «дорослий» (викладачі, керівництво закладів освіти) лежить відповідальність за створення умов для того, щоб забезпечити можливість позитивно розвиватися в складному, небезпечному, непередбачуваному світі, що обумовлює високу соціальну та практичну актуальність проблеми дослідження – виявлення предикторів емоційного благополуччя студентської молоді в освітньому просторі.

Мета роботи – виявити мішені психологічної допомоги студентам закладів арт-освіти задля забезпечення емоційного благополуччя як переживання захищеності, впевненості, задоволеності умовами навчання та своїми результатами, підвищенням стійкості до впливу несприятливих факторів.

Проблемі благополуччя присвячено велику кількість наукових праць, заснованих на евдемоністичній (психологічне благополуччя) та гедоністичній (суб'єктивне благополуччя) парадигмі. Емпіричні дослідження призвели до розведення емоційної та когнітивної складових благополуччя.

Огляд останніх публікацій показав, що на сьогодні немає єдиного розуміння категорії «емоційне благополуччя». Найчастіше термін «емоційне благополуччя» тісно пов'язується з такими поняттями як: «емоційне здоров'я», «психічне благополуччя», «задоволеність життям», «суб'єктивна оцінка якості життя», «само детермінація», «само актуалізація», «стан потоку» тощо. Зазначається, що емоційне благополуччя виступає частиною адаптаційного потенціалу особистості.

На стику гуманістичної, позитивної психології, психології розвитку та здоров'я концепція, запропонована К. Ріфф об'єднала в собі різні філософські та психологічні теорії, що пояснюють позитивне функціонування людини: психологічне благополуччя визначено К. Ріфф як базовий суб'єктивний конструкт, що відбиває сприйняття та оцінку свого функціонування з погляду вершини потенційних можливостей людини [7]

Через все розмаїття думок проглядається щось спільне: будь-яке благополуччя (психологічне, емоційне тощо) – це питання про суб'єктивну реальність кожного, а не про об'єктивні фактори. Альфред Адлер висловив припущення, що вся людська поведінка, мислення та почуття слідує стереотипам «ніби»: ми створюємо для себе ідеалізовану мету повної адаптації, а потім боремося за її досягнення, ніби ця мета дорівнювала успіху, щастю та безпеці [6].

З невизначеністю понять щодо емоційного благополуччя сучасне суспільство схиблене на збереженні позитивного настрою. Культурні тенденції перетворили наше життя на нескінченну гонитву за щастям. Ми вселяли своїм дітям що щастя – це природний стан людини, необхідна умова її життя.

Загалом обґрунтовано позитивний погляд на події не є шкідливим, але в реальних умовах невизначеності будь-яка емоційна реакція є нормальною відповіддю на ненормальні обставини війни [5].

Позитивне мислення може бути не просто марним, а й шкідливим. Коли людина ігнорує інші емоції, за винятком щастя, виникає явище, яке означають як «токсичну позитивність». На щастя, в людській природі закладене реальне сприйняття подій навколишнього життя, що уберігає нас від різних загроз. Люди відчують широкий спектр емоцій, кожна з яких є важливою частиною емоційного благополуччя.

Для забезпечення умов, що сприятимуть суб'єктивному відчуттю благополуччя здобувачів освіти, необхідно враховувати психологічні

особливості студентів, які навчаються у закладах різних галузей – зокрема, у заклади арт-освіти конкурсний відбір здобувачів здійснюють за критеріями, у тому числі художньої обдарованості, тож необхідно враховувати психологічні особливості художньо обдарованих особистостей [2].

На сьогодні у науковій педагогічній літературі трапляється ототожнення понять «освітнє середовище» та «освітній простір». За С. Рошиною освітнє середовище – спеціально створене предметне й соціокультурне оточення особистості, що охоплює різні умови, засоби й способи забезпечення продуктивної діяльності, цілеспрямовану взаємодію всіх учасників освітнього процесу, його розвиток і самореалізацію [4].

З метою виявити фактори, що допоможуть формуванню креативного освітнього середовища Харківської державної академії дизайну і мистецтв, що сприятиме відчуттю емоційного благополуччя учасників освітнього процесу (на першому етапі дослідження – здобувачів) і виявити особливості само сприйняття студентами ХДАДМ чинників емоційного благополуччя згідно з планом Робочої групи забезпечення якості освітньої діяльності Харківської державної академії дизайну і проводилось комплексне оцінювання якості освітнього процесу. Мета моніторингу – отримати інформацію про суб'єктивну оцінку художньо обдарованих особистостей – студентів закладу арт-освіти (ХДАДМ) щодо: організації та якості освітнього процесу; якості реалізації дистанційного навчання у період воєнного стану; освітньої, організаційної, інформаційної, консультативної та соціальної підтримки здобувачів. В опитуваннях, які проводились on-line з весняного семестру 2022 року, під час активних бойових дій на території України, брали участь здобувачі всіх факультетів академії, першого, другого і третього рівнів освіти. Детальну характеристику вибірок представлено у звітах робочої групи з забезпечення якості освітньої діяльності ХДАДМ [3].

Аналіз анонімних відповідей студентів, які брали участь в опитуванні, виявив низку проблем сприйняття своєї участі в освітньому процесі, зокрема ознаки емоційного неблагополуччя у деяких здобувачів, які навчаються на різних курсах. Маркерами групи ризику стали: прояви «вивченої безпорадності»; дискомфорт через нестачу (суб'єктивну) зворотного зв'язку; зовнішня мотивація (за рейтингом вибору чинників ефективності дистанційного навчання на першому місці «Майстерність викладачів, що беруть участь у цьому процесі», на останньому – «Мотивації студентів та студенток»); прояви психологічного захисту (заперечення, витіснення, регресія...) – студенти указали, що не ознайомлені з методичними матеріалами до дисциплін, графіком навчального процесу (представлені на сайті академії у вільному доступі); регресія – студенти називають викладачів «вчителями»,

парі – уроками; неадекватна (завищена) оцінка своєї старанності у навчанні та результатів навчальної діяльності; вибагливість та примхливість – респонденти висувають вимоги до викладачів і керівництва академії, нездійсненні в умовах дії воєнного стану [3].

Аналіз відповідей на відкриті питання анкет і пропозицій щодо організації освітнього середовища показав, що студенти, яких умовно можна віднести до групи ризику, уникають будь-якої негативної інформації, позитивно оцінюють (при складанні рейтингу викладачів) лише тих педагогів, які забезпечують студентам «гарний настрій» при організації навчального процесу, негативно оцінюють викладачів, які, на їх думку «занадто вимогливі»; надто буквально сприймають алегоричний вираз *Альма-матер* (лат. *alma mater*, букв. – мати-годувальниця) і формують до викладачів і адміністрації академії батьківські очікування, віддаючи перевагу спілкуванню на рівні **его-станів** «Батько-Дитина» що, на думку Еріка Берна, є показником емоційного неблагополуччя і низького рівня особистісної зрілості [1].

За результатами моніторингу окреслено коло проблем, розв'язання яких сприятиме підвищенню рівня емоційного благополуччя художньо обдарованих особистостей, виявлено мішені психологічної допомоги: абулія – корекція довільності поведінки. Необхідною умовою при цьому є, усвідомлення власної мотивації – як актуальної, так і такої, що формується довільно; навчена безпорадність – корекція – підвищення рівня пошукової активності; рівень спів залежності (корекція); формування навичок само оцінювання, само актуалізації та ціле утворення, саморегуляції емоційного стану [2].

З перших днів війни для студентів Харківської державної академії дизайну і мистецтв проводяться консультації психолога – групові та індивідуальні.

Шляхи розв'язання виявлених у ході моніторингу проблем потребують уточнення під час подальших розвідок.

Список використаних джерел:

1. Берна Ерік. Ігри, у які грають люди. Київ, 2021. 512 с. URL: <https://www.yakaboo.ua/ua/igri-u-jaki-grajut-ljudi.html>

2. Більдер Н. Т. Формування навичок саморегуляції як фактор підвищення ефективності навчання студентів закладів арт-освіти. URL: https://ksada.org/pdf1/Konference_2022-12.pdf

3. Результати моніторингу якості освіти та щорічне оцінювання здобувачів. URL: <https://ksada.org/1YakistOsvity.html>

4. Рошина С. М. Розвивальне освітнє середовище навчального закладу як умова особистісного розвитку учнів. *Педагогічний альманах* : зб. наук. пр. Херсон : РПО, 2011. Вип. 12. Ч. 1. С. 34–38.

5. Станчишин В. Емоційні гойдалки війни. Роздуми психотерапевта про війну. Віхола, 2022. 288 с. URL: <https://www.yakaboo.ua/ua/emocijni-gojdalki-vijni.html>

6. Adler A. (1929). The science of living. New York : Greenberg. URL: https://www.academia.edu/2358446/The_Science_of_Living_by_Alfred_Adler

7. Ryff C. D., Keyes C. L. M. The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1995. № 69. P. 719–727.

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-393-7-42>

Войтенко О. В.,

кандидат психологічних наук, доцент,

доцент кафедри психології

Державного торговельно-економічного університету

СОЦІАЛЬНА ПІДТРИМКА ЯК ПОСЕРЕДНИК У ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ МІЖ СТИЛЕМ ЛІДЕРСТВА ТА ПРОФЕСІЙНИМ БЛАГОПОЛУЧЧЯМ АКАДЕМІЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ

Активний інтерес до проблеми збереження професійного благополуччя особистості пов'язаний із запитами управлінської практики, а також із зростаючою потребою в повному розумінні того, що саме сприяє благополуччю працівників. На особливу увагу у розв'язанні цієї проблеми заслуговує діяльність працівників сфери освіти, які більшою мірою, ніж представники інших професій, відчують вплив об'єктивних стресогенних ситуацій, які призводять до порушень благополуччя.

Існує безліч проміжних організаційних факторів впливу, серед яких найважливішою змінною всередині організації є стиль лідерства [1]. Сучасні дослідження в менеджменті доводять, що поведінка та стиль керівництва можуть впливати на багато умов роботи в організації [2; 3], але вивчення того, як лідери можуть сприяти професійному благополуччю працівників, залишається відносно новою сферою наукових пошуків. У літературі активно обговорюються аргументи на користь зв'язку особливостей комунікативної поведінки керівника з різними аспектами благополуччя працівників. Показано, що благополуччя на робочому місці пов'язане з культурою управлінської взаємодії [4]. Встановлено, що токсичне лідерство напряму впливає на залученість працівників у робочі процеси, задоволеність роботою та ефективність

працівників [4]. Однак дослідження ще остаточно не визначили, яка конкретно поведінка керівника рекомендується для підтримки благополуччя працівників. На відміну від указаних підходів, що демонструють лінійний зв'язок між стилем лідерства та параметрами професійного благополуччя, існують також припущення про опосередкований характер цього зв'язку [3]. Наше дослідження сфокусоване на такому аспекті комунікативної поведінки лідера як соціальна підтримка працівників в якості змінної-посередника. В контексті мотиваційно-ціннісної моделі професійного благополуччя [6], яка представляє його як інтегрований стан, що формується у зв'язку з тим, наскільки у професійній діяльності реалізовано потреби особистості, з урахуванням індивідуальних цінностей і смислів, соціальна підтримка сприяє задоволенню психологічних потреб працівника, а отже виступає як детермінанта його професійного благополуччя. Метою нашого дослідження було 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 працівника.

Вивчення означених посередницьких ефектів потребувало застосування відповідних процедур аналізу посередництва з попередньою діагностикою всіх компонентів [7]. Відповідно до мети цього дослідження був застосований метод поперечного зрізу з використанням Анкети задоволення потреб (NSQ) Портера, Шкали задоволеності роботою (JSS) Спектора, Шкали сприйманого лідерства «Багатофакторного опитувальника лідерства» (MLQ, форма 5X-Short) Басса та Аволіо, Шкали соціальної підтримки Каплан та ін. Переклад оригінальних шкал з англійської мови на українську здійснювався методом зворотного перекладу.

У цьому дослідженні взяли участь 85 академічних працівників університету, відібраних методом випадкового відбору.

Результати емпіричного дослідження дозволили 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

лідерської поведінки. 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.

Важливим для благополуччя працівників психосоціальним фактором є соціальна підтримка. 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.

Список використаних джерел:

1. Nielsen, K. and Taris, T.W. Leading well: Challenges to researching leadership in occupational health psychology – and some ways forward. *Work and Stress*. 2019. V. 33(2). P. 107–118. <https://doi.org/10.1080/02678373.2019.1592263>
2. Ardabili, F. S. Moderating-mediating Effects of Leader Member Exchange, Self-efficacy and Psychological Empowerment on Work Outcomes among Nurses. *Organizacija*. 2020. V. 53(3). P. 246–258. <https://DOI:10.2478/orga-2020-0016>

3. Lundqvist, Daniel & Wallo, Andreas & Reineholm, Cathrine. Leadership and well-being of employees in the Nordic countries: A literature review. *Work*. 2022. V. 74 (2). P. 1–22. <https://doi.org/10.3233/WOR-210063>

4. Liang, L. H., Coulombe, C., Brown, D. J., Lian, H., Hanig, S., Ferris, D. L., & Keeping, L. M. (2022). Can two wrongs make a right? The buffering effect of retaliation on subordinate well-being following abusive supervision. *Journal of Occupational Health Psychology*. 2022. V. 27(1). P. 37–52. <https://doi.org/10.1037/ocp0000291>

5. Dahlan, M., Omar, R., & Kamarudin, S. Influence of Toxic Leadership Behaviour on Employee Performance in Higher Educational Institutions in Saudi Arabia. *International Journal of Organizational Leadership*. 2024. V. 13(1). P. 79–101. <https://doi:10.33844/ijol.2024.60400>

6. Voitenko, E., Zazymko, O., Myronets, S., Staryk, V., & Kushnirenko, K. The mediating role of values in the relationship between needs and professional well-being of university academic staff. *International Journal of Organizational Leadership*. 2024. V. 13(1). P. 102–116. <https://doi.org/10.33844/ijol.2024.60401>

7. Baron, R. M., & Kenny, D. A. The moderator–mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1986. V. 51(6). P. 1173–1182. <https://doi:10.1037/0022-3514.51.6.1173>

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-393-7-43>

Дембіцька С. В.,

*доктор педагогічних наук, професор,
професор кафедри безпеки життєдіяльності та педагогіки безпеки
Вінницького національного технічного університету*

ВПЛИВ СУЧАСНИХ ВИКЛИКІВ НА ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ БЕЗПЕКИ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ТЕХНІЧНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ

В сучасному світі, на тлі стрімкого технологічного розвитку та загострення різноманітних соціальних проблем, питання безпеки є актуальним, зокрема у контексті підготовки майбутніх фахівців технічних спеціальностей. Нові технології не лише сприяють технологічному та соціальному розвитку суспільства, але й породжують нові загрози та виклики, що вимагають постійного оновлення підходів до забезпечення безпеки. У такому контексті, культура

безпеки життєдіяльності – це не лише забезпечення безпеки на робочому місці, але й сформоване уміння адекватно реагувати на небезпеку у будь-яких ситуаціях, будь то техногенна катастрофа, природні лиха чи інші надзвичайні обставини. Крім того, формування культури безпеки стає надзвичайно актуальним з огляду на збройну агресію, коли ми постійно стикаємося з необхідністю реагувати на наслідки ракетних ударів, спрямованих на об'єкти промисловості. Таким чином, виникає потреба розробки методів формування культури безпеки майбутніх фахівців технічних спеціальностей з метою здобуття навичок ефективної поведінки у надзвичайних обставинах. Адже майбутні фахівці мають бути готові не лише до професійних викликів, але й до провадження діяльності в умовах воєнного стану та інших надзвичайних ситуацій.

Актуальність зазначеної проблеми підтверджується низкою публікацій, які з'явилися останнім часом у наукових виданнях. Так, В. Люльченко та Л. Суслю [6] наголошують на необхідності виховання культури безпеки та пропонують способи її формування у майбутніх фахівців в процесі професійної підготовки, зокрема шляхом використання міжпредметних зв'язків у процесі вивчення фахових дисциплін та впровадженням технології *soft skills* в освітньому процесі. О. Акімова, О. Коломієць та О. Наливайко [4] досліджують проблему формування культури безпеки серед студентів, позиціонуючи її як основну цінність, яка сприяє розвитку особистості та вирішенню конфліктів у відносинах із навколишнім середовищем та суспільством. О. Юденкова [7] актуалізує проблему формування культури безпеки та охорони праці в процесі підготовки майбутніх кваліфікованих робітників, яка є надзвичайно важливою у зв'язку з постійним розвитком технологій та зростаючими вимогами до безпеки на робочому місці. Погоджуємося з авторкою у тому, що належне формування культури безпеки не лише забезпечує дотримання вимог щодо безпеки праці на робочому місці, але й зменшує ризики професійних травм та захворювань серед майбутніх фахівців. Окремі аспекти формування культури безпеки майбутніх фахівців технічних спеціальностей відображені у публікаціях [1–3, 5].

На сучасному етапі в Україні спостерігається зміна парадигм управління ризиком, де концепція «безпека-ризик» поступово витісняється концепцією «сталий розвиток-ризик». З метою підвищення рівня безпеки майбутніх фахівців технічних спеціальностей, пропонується акцентувати увагу на формуванні у них ризик-орієнтованого мислення. Такий підхід дозволить їм приймати зважені та обґрунтовані рішення, ґрунтуючись на всебічному аналізі наявних обставин, особливо в непередбачених ситуаціях. Формування ризик-орієнтованого

мислення у майбутніх працівників передбачає опанування навичок визначення основних факторів ризику, їх ідентифікації, аналізу та оцінки, прийняття обґрунтованих рішень на основі проведеного оцінювання, а також розроблення заходів для зменшення ризику до прийняттого рівня.

Ризик-орієнтоване мислення – це важлива складова підготовки фахівців технічних спеціальностей, яка в перспективі дозволить їм приймати зважені рішення, оцінювати ризики та створювати безпечне середовище для роботи. Необхідною складовою ризик-орієнтованого мислення є вміння ідентифікувати потенційні небезпеки, оцінювати їх ймовірність та наслідки, а також розробляти та впроваджувати заходи щодо їх запобігання або мінімізації. Завдяки цьому фахівці можуть не лише приймати правильні рішення в нестандартних ситуаціях, але й сприяти створенню безпечного та сприятливого середовища для роботи.

У процесі навчання у ЗВО студент має набути вміння проводити оцінку ризиків, володіти основними методами їх аналізу та оцінки. Це дозволяє зрозуміти види та особливості ризиків і в майбутньому приймати ефективні рішення для оптимізації виробничих процесів. Наприклад, фахівець з ризиків може допомогти оцінити ризики, пов'язані з будівництвом нового моста, та розробити план заходів щодо їх мінімізації.

Варто зазначити, що формування ризик-орієнтованого мислення у майбутніх фахівців технічних спеціальностей передбачає не лише оволодіння певними знаннями та вміннями, але й розвиток їх критичного мислення, формування навичок комунікації та співпраці. Це важливо для ефективного управління ризиками в колективі. Впровадження ризик-орієнтованого підходу до навчання фахівців технічних спеціальностей дозволить їм не лише бути більш компетентними та відповідальними, але й сприяти покращенню безпеки та ефективності роботи у різних галузях.

Таким чином, формування у студентів усвідомлення значимості культури безпеки та необхідності управління ризиками є ключовим елементом їх підготовки до майбутньої професійної діяльності. Знання та навички, отримані під час навчання у ЗВО, а також методи ризик-орієнтованого мислення, допоможуть студентам успішно адаптуватися до змін у виробничому середовищі та ефективно вирішувати виклики, які вони зустрінуть у майбутньому. У світлі сучасних викликів і загроз, які ставлять під сумнів безпеку нашого життя та професійної діяльності, формування культури безпеки серед майбутніх фахівців технічних спеціальностей набуває особливого значення. Цей процес вимагає комплексного підходу, який охоплює не лише технічні

аспекти, а й соціальні, етичні та психологічні виміри безпеки. Забезпечення адекватної підготовки майбутніх фахівців технічних спеціальностей до управління ризиками та культури безпеки є важливим кроком у напрямку забезпечення сталого розвитку суспільства та гармонійної взаємодії із технологічним прогресом.

Список використаних джерел:

1. Dembitska S., Kuzmenko O., Savchenko I., Demianenko V., Safronova H. Digitization of the Educational and Scientific Space Based on STEAM Education. In: Auer, M.E., Cukierman, U.R., Vendrell Vidal, E., Tovar Caro, E. (eds) *Towards a Hybrid, Flexible and Socially Engaged Higher Education*. ICL 2023. Lecture Notes in Networks and Systems, vol. 901. Springer, Cham. 2024. https://doi.org/10.1007/978-3-031-53022-7_34

2. Kobylianskyi O., Dembitska S. Formation of occupational safety competence in the process of professional training of mechanical engineering specialists. *Professional Pedagogics*. 2023. № 1(26). Pp. 15–23. <https://doi.org/10.32835/2707-3092.2023.26.15-23>

3. Kobylianskyi O., Dembitska S. Formation of work safety culture of the technical specialists *Professional Pedagogics*. 2022. № 2(25). Pp. 138–146. <https://doi.org/10.32835/2707-3092.2022.25.138-146>

4. Акімова О., Коломієць А., Наливайко О. Формування культури безпеки життєдіяльності студентів. *Наукові інновації та передові технології*. 2023. № 4(18). С. 326–333. [https://doi.org/10.52058/2786-5274-2023-4\(18\)-326-333](https://doi.org/10.52058/2786-5274-2023-4(18)-326-333)

5. Дембіцька С. В. Розвиток культури безпеки у здобувачів вищої освіти в умовах надзвичайних ситуацій. *Управління та адміністрування в умовах протидії гібридним загрозам національній безпеці* : матеріали IV Міжнародної науково-практичної конференції (м. Київ, 22 листопада 2023 року). Київ : ДУІТ, ХНУРЕ, МНТУ. 2023. С. 791–794.

6. Люльченко В., Сусло Л. Формування культури безпеки здобувачів освітнього ступеня «бакалавр» у закладах вищої освіти. *Психолого-педагогічні проблеми сучасної школи*. 2023. № 1(9). С. 23–30. [https://doi.org/10.31499/2706-6258.1\(9\).2023.279331](https://doi.org/10.31499/2706-6258.1(9).2023.279331)

7. Юденкова О. П. Культура безпеки та гігієна праці як пріоритети в професійній освіті. *Сучасні підходи до охорони праці в закладах професійної освіти* : матеріали Усеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції: (26 жовтня 2022 р.) / Біла Церква : БІНПО ДЗВО «УМО» НАПН УКРАЇНИ, 2022. С. 143–147.

Калінін В. О.,

*кандидат педагогічних наук, доцент,
професор кафедри методики викладання навчальних предметів
Комунальної установи «Житомирський обласний інститут
післядипломної педагогічної освіти» Житомирської обласної ради*

Калініна Л. В.,

*кандидат педагогічних наук, професор,
професор кафедри міжкультурної комунікації та ініціативної освіти
Житомирського державного університету імені Івана Франка*

СОЦІАЛЬНО-ЕМОЦІЙНЕ НАВЧАННЯ В ПОЧАТКОВІЙ ШКОЛІ В РАМКАХ ВПРОВАДЖЕННЯ СТАНДАРТУ НОВОЇ УКРАЇНСЬКОЇ ШКОЛИ

В умовах сьогодення, молодші школярі стають найменш захищеною категорією та потребують психологічної підтримки у їх соціально-емоційній адаптації. Постійне відчуття дискомфорту, тривожності, нерозуміння та несприйняття того, що відбувається навколо, потребує їх психологічного захисту, адаптацію до стресових ситуацій.

Ми поділяємо точку зору [8; 4], що у молодшій школі потрібно створити таке освітнє середовище, у якому молодші школярі будуть відчувати комфорт та підтримку. Ефективним засобом створення такого середовища на нашу думку є SEL, яке базується на інтерактивному підході, що надає учням можливості обговорювати з вчителем свої проблеми, відчуття та емоції. Все сказане свідчить про актуальність та важливість зазначеного питання.

Процес соціально-емоційного навчання учнів у закладах загальної середньої освіти привертає увагу багатьох дослідників (Коул П. М., Майкл М. К., Теті Л. О., 1994 [5]; Томсон, 1994; Мілова, 2010; Біла, 2013; Шерешкова, 2021). В своїх дослідженнях вчені фокусуються на емоційній регуляції поведінки учнів, але, як свідчать психологічні дослідження [1; 3], захисна психологічна система учнів перенапружена, тому вона втрачає стійкість та цілісність. З 24 лютого 2022 року всі українці відчувають психологічну напругу, полегшити яку може соціально-емоційне навчання (SEL), що розглядається багатьма вченими як складова частина емоційного інтелекту [14; 7; 9; 6].

Метою цієї роботи є спроба показати можливості використання SEL як засобу захисту психологічного стану учнів молодшої школи.

Соціально та емоційне навчання (SEL) – це термін, який вказує на спосіб, яким діти набувають соціальні та емоційні навички та вміння. До нього входять такі речі, як управління важкими емоціями, прийняття відповідальних рішень, подолання стресу, встановлення цілей та формування здорових відносин. Коли у дітей відсутні вміння управління емоціями та прийняття правильних рішень, вони часто мають проблеми у школі при спілкуванні з однолітками, з батьками. Саме тому відповідно до стандарту НУШ, однією з першочергових задач школи є формування в учнів цієї вікової групи вмінь стресостійкості, емоційної врівноваженості, що досягається за допомогою SEL [2].

Однією з широко використовуваних основ для соціально-емоційного навчання є CASEL (Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning) – фреймворк, який названий на честь організації, яка більше двадцяти років тому вперше представила термін "соціально-емоційне навчання" [10]. Згідно з фреймворком CASEL, існує п'ять взаємопов'язаних областей компетентності, які складають соціально-емоційне навчання:

1. **Самосвідомість.** Здатність визначати та впізнавати власні емоції та думки та розуміти, як вони впливають на поведінку.

2. **Соціальна свідомість.** Вміння відчувати емпатію та повагу до інших і здатність уявлятися на їхнє місце.

3. **Прийняття відповідальних рішень.** Здатність робити етичні та конструктивні вибори стосовно особистої поведінки та соціальних взаємодій.

4. **Самоконтроль.** Здатність керувати своїми емоціями та імпульсами, управляти стресом та встановлювати особисті цілі.

5. **Навички взаємодії.** Здатність створювати та підтримувати здорові, підтримуючі відносини.

Вітчизняні та зарубіжні вчені, які досліджували це питання, довели, що соціально-емоційне навчання допомагає дітям почувати себе впевненіше і щасливіше в класі і взагалі в житті. Наші спостереження свідчать про те, що соціально-емоційне навчання систематично має позитивний вплив на успіх учнів – від їхньої академічної успішності і поведінки до їхньої здатності управляти стресом. Вони показують, що ці довгострокові переваги є стійкими у різних демографічних груп – це означає, що навчання SEL може підтримувати позитивний розвиток дітей з різних соціальних груп та географічних областей. Експериментальні дослідження психологів підтверджують наші спостереження, що соціально-емоційне навчання сприяє освітній рівності та включеності в класі [11].

Дослідження показують, що SEL позитивно впливає на успіх учнів у школі та житті, якщо вчителі, батьки та шкільні психологи об'єднують свої зусилля у формуванні базових умінь SEL. Наприклад, проведення вчителем уроків з вирішення різних типів конфліктів між учнями та при виникненні конфлікту між учнями, вчитель веде їх через нього, використовуючи вміння, щ обули сформовані на уроці. Батьки також можуть допомогти дітям розвивати вміння SEL вдома, допомагаючи їм визначати свої почуття та вчитися їх контролювати. Якщо у дитини виникають труднощі з соціально-емоційними вміннями, індивідуальна підтримка в школі в особі шкільного психолога набуває більшого значення. Саме шкільний психолог завжди може показати учням, як позбавитись стресу або формувати здорові стосунки зі своїми однолітками. Тому програми, які формують соціальні та емоційні вміння, зараз викладаються в багатьох школах, від дошкільних закладів до старших класів [13].

Як приклад можна привести ситуацію, коли дітей не карають, якщо вони не мають знань з певного предмета, але якщо вони не зможуть регулювати себе, вони будуть покарані за погану поведінку.

Практика показує, що, крім формату CASEL, в реальних умовах навчання в закладах початкової освіти соціально-емоційне навчання має інші форми, наприклад, інтеграція соціально-емоційного навчання в загальні предметні програми навчання як за допомогою явного викладання компетентностей, так і через постійне закріплення цих умінь [9]. Явне викладання соціально-емоційних умінь може включати уроки з визначення та позначення власних почуттів учнів, розширення їх емоційного словника або розгляд інших точок зору та досвіду людей, а також пошук рішень для типових шкільних проблем. Специфічні теми, які часто викладаються в школах, включають характеристики різних емоцій та почуттів, врахування поведінки учнів. Проте ключовим для ефективного викладання соціально-емоційних умінь є постійне їх закріплення щодня в класі. Це не стосується ізольованої діяльності, це стосується шкільної культури, яка зобов'язана включати соціально-емоційне навчання – де це впроваджується щодня, з повторенням вивченого на уроках. Ми вважаємо важливим навчати дітей не тільки вирішенню конфліктів на уроках, а також керувати ними у реальному часі – практикуючи вміння SEL і створюючи для них безпечний простір для вправ.

Наш досвід роботи свідчить про те, що програми соціально-емоційного навчання в школах часто структуровані на трьох рівнях відповідно до потреб дітей.

Рівень перший – це стандартна програма, вивчення всіма учнями з метою розвитку вмінь і запобігання розвитку проблем поведінки чи емоційних проблем.

Рівень другий призначений для дітей, які не відповідали на рівень один і проявляють ознаки ризику, такі як проблеми з поведінкою, соціальні труднощі чи академічні труднощі.

Рівень третій – для учнів, які потребують більш інтенсивної підтримки, можливо, через індивідуальні консультації чи плани коригування поведінки учнів. Учні, що потребують індивідуальної підтримки, повинні бути під постійним наглядом психолога, який може вчасно надати потрібну допомогу учням, тим самим позбавивши їх стресу. Зазвичай вважається, що соціальне та емоційне навчання відбувається природно в ході розвитку дитини без викладання. Але коли діти не оволодівають цими вміннями, вони часто мають поведінкові проблеми, які, в свою чергу, заважають їх функціонуванню в школі та здатності до навчання.

Разом з тим, наші спостереження довели, що батьки – перші вчителі своєї дитини, і те, як вони моделюють та закріплюють соціально-емоційні компетентності вдома, є важливим для соціально-емоційного розвитку дітей. Якщо вони співпрацюють, сім'ї та школи можуть вчитися одна від одної те, що працює найкраще для кожної окремої дитини. Автори вважають, що партнерство між батьками та школами дуже важливе. Є вміння, які учні розвивають у школі, які можуть застосовуватися вдома, і є речі вдома, які дуже добре працюють для батьків – які вони навіть можуть не визначати як соціально-емоційні вміння – і які вони можуть спілкуватися з вчителями. Наприклад, батько може поділитися з учителем тим, що приділення миті для медитації або фокусу на глибокому диханні допомагає їх дитині впоратися з емоціями вдома і подивитися, чи є спосіб включити цю практику в клас, коли це потрібно [12].

Якщо дитина потребує додаткової підтримки в розвитку соціально-емоційних вмінь, перший крок – розпочати розмову з вчителем про оцінювання їхнього прогресу і розгляд можливості надання додаткової підтримки в галузі соціально-емоційного розвитку. Консультування в школі або створення плану втручання в поведінку також може допомогти.

На жаль, іноді соціально-емоційні потреби іноді стають на другий план, оскільки школи в основному фокусуються на тому, як діти справляються академічно. Однак, ми вважаємо, що умови сьогодення диктують гостру необхідність підтримки соціально-емоційного стану учнів всіх типів шкіл, особливо початкової.

Соціально-емоційне навчання є важливим елементом успішного розвитку дитини. Враховуючи вплив SEL на академічні досягнення, поведінку та здатність керувати стресом, стає очевидним, що це необхідна складова сучасної освіти в умовах НУШ. Якщо дитина має труднощі у розвитку соціально-емоційних вмінь, важливо підключити всі рівні SEL, а саме роботу в парі з вчителем, індивідуальні заняття зі шкільним психологом або організувати надання додаткової підтримки, залучення батьків до розвитку цих вмінь вдома, що може суттєво полегшити їхнє засвоєння. Разом з тим, адвокатування за включення соціально-емоційного навчання в загальний навчальний процес школи виявляється ключовим для створення повноцінного середовища, сприятливого для розвитку всіх аспектів особистості учнів.

Список використаних джерел:

1. Кирпенко Т. М. Бохонкова Ю. О. Механізми психологічного самозахисту підлітків : монографія. Сєверодонецьк : вид-во СНУ ім. В. Даля, 2017. 176 с.
2. Рішення для освіти та сучасні технології навчання. Leater Collaboration Solutions. URL: <https://leater-ict.com/osvita> (дата звернення: 18.01.2024).
3. Романчук О. (2022) Як берегти і плекати психологічну стійкість в умовах тривалої війни. URL: <https://i-cbt.org.ua/resilience-endurance/>
4. Arlin Cuncic, 2022. How to develop and Practice Self-Regulation. URL: <https://www.verywellmind.com/how-you-can-practice-self-regulation-4163536> (date of access: 20.02.2024).
5. Cole, P. M., Michel, M. K., & Teti, L. O. D. (1994). The Development of Emotion Regulation and Dysregulation: A Clinical Perspective. *Monographs of the Society for Research in Child Development*. P. 59, 73–102.
6. Freedman J., Fariselli L. Emotional Intelligence and Success. Six Seconds. 2016. P. 1–8. URL: <https://rw360.org/wp-content/uploads/2016/03/Six-Seconds-EQ-and-Success-White-Paper.pdf> (date of access: 26.03.2024).
7. Freedman J., Ghini M., Fiedelvey-Van Dijk C. White Paper: Emotional Intelligence and Performance. Six Seconds. 2005. P. 1–4. URL: https://www.trendfollowing.com/whitepaper/WP_EQ_Success.pdf (date of access: 26.03.2024).
8. G. Lawrence Farmer, David Adams. Social-Emotional Competence among Students with Special Needs: Relationship between Foundational and Applied SEL Skills. *American Journal of Educational Research*. 2021; 9(7):410–416.
9. Gill, L. J., Ramsey, P. L., & Leberman, S. I. A systems approach to developing emotional intelligence using the self-awareness engine

of growth model. *Systemic Practice and Action Research*, 28(6), 2015. P. 575–594.

10. Pear Deck. Методичний навігатор. URL: <https://sites.google.com/lyceum2.cv.ua/metodicnij-navigator/google-servisi/pear-deck> (date of access: 20.01.2024).

11. Social & Emotional Learning (Sel). Edutopia. URL: <https://www.edutopia.org/> (date of access: 20.01.2024).

12. Teach Peace of Mind. Peace of Mind. URL: https://teachpeaceofmind.org/?gad=1&gclid=CjwKCAjwjMiiBhA4EiwAZe6jQ_SSIW8qD3BQwddkkZVgTjirjDbW6-Ayq9tA0E9fQ28mifvtmb48nxoCHeYQAvD_BwE (date of access: 19.01.2024).

13. What is Social Emotional Learning (SEL): Why It Matters. National University. URL: <https://www.nu.edu/blog/social-emotional-learning-sel-why-it-matters-for-educators/> (date of access: 18.01.2024).

14. Zeidner, M., Roberts, R. D., & Matthews, G. Can emotional intelligence be schooled? A critical review. *Educational Psychologist*, 37(4), 2002. P. 215–231.

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-393-7-45>

Кудряков О. Г.,

аспірант кафедри психології та педагогіки

Національного технічного університету України

«Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського»

Науковий керівник: Винославська О. В.,

кандидат психологічних наук, професор,

професор кафедри психології та педагогіки

Національного технічного університету України

«Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського»

ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ВПЛИВУ ПАТРІОТИЧНИХ МУРАЛІВ НА СТУДЕНТІВ ІНЖЕНЕРНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ

На початку ХХІ століття тематика творів світового вуличного мистецтва (street art) отримала різкий соціальний характер. З початком російсько-української війни, що триває донині і є психотравмуючим фактором національного масштабу та надзвичайної сили, актуальним став пошук методів і засобів психологічної допомоги людям, які зазнали психотравм. Одним із засобів подолання наслідків психотравми

є терапія мистецтвом, зокрема таким його доступним жанром, як вуличне мистецтво. Це порівняно новий вид візуальної комунікації, потенціал впливу якої на психіку людини ще мало вивчений. Проте, актуальність вивчення феномену вуличного мистецтва зумовила проведення ряду наукових досліджень українськими (А. Белкін, Н. Белов, О. Драничкіна, А. Єфімова, О. Івашко, З. Кайс, М. Лубинська, Л. Смирна, К. Станіславська, С. Чучук, Н. Цигіна, та ін.) і зарубіжними (А. Barreda et al., M. Bull, D. Spigelman, P. Stilwell, та ін.) вченими. Водночас, митці вже почали застосовувати вуличне мистецтво (мурали, світлові інсталяції тощо) як «швидку психологічну допомогу». Прикладом є ініціатива відомого художника Бенксі, який створив ряд своїх муралів у зоні недавніх бойових дій на північ від Києва і в самому Києві.

Стріт арт відіграє важливу роль у формуванні позитивних емоцій у мешканців міста. Мистецтво в урбаністичному середовищі може бути одним з інструментів для створення емоційно комфортного простору. Візуальні елементи, такі як мурали й світлові візуальні інсталяції, що мають мистецьку цінність, створюють естетичну компоненту навколишнього середовища та можуть розглядатися як фактор впливу на емоційний стан людей, зокрема студентів через формування в них позитивних переживань та асоціацій.

Вуличне мистецтво сприяє формуванню спільнот і порозумінню між громадянами, що підвищує їхній психологічний комфорт, а відтак і стійкість. Стріт-арт може створювати психологічний комфорт у громадських просторах, надаючи їм приємну атмосферність і відчуття безпеки. Це є важливим для зниження рівня стресу та підвищення загальної якості життя, сприяння психологічній реабілітації і покращенню загального психологічного фону.

Зазначимо, що позитивні емоції, такі як радість, задоволення і щастя, мають важливе значення для психологічного благополуччя і якості життя людини. Отже, позитивні емоційні стани, що виникають під впливом мистецьких творів, можуть стати важливою складовою психологічної реабілітації людей, які знаходяться в екстремальних психологічних ситуаціях.

Аналіз наукових досліджень показав, що позитивні емоції сприяють фізичному та психічному здоров'ю людини. Вони пов'язані зі зниженням рівня стресу, зміцненням здоров'я та зниженням ризику розвитку психічних порушень, таких як депресія та тривожність [4; 6 та ін.].

Мета дослідження полягає у з'ясуванні особливостей впливу патріотичних муралів та емоційне благополуччя студентської молоді.

Гіпотеза дослідження полягала в тому, що емоції, викликані арт-об'єктами, зокрема патріотичними муралами, чинять підтримуючий вплив на психологічне благополуччя особистості, що особливо важливе саме у воєнний час.

Доцільність застосування методу онлайн фокус-груп для дослідження емоційного впливу патріотичних муралів на студентів інженерних спеціальностей в умовах війни можна обґрунтувати таким чином. Метод онлайн фокус груп виник з появою мережі Інтернет, та є повноцінним різновидом інтерв'ю, що має деякі особливості [1–3; 5; 7; 8]. Онлайн інтерв'ю не обмежені у використанні міжособистісного компонента в спілкуванні, завдяки наявності взаємодії учасників групи поза дослідженням [7]. Онлайн фокус-група, може складатися з людей, які спілкуються між собою та мають сталі алгоритми і канали взаємодії. Отже, учасники онлайн фокус-групи можуть скористатися ними для обміну думками на дотичні до дослідження теми, які на перший погляд не стосуються дослідження, але можуть сприяти розкриттю теми. Синхронні онлайн фокус-групи збираються одночасно онлайн і мають часові межі.

Далі наводимо опис процедури і результати застосування методу онлайн фокус-групи для дослідження емоційного впливу патріотичних муралів на студентів інженерних спеціальностей.

До роботи у фокус-групах були запрошені студенти КПІ імені Ігоря Сікорського, які виявили небайдужість до досліджуваної проблеми і висловили бажання взяти участь в її обговоренні. Всього було проведено 4 фокус-групи: 2 за участі студентів бакалаврату, 2-й курс (відповідно 10 і 8 осіб) і 2 за участю студентів магістратури, 5-й курс (відповідно 10 і 7 осіб). Всі студенти навчалися на інженерних спеціальностях. Фокус-групи проводилися за узгодженим із студентами часом на платформі Zoom, що уможливило висловлення ними думок та участь в обговоренні проблеми в режимі, наближеному до реального спілкування, а також спонтанне виявлення студентами під час дискусії своїх емоцій. Фіксація висловлених студентами думок здійснювалася в спеціально розроблених анкетах-протоколах.

В процесі проведенні фокус-груп ми ставили на меті дізнатися в студентів, як вони ставляться до появи патріотичних муралів в умовах повномасштабної російсько-української війни, як новий стріт-арт впливає на свідомість та емоційне благополуччя особистості, а також їхні думки щодо того, чи може послідовність або комплекс візуальних меседжей, підібраних для цільової аудиторії, сформувані певні ідеї та настрої у спостерігача.

Контент-аналіз матеріалів, зафіксованих в анкетах-протоколах дозволив отримати такі результати. Більшість студентів вважало,

що з появою патріотичних муралів ставлення місцян до стріт-арту змінилося на краще (бакалаври – 88.9%; магістри – 100.0%), зокрема тому, що їхня ідеологічна «якість» несе в собі візуальний меседж психологічної підтримки українців.

Узагальнення думок студентів щодо досвіду особистих «контактів» з патріотичними муралами показало, що на свідомому рівні такі візуальні меседжі сприйняли 68.0% студентів бакалаврату і 72.4% студентів магістратури, а на емоційному рівні – 66.7% студентів бакалаврату і 58.8% студентів магістратури. Ці дані, з одного боку свідчать, про значний емоційний вплив патріотичних муралів на студентську молодь, а з іншого – про певну перевагу раціонального над емоційним у студентів магістратури, які навчаються з інженерних спеціальностей.

На завершення роботи в усіх чотирьох фокус-групах студенти-учасники дослідження висловили 100-відсоткову згоду з тим, що послідовність візуальних меседжів, спрямованих на психологічну підтримку громадян України, може сформуванати певні ідеї та настрої у спостерігача. Як показало проведене дослідження, у випадку патріотичних муралів такими є ідеї незламності української нації та підтримка емоційного благополуччя спостерігачів, зокрема студентської молоді.

Висновки:

1. Стріт-арт можна розглядати як один з методів психологічної допомоги особистості в умовах психотравмуючих ситуацій, таких як війна. Муралі та інші форми арт-взаємодії є засобом позитивної психологічної реабілітації та покращення загального психічного стану.

2. Більша частина студентів-учасників дослідження позитивно оцінила появу патріотичних муралів в сучасному місті. Узагальнення їхніх думок щодо досвіду особистих «контактів» з патріотичними муралами показало, що вони сприймають такі візуальні меседжі як на свідомому, так і на емоційному рівні.

3. Позитивні емоції, що виникають у студентів під впливом візуального контенту сучасного міста, можуть сприяти підтримці їхнього психологічного благополуччя, зокрема його емоційної складової.

Перспективи подальшого дослідження полягають у поглибленому вивченні думок і емоційних станів, що виникають у студентів в процесі особистих «контактів» з патріотичними муралами, а також впливу таких контактів на інші компоненти психологічного благополуччя.

Список використаних джерел:

1. Гірник А. М., Гірник Д. А. Метод он-лайн фокус-груп. *Наукові записки НаУКМА. Педагогічні, психологічні науки і соціальна робота*. 2009. Т. 97. С. 24–27. <http://ekmair.ukma.edu.ua/handle/123456789/3958>
2. Олійник О. Онлайн фокус-групи: особливості організації та проведення. *Соціологічні студії*. 2022. № 1(20). С. 32–40. DOI: 10.29038/2306-3971-2022-01-32-40
3. Яковенко Л. Б. Метод фокус-груп у психологічних дослідженнях структурування вільного часу. *Актуальні проблеми психології*. 2011. № 27. С. 525–534. http://ecopsy.com.ua/data/zbirki/2011_27/index.html
4. Яворська Л. М., Філоненко Г. С. Фактори становлення психологічного благополуччя особистості. *Наука і освіта*. 2014. № 12. С. 216–220.
5. Abrams, K., & Gaiser, T. Online Focus Groups. In *The SAGE Handbook of Online Research Methods*. 2017. С. 435–450. <https://dx.doi.org/10.4135/9781473957992.n25>
6. Barreda, A., Yerba, D., Ochoa, M. & Zegarra R. (2021). Art and its relevance in the emotional well-being of people. *Universidad Ciencia y Tecnología*. 2021. № 25(111). P. 33–39. <https://doi.org/10.47460/uct.v25i111.513>
7. Moore, T., McKee, K. & McLoughlin, P. J. Online focus groups and qualitative research in the social sciences: their merits and limitations in a study of housing and youth, *People, Place and Policy*. 2015. Vol. 9, no. 1. P. 17–28. <https://doi.org/10.3351/ppp.0009.0001.0002>
8. Rezabek R. J. Online Focus Groups: Electronic Discussions for Research. *Forum: Qualitative Social Research*. 2000. №1(1). <https://doi.org/10.17169/fqs-1.1.1128>
9. Spigelman, D. Symbolic Subversion and the Writing on the Wall. 2004. Originally published for use at the Courtald Institute, London. (March 13, 2005), 15 p. http://www.graffiti.org/faq/spigelman_graffiti.html
10. Stilwell, P. Making the Streets: Significance of Creative Social Play in Public Streets – A Connection between Street Art and Street Festivals. *Revista Brasileira do Caribe*. 2017. Vol. 18. Núm. 34. P. 120–135. Universidade Federal do Maranhão Sao Luís, Brasil. <https://www.redalyc.org/pdf/1591/159152440008.pdf>

Лазуренко О. О.,

*кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри загальної і медичної психології,
Навчально-наукового центру неперервної професійної освіти
Національного медичного університету імені О. О. Богомольця*

ПРОБЛЕМА ЗБЕРЕЖЕННЯ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я В ОСВІТНЬОМУ СЕРЕДОВИЩІ

За останні роки українці отримали величезний досвід переживання нових випробувань, щодня зіштовхуючись зі стресами та викликами, пов'язаними з подіями війни, що не могло не вплинути на стан їх психічного здоров'я.

Надзвичайні та екстремальні ситуації є великим викликом та стресом, вони несуть страждання, тривогу, біль втрат і по-різному впливають на різних людей: важко адаптуватись до нових обставин, можуть погіршуватись і фізичне, і психічне здоров'я, загострюватися наявні проблеми чи з'являтися нові, адже у важких ситуаціях людина піддається впливу різних чинників (небезпеки, невизначеності, новизни, високої інтелектуальної або психофізичної складності, негативного групового впливу, девальвації базових смислів і цінностей), що, в свою чергу, призводить до суттєвих психологічних навантажень. І надзвичайні, і екстремальні ситуації можуть стати психотравмівними для тих, хто їх переживає.

Щоб мінімізувати руйнівні наслідки травмівних ситуацій, що мають характер патогенного емоційного впливу на психіку людини (а у разі недостатньої сформованості захисних психологічних механізмів можуть зумовити психічні розлади), і, відтак, сприяти збереженню психічного здоров'я – необхідна психологічна підтримка та психологічна допомога, що допоможе захистити і мобілізувати наші внутрішні ресурси стійкості.

Сьогодні, коли відбувається переосмислення психічного здоров'я, цінності людського ментального ресурсу загалом, зростає усвідомлення того, наскільки психічне здоров'я важливе для нашого майбутнього і як важливо нам захистити його від потенційно негативного впливу викликів війни.

В умовах повномасштабної війни, працюючи в академічному середовищі, розуміємо, що надважливо турбуватися про психічне здоров'я колег і особливо студентів, а формування стійкості на різних етапах професійної підготовки має бути одним з пріоритетів створення

психологічної атмосфери та турботи про емоційне здоров'я для всіх учасників освітнього процесу.

Ми завжди кажемо, що найцінніший ресурс – це люди. І з точки зору турботи про психічне здоров'я наша робота у найглибшому сенсі – це зберегти людину в людині, сприяти повноті реалізації її особистісного, професійного потенціалу. Отже, першочерговим завданням є підтримка ментального здоров'я серед викладачів і студентів. І робити це потрібно системно, не лише, впроваджуючи конкретні практики, які допомагають відновлювати сили та турбуватися про ментальне здоров'я, а й потрібно проводити багато системної, індивідуальної та колективної роботи, розвиваючи власну стійкість в науково-педагогічному колективі, студентському середовищі, університеті в цілому, тощо, пам'ятаючи, що в справжній стійкості є цінності та відчуття сенсу. Відтак, формування політики збереження ментального здоров'я сьогодні є одним із пріоритетних акцентів в організації освітнього процесу.

Згідно з визначенням ВООЗ, ментальне (психічне) здоров'я – це стан психічного благополуччя, яке дозволяє людям протистояти життєвим стресам, реалізовувати свої здібності, навчатися і продуктивно працювати, а також робити внесок у життя суспільства. Ментально здорова людина розуміє свої емоційні стани і може керувати ними, здатна будувати стосунки з іншими, відкрита до навчання та розвитку, позитивно ставиться до себе, приймає незалежні рішення, вміє пристосовуватись до нових умов життя, може активно долати поточні виклики, отримує задоволення від життя.

В рамках масштабного проекту – Всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?», за ініціативи Олени Зеленської, акцентуємо увагу на важливій ролі закладів вищої освіти в системі ментального здоров'я, розвитку цілісної системи турботи про психічне здоров'я у закладах вищої освіти.

Розуміємо, що в організації освітнього процесу важливо реагувати на виклики сьогодення, почути запити від усіх його учасників, і головне – створити якісні механізми, що допоможуть реалізувати ці запити.

Враховуючи міжнародний досвід та українські перспективи, досвід закладів вищої освіти у розвитку програм підтримки психічного здоров'я, для підтримки ментального здоров'я учасників освітнього процесу в рамках безперервного професійного розвитку викладачів нами розроблено курс підвищення кваліфікації «Професійне ментальне здоров'я викладача у закладі вищої медичної освіти» з метою збереження психічного здоров'я у науково-педагогічному і студентському середовищах.

План курсу підвищення кваліфікації для науково-педагогічних працівників закладу вищої медичної освіти охоплює широке коло проблем ментального здоров'я особистості у психологічному контексті та як складової професійної поведінки викладача та показника якості професійного життя; проблем стресу у професійній діяльності та його впливу на ментальне здоров'я; проблем професійного здоров'я викладача як ресурсу професійно-особистісного розвитку та професійного благополуччя і ментального здоров'я, а також проблем психосоціальної підтримки ментального здоров'я в професійному академічному середовищі. Протягом тижня слухачам пропонуються різні види роботи: лекції, семінари, дискусії, елементи тренінгової роботи тощо, зокрема: «Як зберегти ментальне здоров'я у сучасних умовах», «Психопрофілактика емоційного вигорання», «Заходи щодо збереження і зміцнення професійного здоров'я педагогів», «Ефективна взаємодія у професійній спільноті як складова збереження ментального здоров'я викладача», «Забезпечення якісного освітнього процесу та створення психологічно комфортного освітнього простору».

Роблячи висновки, констатуємо, що формування політики підтримки ментального здоров'я в академічному середовищі для студентів і викладачів, програми менторства та адаптації студентів, соціальні платформи для підтримки психічного здоров'я, створення механізмів обов'язкового вимірювання і моніторингу психологічної атмосфери в колективі, участь у цьому процесі студентського самоврядування – важливі актуальні напрямки, спрямовані на збереження ментального здоров'я академічної спільноти.

Михальченко Н. В.,
*кандидат психологічних наук,
доцент кафедри початкової та дошкільної освіти
Миколаївського національного університету
імені В. О. Сухомлинського*

ПАТРІОТИЧНА РЕФЛЕКСІЯ ЯК МЕХАНІЗМ ОСОБИСТІСНОГО РОЗВИТКУ СУБ'ЄКТА

Розбудова України як незалежної європейської держави тісним чином пов'язана з формуванням соціально активної, творчої, фізично та психічно здорової особистості громадянина-патріота. Процес її розвитку може бути успішним за умови врахування впливу як генетичних, індивідуальних, вікових, так і соціальних чинників. Саме тому представляється науково та практично значущим дослідження власне особистісних змін людини в онтогенезі. Важливим етапом онтогенезу є шкільний вік, у якому відбуваються суттєві зміни у мотиваційній, когнітивній, емоційно-вольовій та інших психічних сферах особистості. В учнів значних трансформацій зазнає свідомість, важливими показниками якої є здатність особистості до самоаналізу, рефлексії власних вчинків, знань, думок, почуттів; вміння управляти своїми емоціями та почуттями, скеровувати свою активність на самостворення та позитивні зміни у навколишньому середовищі.

У онтогенезі важливе місце посідає молодший шкільний вік, у якому закладаються основи психологічної готовності особистості до подолання зовнішніх та внутрішніх протиріч, її рефлексії, планування діяльності, засади вольової поведінки та регуляції індивідуальних емоційних, зокрема деструктивних емоційних станів та ін.

Проблеми розвитку рефлексії, самосвідомості, самоконтролю, саморегуляції особистості посідають одне з головних місць у сучасній психологічній науці. Рефлексію особистості ґрунтовно дослідив у своїх працях І.Д. Бех [2]. Рефлексія в широкому розумінні є відображенням себе, свого внутрішнього світу і власної поведінки в свідомості особистості. Вона є основою розвитку самосвідомості та об'єднує самопізнання, переживання свого ставлення до себе та саморегуляцію своєї поведінки. Виділяють інтелектуальну та особистісну рефлексію, остання має особливе значення для патріотичного розвитку дитини. Особистісна рефлексія є здатністю людини осмислювати свої спонуки, прогнозувати наслідки своїх дій для себе та інших, узгоджувати свої цілі з засобами їх досягнення.

Найважливішою властивістю особистісної рефлексії є те, що в ході її здійснення змінюються функції психіки людини як її об'єкта. Усвідомлення, осмислення ситуації не лишається нейтральним по відношенню до дії, а безпосередньо впливає на неї, даючи можливість її свідомої регуляції. Зміна смислу дії як наслідок її усвідомлення, призводить не лише до зміни фізичних характеристик дії, але й до якісного її перетворення. Завдяки усвідомленню трансформується також і поведінка людини в цілому, розвиваються вищі форми поведінки. Вищі психічні функції є інтелектуалізованими і вольовими одночасно, тому усвідомлення та опанування йдуть поряд. Отже, рефлексія є механізмом особистісного розвитку суб'єкта.

Розвиток рефлексії перебуває у прямій залежності від розвитку внутрішнього мовлення. Лише за його участі внутрішній світ дитини стає доступним до перетворення нею самою. Дитина немов відчужує від себе свої емоції, почуття, психічні стани з метою їх відображення в свідомості. Серед перетворень, яких зазнає поведінка завдяки включенню мовлення, вирішальним є її опосередкованість мисленням, завдяки чому відбувається свідоме опанування дитиною своєю поведінкою. Внутрішнє мовлення має діалогічний характер, саме завдяки цьому внутрішньому діалогу відбувається розв'язання внутрішніх суперечностей та досягаються сприятливі внутрішні зміни. Найважливішим продуктом внутрішнього мовлення стає внутрішньомовленнею умовивід – самодоказ, який переживається людиною і набуває особистісного значення, цінності для неї. Перебіг рефлексії тісно пов'язаний з спілкуванням дитини. Саме усвідомлення молодшим школярем необхідності вдосконалювати міжособистісні стосунки внаслідок емоційного переживання їх незадовільності для нього, спонукає до рефлексії власної поведінки та її змін.

У дітей молодшого шкільного віку виникає усвідомлення власних дій, психічних станів, особливості їх навчальної діяльності полягає в тому, що школярі повинні обґрунтувати правильність своїх висловлювань і дій. Багато прийомів такого обґрунтування показує вчитель. Необхідність розрізнити зразки суджень і самостійні спроби в їх побудові сприяють формуванню у молодших школярів уміння ніби збоку розглядати й оцінювати власні думки та дії. Це вміння є основою рефлексії – осмислення своїх суджень і вчинків з точки зору їх відповідності задуму та умовам діяльності; самоаналіз [4, с. 174]. Свідченням її є здатність бачити особливості власних дій, робити їх предметом аналізу, порівнювати з діями інших людей. Якщо дошкільник здебільшого орієнтується на індивідуальний досвід, то молодший школяр починає орієнтуватися на загальнокультурні зразки, якими він оволодіває у взаємодії з дорослими та ровесниками.

Рефлексія змінює пізнавальну діяльність молодших школярів, їхнє ставлення до себе й до оточення, погляд на світ, змушує не просто приймати на віру знання від дорослих, а й виробляти власну думку, власні погляди, уявлення про цінності, значущість учіння. В цьому віці вона тільки починає розвиватися.

В соціальній взаємодії розвиток мислення дозволяє виділяти суттєві ознаки ситуацій та об'єднувати їх в групи для ефективного вироблення усталених форм поведінки. І.Д. Бех [1] вважає, що в свідомості дитини формуються внутрішні смислові структури, зокрема соціальні схеми дій (ССД). ССД за змістом включає смисловий шар морально значимої ситуації, є її кристалізованою формою.

Засвоєні завдяки рефлексії типові способи поведінки в певних виділених молодшим школярем на основі суттєвих ознак класів ситуацій, закріплюються в свідомості завдяки соціальним схемам дій. ССД відіграють функцію спонук або емоційно насичених ставлень. Саме на їх основі будуються звичні типи постдовільної поведінки. Важливою є проблема узгодженості особистісних утворень (передусім, ССД), яка виступає умовою продуктивного патріотичного розвитку. Неузгодженість особистісних якостей спричиняє кризу в прийнятті особистістю соціальної норми та реалізації її в поведінці. За таких обставин практична реалізація патріотичної норми стає проблематичною, особливо за умов недостатнього розвитку самосвідомості.

У розумінні іншої людини важливу роль відіграє ступінь розвитку уяви, що дає нам змогу подумки посісти місце партнера по спілкуванню. Вміння бачити ситуацію не тільки своїми очима, а й очима партнера має назву рефлексії [3, с. 492]. Здатність до рефлексії формується в суб'єкта міжособистісного розуміння поступово і розвинена в різних людей неоднаково. За словами О. Бодальова, дія феномена рефлексії, як і ідентифікації, розгортається на кількох рівнях. На першому рівні рефлексії уява має пасивний характер. У спілкуванні людина не бачить станів, намірів, думок іншої людини. Характерні для цього ступеня особливості уяви можуть виступати як наслідок гальмівних властивостей нервової системи, її слабкості, а також як збіднений досвід міжособистісного спілкування. На другому рівні спостерігається неупорядкована, епізодична діяльність уяви. Її головна ознака – виникнення у процесі спілкування окремих уривчастих уявлень про внутрішній світ іншої людини. Умовами розгорнутої діяльності уяви є головним чином сильно виражений у діяльності, поведінці іншої людини її стан або свідомий намір зрозуміти переживання іншої людини. Третій рівень характеризується виявом здатності до відтворення в думці особливостей переживання іншої людини не тільки в окремих ситуаціях, а й упродовж усього процесу взаємодії.

Для відродження української нації та розвитку її духовності, патріотизму необхідні зміни у змісті та спрямуванні виховних технологій, акцентування на розвитку патріотичної самосвідомості особистості. Кризові явища, що проявились у перехідний період в українському суспільстві, зумовлені у значній мірі кризою патріотичної свідомості його громадян, вимагають відновлення української ментальності, формування моральних цінностей та ідеалів.

Треба відзначити, що сучасна психологічна практика звертається до рефлексії як необхідної основи особистісного росту, відповідального вибору, душевного здоров'я.

Список використаних джерел:

1. Бех І. Д. Психологічні умови ефективності виховної дії. *Радянська школа*. 1992. № 1. С. 41–46.
2. Бех І. Д. Довільна поведінка школярів як мета виховання. *Рідна школа*. 1993. № 9. С. 29–32.
3. Психологія : підручник / Ю. Л. Трофімов, В. В. Рибалка, П. А. Гончарук та ін. ; за ред. Ю. Л. Трофімова. К. : Либідь, 2001. 560 с.
4. Савчин М. В., Василенко Л. П. Вікова психологія : навчальний посібник. К. : Академвидав, 2005. 360 с.

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-393-7-48>

Шепельова М. В.,

кандидат психологічних наук,

доцент кафедри психології, філософії та суспільних наук

Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського

РОЗВИТОК ТВОРЧОГО МИСЛЕННЯ СТУДЕНТІВ ЯК ПЕРЕДУМОВА ЇХ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ В УМОВАХ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ

Відчуття невизначеності може бути викликане дефіцитом або надлишком актуальної інформації, її суперечливістю, раптовою появою нової інформації, яка цілком або частково заперечує попередню. Разом з тим, такі умови можуть як пригнічувати, блокувати розумову діяльність, так і стимулювати її, допомагати знаходити нові, нестандартні рішення. У сучасних складних умовах життя все більш актуальною стає необхідність дослідження проявів творчості у розумінні невизначених ситуацій, особливо серед студентів, оскільки саме творчий підхід

до сприймання і розуміння умови задачі з високим ступенем невизначеності буде сприяти конструктивному її вирішенню.

У найбільш загальному вигляді психологічне благополуччя визначається як суб'єктивне самовідчуття цілісності та усвідомленості індивідом свого буття. К. Д. Ріф і Б. Сінгер у структурі психологічного благополуччя виокремлюють такі складові: позитивне ставлення до себе і свого минулого життя; наявність цілей і захоплень, що надають життю смисл; здатність виконувати вимоги повсякденного життя; почуття постійного розвитку і самореалізації; взаємини з іншими, пронизані турботою і довірою; здатність дотримуватись власних переконань [7].

Узагальнивши дослідження чинників психологічного благополуччя, Л. З. Сердюк зазначає, що їх пов'язують з такими особистісними характеристиками як екстраверсія, оптимістичний стиль атрибуції і емоційна стійкість; академічною успішністю; досягненнями; життєвими обставинами, зокрема рівнем соціальної підтримки [4].

У цьому контексті набуває все більшої актуальності необхідність дослідження проявів перцептивно-мисленневих стратегій при розв'язуванні студентами експериментальних ситуацій з високим ступенем невизначеності, оскільки перцептивно-мисленнева стратегія інтегрально визначає здатність особистості до творчої діяльності, спрямовує її на успішність прийняття і здійснення рішень у процесі розв'язання задач, задає основний напрямок інтерпретації, розуміння актуальної інформації, в подальшому реалізується у певній діяльності, орієнтує особистість на майбутнє [3].

Проведені нами впродовж тривалого часу дослідження дають підстави вважати, що розвиток перцептивно-мисленневих стратегій буде сприяти психологічному благополуччю особистості, особливо в умовах невизначеності, оскільки творчий характер перцептивно-мисленневої стратегії полягає у тому, що вона сприяє конструктивному вирішенню протиріч між наявними у суб'єкта знаннями й досвідом та новими вимогами актуальної ситуації [3].

Нами було проведено дослідження серед студентів Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського протягом 2022/2023 навчального року. Вибірку склали студенти-психологи I (n=32), III (n=34), IV (n=21), V (n=5), VI (n=10) курсів та студенти III курсу спеціальності «соціальна робота» (n=6) денної та заочної форм навчання. Загальна кількість досліджуваних 106 осіб. Для виявлення проявів застосування перцептивно-мисленневих стратегій аналізування, комбінування, реконструювання та універсальної стратегії при розв'язуванні студентами експериментальних ситуацій з високим ступенем невизначеності ми використали метод контент-аналізу.

У наших попередніх публікаціях [5, 6] представлено аналіз першої задачі з блоку завдань, запропонованих В. О. Моляко для діагностики творчого мислення. Умову першої задачі сформульовано таким чином: «Вигнанець. Один чоловік вигнав свого сина з дому. Син був вдячний батькові за це. Поясніть – чому?». За результатами аналізу відповідей студентів нами було виявлено наявність трьох основних векторів вирішення цієї задачі: 1) розв'язок шляхом пошуку суб'єктивних причин виникнення ситуації та її наслідків; 2) пошук об'єктивних зовнішніх причин та можливих наслідків; 3) спроба власної інтерпретації подій шляхом зміни тлумачення «вигнання з дому», а саме – розуміння «вигнання з дому» як «відправлення» за дорученням чи з якоюсь іншою метою. Здійснивши аналіз змісту оригінальних відповідей студентів, ми можемо констатувати, що значна частина з них є нелогічними, заплутаними, відірваними від умови задачі, а отже оригінальність не може самостійно бути показником творчого мислення. Необхідно враховувати також і адекватність відповідей сформульованій умові задачі.

Друга задача, яку ми використали у якості матеріалу дослідження, сформульована таким чином: «Потяг запізнівся. Олена сіла в потяг й проїхала тисячу кілометрів. До місця призначення вона прибула з запізненням на 45 хвилин. Ніяких затримок в дорозі не було й потяг виїхав вчасно за розкладом. Чому ж потяг запізнівся?». Кількість варіантів відповідей, які міг дати студент, не обмежувалася. Відповіді на запропоновану задачу дали 97 студентів, 5 осіб її пропустили. Деякі студенти дали кілька відповідей – від 2 до 5, отже у результаті ми отримали 111 відповідей від 97 студентів, які й підлягали подальшому аналізу.

Умова цієї задачі дещо відрізняється від попередньої. Розглянемо її особливості: 1) надлишковість додаткової інформації; 2) нестача саме необхідної інформації; 3) протиріччя між вихідною інформацією і запитанням. Усі зазначені особливості створюють відчуття невизначеності, оскільки умова задачі не дозволяє дати однозначну відповідь на поставлене питання.

Саме такі умови можуть активізувати, або ж, навпаки, блокувати творче мислення, оскільки тут необхідне вміння ставити собі додаткові питання (задати додаткові питання експериментатору досліджувані не мали), знаходити на них відповіді, робити припущення, оцінювати їх адекватність, знаходити протиріччя і конструктивно їх вирішувати. Саме розуміння невизначеної ситуації дозволяє не заплутатися у несуттєвих деталях, вхопити її сутність, а отже вирішити її конструктивно.

У цій публікації ми презентуємо третю частину з циклу досліджень, присвячених розв'язанню студентами експериментальних ситуацій з високим ступенем невизначеності.

Розглянемо варіанти вирішення студентами третьої експериментальної задачі з циклу нашого дослідження. Умову задачі сформульовано таким чином: *«Злодій забрався в чужу квартиру, сподіваючись на здобич, але майже одразу викликав поліцію. Чому?»*. Основною особливістю умови цієї задачі є те, що вона містить у собі парадоксальні дії головного учасника, а досліджуваним необхідно пояснити причини таких парадоксальних дій.

Контент-аналіз відповідей студентів дозволив виявити прояви застосування основних перцептивно-мисленневих стратегій. Встановлено, що: 1) перцептивно-мисленнєву стратегію аналогізування застосовує більшість досліджуваних – 67 %; 2) перцептивно-мисленнєву стратегію комбінування – 25 % студентів; 3) перцептивно-мисленнєву стратегію реконструювання – 39 % студентів; 4) прояви застосування студентами універсальної перцептивно-мисленнєвої стратегії виявлено у 13 % досліджуваних.

За формою відповідей виявлено: 1) прості констатації, без роз'яснення – 61%; 2) містять опис ситуації – 12%; 3) мають роз'яснення мотивів вчинку крадія – 18%; 4) містять і опис ситуації, і роз'яснення – 17%; сформульовано висновок – 1 %.

Узагальнюючи результати дослідження, можна стверджувати, що більшість студентів нашої вибірки виявляють початковий, елементарний рівень творчого мислення, застосовуючи перцептивно-мисленнєву стратегію аналогізування, даючи відповіді у форми простих констатацій, без опису і роз'яснення. Такий результат вказує на необхідність розробки і впровадження психолого-педагогічних засобів розвитку творчого мислення студентів ЗВО.

Розглянуті задачі можуть бути засобом як діагностики, так і розвитку творчого мислення, оскільки при правильному супроводі можуть активізувати творчий підхід до вирішення завдань з високим ступенем невизначеності. Розвиток перцептивно-мисленневих стратегій буде сприяти психологічному благополуччю студентів в освітньому просторі, особливо в умовах невизначеності.

Список використаних джерел:

1. Моляко В. О. Творча конструкторологія (пролегомени). К. : Освіта України, 2007. 388 с.
2. Моляко В. О., Шепельова М. В. Прояви творчого мислення при розв'язуванні студентами експериментальних ситуацій з високим

ступенем невизначеності. *Журнал соціальної та практичної психології*. 2023. № 2. С. 24–29.

3. Подшивайлова Л. І., Шепельова М. В. Перцептивно-мисленнєва стратегія як властивість особистості. *Актуальні проблеми психології* : збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. К. : Видавництво «Фенікс», 2017. Т XII. Психологія творчості. Вип. 23. С. 263–277.

4. Сердюк Л. З. Структура та функція психологічного благополуччя особистості. *Актуальні проблеми психології* : збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Том V : Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія. Вип. 17. Київ, 2017. С. 124–133.

5. Шепельова М. В. Вплив суб'єктивних орієнтирів на розуміння студентами невизначених ситуацій. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського*. Серія: Психологія. Т. 34 (73), №1, 2023.

6. Шепельова М. В. Особливості розуміння студентами невизначених ситуацій. *Українська психологія. XXI століття. Початок. (Дні української психології в Берліні)* : матеріали науково-практичної конференції з міжнародною участю 27–28 квітня 2023 року : зб. матеріалів / за ред. В. Г. Панка. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2023. С. 333–338.

7. Ryff, C. D., Singer B. The contours of positive human health. *Psychological Inquiry*. 1998. Vol. 9. P. 719–727.

ВСЕУКРАЇНСЬКА
НАУКОВО-ПРАКТИЧНА КОНФЕРЕНЦІЯ

**«СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ РЕСУРСИ
ОСОБИСТОСТІ
В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ УМОВАХ»**

19 квітня 2024 р.

м. Київ, Україна

Підписано до друку 22.04.2024. Формат 60×84/16.
Папір офсетний. Гарнітура Times New Roman. Цифровий друк.
Умовно-друк. арк. 11,16. Тираж 100. Замовлення № 0524-044.
Ціна договірна. Віддруковано з готового оригінал-макета.

Українсько-польське наукове видавництво «Liha-Pres»
79000, м. Львів, вул. Технічна, 1
87-100, м. Торунь, вул. Лубіцка, 44
Телефон: +38 (050) 658 08 23
E-mail: editor@liha-pres.eu
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи
ДК № 6423 від 04.10.2018 р.