



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

Міжнародна науково-практична конференція

**«ПСИХОЛОГІЯ СВІДОМОСТІ:  
ТЕОРІЯ І ПРАКТИКА  
НАУКОВИХ ДОСЛІДЖЕНЬ»**

*5 грудня 2024 року*

*м. Київ, Україна*

УДК 159.922(062.552)

П 86

Рекомендовано до друку Вченою радою  
Таврійського національного університету  
імені В.І. Вернадського (протокол № 5 від 12.12.2024 року).

#### Організаційний комітет:

**Губарєв Сергій Володимирович** – директор Навчально-наукового гуманітарного інституту Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського, к.ю.н., професор;

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

**Данилюк Іван Васильович** – декан факультету психології Київського національного університету імені Тараса Шевченка, професор кафедри експериментальної та прикладної психології, заслужений працівник освіти України, член-кореспондент НАПН України, д.психол.н., професор;

**Калмикова Лариса Олександрівна** – завідувач кафедри психології і педагогіки дошкільної освіти університету Григорія Сковороди в Переяславі, д.психол.н., професор;

**Лозова Ольга Миколаївна** – професор кафедри практичної психології факультету психології, соціальної роботи та спеціальної освіти Київського університету імені Бориса Грінченка, 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;

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

**Ernst Kozesnik** – Technical University of Wien of Austria (Технічний університет Відень, Австрія), Professor;

**Bernadetta Izydorczyk** – Jagiellonian Univeristy Kraków (Ягеллонський університет у Кракові, Польща), Poland, Researcher, Clinical Psychologist, Professor;

**Romenkova V.A.** – Riga Academy of Pedagogy and Management of Education, Riga, Latvia (Ризька Академія педагогіки і управління освітою, Латвія), Professor.

П 86 **Психологія свідомості: теорія і практика наукових досліджень:** матеріали Міжнародної науково-практичної конференції), м. Київ, 5 грудня 2024 р. Львів – Торунь : Liha-Pres, 2024. 248 с.

ISBN 978-966-397-446-0

У збірнику представлено матеріали всеукраїнської науково-практичної конференції «Психологія свідомості: теорія і практика наукових досліджень» (5 грудня 2024 року, м. Київ).

УДК 159.922(062.552)

ISBN 978-966-397-446-0

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

## ЗМІСТ

### **НАПРЯМ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ СВІДОМОСТІ ЯК ПРЕДМЕТА ПСИХОЛОГІЧНИХ ДОСЛІДЖЕНЬ**

#### **Барсученко І. В.**

Особливості самоактуалізації неповнолітніх,  
схильних до протиправної поведінки ..... 9

#### **Ляпунова Т. М.**

Проблема емоційного вигорання з погляду теорії стресу..... 12

#### **Топчий Д. О.**

Психосемантичні особливості травматичного досвіду в буденній  
свідомості внутрішньо-переміщених осіб..... 16

#### **Цімболинець В. О.**

Значення мови у роботі лікаря стоматологічного профілю з пацієнтами.. 19

### **НАПРЯМ 2. ПСИХОДІАГНОСТИКА СВІДОМОСТІ, МЕТОДИ ТА МЕТОДИКИ ДОСЛІДЖЕННЯ**

#### **Андрейченко І. С.**

Організація дослідження емоційної сфери старших школярів  
в умовах війни..... 23

#### **Білокудря Л. О.**

Психологічні особливості професійного спілкування  
у сфері внутрішнього аудиту ..... 26

#### **Болгарчук К. М.**

Особливості я-концепцій жінок зрілого віку ..... 30

#### **Братіков А. О.**

Психологічні особливості розвитку творчого потенціалу фахівців  
в умовах діджиталізації..... 35

#### **Булакаєв Д. В.**

Вплив реклами на психологію особистості ..... 38

#### **Вовк О. С.**

Психологічні чинники виникнення стресу в офісних працівників..... 41

#### **Кашарська І. В.**

Танцювально-рухова терапія як засіб відновлення  
психічного здоров'я особистості..... 44

<b>Куц В. А., Гейко О. А.</b> Вибір перспективи.....	48
<b>Лаптєв І. М.</b> Поняття професійного вигорання особистості .....	51
<b>Мітіна С. В., Мельниченко О. С.</b> Вплив професійної деформації особистості на свідомість педагогічних працівників середньої освіти – актуальність проблематики.....	54
<b>Овчаренко В. О.</b> Вплив психологічних факторів на ділове спілкування.....	58
<b>Пономаренко М. В., Дробот О. В.</b> Формування стресостійкості у професійній свідомості працівників державних установ в умовах воєнного стану .....	62
<b>Потапенко А. В., Власенко О. О.</b> Вплив мас-медіа на рівень тривожності цивільного населення під час війни .....	66
<b>Родіна Ю. Д., Березанська Н. І.</b> Труднощі у поєднанні різних підходів до вивчення свідомості у історії людства .....	69
<b>Терновий В. А.</b> Формування професійної ідентичності у свідомості майбутніх учителів фізичного виховання: методологічні аспекти.....	74
<b>НАПРЯМ 3. ЗНАКОВІ СТРУКТУРИ СВІДОМОСТІ ТА ВНУТРІШНІЙ СВІТ ОСОБИСТОСТІ: ВІЗУАЛЬНІ ТА ВЕРБАЛЬНІ РЕПРЕЗЕНТАЦІЇ</b>	
<b>Біла І. М.</b> Колір як засіб психотерапевтичного впливу.....	78
<b>Богдан І. І.</b> Особливості застосування вербальних і невербальних засобів у процесі ділової комунікації.....	82
<b>Лозова О. М.</b> Семіотична метафора тіла у корекції дисморфічних розладів .....	85
<b>Sittseva M. V.</b> Attributional Style of Personality as a Psychological Explanatory Concept .....	89

## **НАПРЯМ 4. КОГНІТИВНІ АСПЕКТИ СОЦІАЛІЗАЦІЇ, РЕАБІЛІТАЦІЇ ТА САМОВИЗНАЧЕННЯ ОСОБИСТОСТІ**

### **Бортняк В. А.**

Поняття соціально-психологічної адаптації військовослужбовців  
після проходження служби ..... 93

### **Власенко О. О., Швець В. В.**

Резильєнтність та її важливість і розвиток у військовослужбовців ..... 97

### **Дорошенко А. В., Дробот О. В.**

Психологічна готовність жінок до материнства в умовах війни:  
соціокультурні фактори впливу ..... 101

### **Душка А. Л.**

Особистість в умовах психічної деривації ..... 105

### **Зарецька О. О.**

Кризові складові дискурсивного простору дорослої особистості ..... 109

### **Карпілянська М. Д.**

Соціально-психологічний супровід адаптації молодих лідерів  
до віддаленої роботи у комерційній організації ІТ сфери ..... 113

### **Карповець М. В.**

Когнітивний аспект перформативної діяльності  
студентів вищої школи ..... 117

### **Крапива М. С.**

Психологічна підтримка цивільного населення  
в умовах воєнного стану ..... 120

### **Макаров О. М.**

Вплив психологічної підготовки на процес адаптації  
військовослужбовців до життя з інвалідністю ..... 123

### **Мардар Л. А.**

Психологічні умови формування здорового способу життя  
сучасної молоді ..... 126

### **Меркуш Є. М.**

Роль соціально активної молоді у подоланні наслідків  
колективної травми ..... 131

### **Мешкова Д. Г.**

Психологічний супровід дітей з розладами спектра аутизму  
в освітньому просторі ..... 134

<b>Мігіна С. В.</b> Когнітивно-поведінкова терапія у процесі психологічної реабілітації жінок, схильних до суїцидальної поведінки .....	138
<b>Новіков С. О.</b> Особливості розвитку когнітивних здібностей працівників харчової промисловості .....	142
<b>Петінов Я. М.</b> Психоедукація як метод психологічної підтримки військовослужбовців засобами каністерапії .....	145
<b>Пономарьова Д. М.</b> Прояв емоційно-вольової сфери військовослужбовця .....	149
<b>Руда Д. В., Пузирьов Є. В.</b> Особливості психологічного клімату в шкільному колективі при переході з початкової до середньої школи .....	154
<b>Ряснянська А. С.</b> Особливості формування самосвідомості інтернет-залежних осіб юнацького віку .....	159
<b>НАПРЯМ 5. ПСИХОДІАГНОСТИКА СВІДОМОСТІ, МЕТОДИ ТА МЕТОДИКИ ДОСЛІДЖЕННЯ</b>	
<b>Гава О. Л., Дробот О. В.</b> Методи та методики психодіагностики свідомості: сучасні підходи та проблематика досліджень .....	162
<b>Коробков А. О.</b> Психодіагностика інформаційного стресу у здобувачів вищої освіти .....	166
<b>НАПРЯМ 6. РОЗВИТОК СВІДОМОСТІ НА РІЗНИХ ЕТАПАХ ОНТОГЕНЕЗУ В УМОВАХ ОСВІТНЬОГО СЕРЕДОВИЩА</b>	
<b>Грицик С. А.</b> Особливості подолання тривожності дітей методами арт-терапії .....	169
<b>Копилова С. В.</b> Освітній потенціал дисципліни «Вступ до спеціальності» у професійній підготовці фахівців соціономічного профілю .....	173
<b>Митус В. І.</b> Розвиток готовності студентів медичних ЗВО до розв'язку нових професійних завдань .....	178

**Петрініч Н. М.**

МАК карти в психологічному супроводі студентів  
з окупованих територій..... 181

## **НАПРЯМ 7. СВДОМЕ Й НЕСВДОМЕ: ПРОБЛЕМА СПИВДНОШЕННЯ В ПСИХІЧНІЙ ОРГАНІЗАЦІ ІНДИВІДА, СУЧАСНІ ТЕРАПЕВТИЧНІ ПРАКТИКИ**

**Ващенко О. П., Копилова С. В.**

Обґрунтування програми підтримки ментального здоров'я  
менеджерів на основі практик усвідомленості..... 186

**Вернудіна І. В.**

Патологічний гемблінг як результат зміненої свідомості..... 190

**Водолазська О. В., Дробот О. В.**

Арт-терапія в роботі з негативними емоційними станами у ВПО:  
доступ до неусвідомлюваних емоцій через творчість..... 194

**Войтинська Н. П., Біла І. М.**

Методи соціально-психологічного впливу на комунікативні процеси.... 197

**Костюченко О. В.**

Психологічні техніки в роботі з психосоматичними проблемами..... 200

**Соловійова Н. В.**

Психокорекція тривожності жінок дорослого віку  
методами арт-терапії..... 205

## **НАПРЯМ 8. САМОСВДОМІСТЬ І РЕФЛЕКСИВНА САМООРГАНІЗАЦІЯ ОСОБИСТОСТІ**

**Герасимчук Н. Г.**

Емоційне вигорання педагогів та шляхи формування емоційної  
стійкості педагогів..... 209

**Зеленська Н. Ю., Копилова С. В.**

Проблема вибору оптимального стилю керівництва очільниками  
підрозділів силових структур поліції та підходи до її вирішення..... 212

**Міщи́ха Л. П., Чернявська Н. В.**

Особливості розвитку самосвідомості у ранньому дорослому віці..... 217

**Овод А. М., Дробот О. В.**

Вплив емоційного інтелекту на самосвідомість та самоорганізацію  
особистості..... 221

<b>Родіна Ю. Д., Павлов В. Г.</b>	
Місце «Я-духовної» структури особистості у формуванні самосвідомості .....	223
<b>Хорошун К. Ю.</b>	
Вплив корейських дорам на самосвідомість української молоді .....	227
<b>Янчишин І. О.</b>	
Розвиток домагань підлітків: внутрішньо-сімейний аспект .....	231
<b>НАПРЯМ 9. МЕНТАЛЬНІ РЕПРЕЗЕНТАЦІЇ Й МІФОТВОРЧІСТЬ У СОЦІОКУЛЬТУРНОМУ ПРОСТОРИ УКРАЇНИ ТА ІНШИХ КРАЇН</b>	
<b>Омельченко І. М., Кобильченко В. В.</b>	
Механізм менталізації як підґрунтя усвідомленої комунікативної діяльності особистості .....	235
<b>Османова А. М.</b>	
Роль ментальних репрезентацій у формуванні соціальної свідомості та ідентичності .....	239
<b>Чадюк О. М.</b>	
Свідоме та несвідоме в управлінні корпоративною культурою під час війни .....	243



# НАПРЯМ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ СВІДОМОСТІ ЯК ПРЕДМЕТА ПСИХОЛОГІЧНИХ ДОСЛІДЖЕНЬ

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-446-0-1>

**Барсученко І. В.,**

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

## **ОСОБЛИВОСТІ САМОАКТУАЛІЗАЦІЇ НЕПОВНОЛІТНІХ, СХИЛЬНИХ ДО ПРОТИПРАВНОЇ ПОВЕДІНКИ**

**Анотація.** Розкрито чинники, які спричиняють злочинність підлітків. Виокремлено умови, які дозволяють попередити відхиленя у поведінці неповнолітніх, схильних до середовища та персональним характером особистості, що спричиняють його персональну реакцію на різного роду плану життєві проблеми.

**Ключові слова:** *особистість, неповнолітній, протиправна поведінка, делінквентність, самоактуалізація.*

### **Barsuchenko I. Peculiarities of self-actualization of minors prone to illegal behavior**

**Summary.** The factors that cause juvenile delinquency are revealed. The conditions that allow preventing deviations in the behavior of minors, prone to the environment and the personal character of the individual, which cause his personal reaction to various life problems, are highlighted.

**Key words:** *personality, minor, illegal behavior, delinquency, self-actualization.*

Вступ України в європейську спільноту, розвиток громадянського суспільства та правової держави, гуманізація освіти – все зазначене актуалізує питання щодо гарантування державою прав та змож дітей і молоді, щодо підтримки успішної соціалізації молодого покоління. Вивчення досліджень українських та іноземних соціологів, психологів, педагогів і правознавців, науково-методичних джерел, досвіду соціально-педагогічної роботи підтвердив, що соціалізація як процес входження молоді особи у соціальний простір руйнується, коли людина не досягає соціального досвіду позитивного характеру, не здатна

приспособитися до зразків поведінки і вимог соціуму. Найбільш часто соціальна дезадаптація неповнолітніх відображається у девіантній поведінці, а в певних ситуаціях – в делінквентній, що має зв'язок із правопорушенням. Дослідження причин дезадаптації неповнолітніх та скоєння ними злочинної діяльності дає змогу стверджувати, що в переважному числі ситуацій протиправна поведінка вважається результатом недоліків сімейного виховання й дефіцитарності освіти. Це спричиняє те, що неповнолітні виходять на вулицю, відбувається збільшення питомої ваги асоціальних груп однолітків, котрі часто переважають вплив батьків та учителів.

Підлітковий вік вважається періодом розвитку характеру. Саме у цей час вплив оточення, найближчого кола проявляється надзвичайно потужно. Поведінка підлітка є зовнішнім виявом непростого процесу розвитку його характеру. Важливі порушення поведінки часто мають зв'язок із відхиленнями у зазначеному процесі, в тому числі мають відношення до емоційного розвитку.

Багато причин, що породжують порушення норм поведінки підлітків, вдається виявити і вчасно усунути. Разом із тим, серед чинників протиправної поведінки виявляються такі, для попередження й усунення яких ще не знайдені дієві засоби. Певною мірою до цієї категорії можуть бути віднесені чинники психолого-педагогічного характеру. Так, усе частіше при з'ясуванні причин і умов порушення підлітками норм і правил поведінки науковці та практики звертаються до аналізу соціально-психологічного клімату родини, емоційно-психологічних відносин підлітка з однолітками і дорослими. Так, девіантну поведінку нерідко пояснюють тим, що дитина, підліток або юнак не може правомірними засобами задовольнити свої соціально-психологічні потреби у визнанні, довірі, самоствердженні. Вітчизняні психологи і більшість сучасних зарубіжних вчених заперечують вирішальний вплив на поведінку “важких” дітей генетичного фактора, спадкоємної обтяженості їхньої свідомості і дій. Природні передумови визначених особливостей психіки, звичайно, наявні, але набуваючи якісних змін, діють вони не прямо, а опосередковано, через вплив соціального середовища [2].

Чинники, які спричиняють злочинність підлітків, вчені класифікують на групи:

1. Чинники, через які формується особа молодого правопорушника (вплив сім'ї негативного характеру, власне оточення, мас-медіа, вади шкільного, побутового виховання та ін.).

2. Передумови, які сприяють вчиненню злочинів (вади організаційного плану, котрі сприяють особам, які вже мають сформовану антисупільну орієнтацію, “технічним чином” скоїти злочинні наміри).

3. Умови, які мають зв'язок із поведінкою жертв злочинів. Становлення особи здійснюється, зазнаючи впливу всієї сукупності стосунків, у котрі вона вступає з рештою людей.

Зазначимо умови, які сприятимуть попередженню відхилень у поведінці підлітків:

1. Своєчасна діагностика аморальних виявів у поведінці підлітків. Запобігання буде дієвим, якщо починатиметься не з моменту зовнішнього вияву дитячої поведінки чи вже скоєного ним порушення, а з виявлення малопомітних негативних симптомів у стосунках і поведінці.

2. Формування свідомості та самосвідомості учнів, що зумовлює стаке ставлення до моральних норм.

3. Сприяння розвитку позитивної мотиваційно-потребнісної сфери підлітка. Підліток досить активно фіксує правильні, на його думку, стереотипи поведінки і не сприймає або гальмує ті види психічної та предметної діяльності, які не ведуть до задоволення його важливих потреб. Зважаючи на це, пряма боротьба з негативними поведінковими виявами підлітка малоефективна. Слід зрозуміти, які значущі потреби він намагається задовольнити подібним чином і допомогти йому реалізувати їх соціально доступним чином.

4. Налагодження авторитетно-довірливих стосунків між вихователем і вихованцем. Вихователь повинен сприяти усуненню бар'єрів у діяльності, що спрямована на задоволення особистісно значущих потреб підлітка [1].

Отже, підлітковий вік є непростим періодом психічного розвитку; він є проблемним і напруженим у психологічному аспекті для самого підлітка, а також для всіх, хто перебуває в його оточенні. Сукупність внутрішніх суперечностей, що по-особливому сильно відображаються на згаданій фазі, опір виховним впливам позитивного характеру спричиняють утворення доволі великої групи “важких” підлітків. Антисоціальна поведінка взаємспричиняється впливом факторів насамперед зовнішньої соціальної сфери (особливо мікросередовища) й, крім того, персональним характером особистості підлітка, що спричиняють його персональну реакцію на різного роду плану життєві проблеми. Шукати причини протиправної поведінки варто в соціальних обставинах життя особи та в індивідуальному характері, що ослаблює адаптивні змоги, передусім в її мотиваційному контексті, цінностях, рисах емоційно-вольової й інтелектуальної сфер. Соціальні обставини негативного плану, з одного боку, спричиняють непрості життєві умови, під час розв'язання котрих особа здійснює порушення правових норм, з іншого – чинять вплив на становлення особистості людини, роблять її вразливою, дезадаптованою. Натомість особистісні якості утруднюють

оцінку людиною ситуації, не дозволяють ухвалити відповідне рішення, умисно керувати власною поведінкою, протидіяти негативному впливу інших людей.

#### **Список використаних джерел:**

1. Когут С. Девіантна поведінка дітей та молоді: проблеми та шляхи подолання. *Вісник Львівського університету*. 2008. Випуск 24. С. 190–197.

2. Пряхіна Н. О. Психологічні особливості самоактуалізації неповнолітніх, схильних до протиправної поведінки : дис. на здобуття наук. ступеня канд. психолог. наук. К. : Інститут психології ім. Г.С. Костюка АПН України, 2006. 180 с.

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-446-0-2>

**Ляпунова Т. М.,**

*магістрантка 2-го курсу за спеціальністю 053 – Психологія  
Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського*

*Науковий керівник: Мігіна С. В.,*

*кандидат психологічних наук,*

*доцент кафедри психології, філософії та суспільних наук*

*Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського*

### **ПРОБЛЕМА ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ З ПОГЛЯДУ ТЕОРІЇ СТРЕСУ**

**Анотація.** У статті розглядається питання емоційного вигорання з погляду теорії стресу. Зауважується на тому, що емоційне вигорання є наслідком хронічного впливу професійного стресу, який поступово виснажує психічні та фізичні ресурси людини. Підкреслюється необхідність вчасної профілактики й розвитку стратегій подолання стресу для збереження емоційного здоров'я та продуктивності.

**Ключові слова:** виснаження, емоційне вигорання, стрес, тривога.

**Liapunova T. The problem of emotional burnout from the perspective of stress theory**

**Summary.** The article examines the issue of emotional burnout from the point of view of stress theory. According to stress theory, prolonged exposure to a stressful situation without adequate coping mechanisms and recovery leads to three phases of burnout: tension, resistance, and

exhaustion. The necessity of timely prevention is emphasized and the development of stress management strategies to maintain emotional health and productivity.

**Key words:** *exhaustion, emotional burnout, stress, anxiety.*

На сучасному етапі розвитку українського суспільства в умовах соціально-економічної нестабільності, конкуренції на ринку праці, соціальних стресів, зростають вимоги, які пред'являються до професіоналізму особистості. Однак, далеко не кожен може адаптуватися, ефективно здійснювати свою професійну діяльність та соціальну роль, а тому зростає ймовірність розвитку несприятливих психічних станів. У зв'язку з цим, одним із пріоритетних завдань психології розвитку, акмеології, медичної психології, психології праці є дослідження специфічних соціально-психологічних явищ, до яких належить «емоційне вигорання» серед представників бізнесу

Вітчизняний дослідник Щербан Т.Д. вважає, що емоційне вигорання – це вироблений особистістю механізм психологічного захисту у формі повного або часткового виключення емоцій (зниження їх енергетики) у відповідь на обрані психотравмуючі впливи [2]. «Вигорання» – функціональний стереотип, оскільки дозволяє людині дозувати і економно витрачати енергетичні ресурси. Водночас, можуть виникати його дисфункціональні наслідки, коли «вигорання» негативно позначається на виконанні професійної діяльності та взаєминах з партнерами. Емоційне вигорання – динамічний; процес і виникає поетапно, у повній відповідності до механізму розвитку стресу» [2].

Ганс Сельє, розглядав стрес як – неспецифічну (тобто загальної дії) захисну реакцію організму у відповідь на психотравмуючі фактори різної властивості. «У осіб, зайнятих типовою для сучасного суспільства роботою ... головне джерело дистресу в незадоволеності життям, неповазі до власних занять» [3].

При емоційному вигоранні спостерігаються всі три фази стресу: 1) нервова (тривожна) напруга – її створюють хронічна психоемоційна атмосфера, дестабілізуюча обстановка, підвищена відповідальність, складність контингенту; 2) резистенція, тобто опір, – людина намагається більш менш успішно забезпечити себе від неприємних вражень; 3) виснаження – збіднення психічних ресурсів, зниження емоційного тону, яке настає внаслідок того, що виявлений опір виявився неефективним. Сельє пише, що післядія стресу може бути виграшною; і програшною, що виявляється у позитивних почуттях, негативних почуттях та почутті байдужості.

Перші дві фази – це ще не хвороба, а природна боротьба організму зі шкідливістю. Тут стрес може виступати як мобілізуюча сила і у разі

успішного подолання шкідливості на цьому закінчується. При дії стресора, що продовжується, або повторюваних станів стресу настає 3-я фаза – афективного і гормонального виснаження. Цю фазу Сельє розглядав як патологічну, як розвиток психогенії та позначив її «дистресом». У цей час переважають тривога, почуття безвиході, туга, яким клінічно відповідає картина неврозу, психореактивних станів, депресії виснаження і початок психогенного розвитку особистості. Після стресу досить буває незначної психічної перенапруги, щоб відновилася ситуація дистресу.

Отже, стадія тривоги виникає за першої появи стресора. Протягом короткого періоду знижується рівень резистентності організму, порушуються деякі соматичні та вегетативні функції. Потім організм мобілізує резерви та включає механізми саморегуляції захисних процесів. Якщо захисні реакції ефективні, тривога вщухає та організм повертається до нормальної активності. Більшість стресів дозволяється на цій стадії. Стадія резистентності (опору) настає у разі тривалого впливу стресора та необхідності підтримки захисних реакцій організму. Відбувається збалансоване витрачання адаптаційних резервів і натомість адекватного зовнішнім умовам напруги функціональних систем. Опір – коли навчилися справлятися із завданням вміло без зайвих хвилювань. Стадія виснаження відбиває порушення механізмів регуляції захисно-приспосувальної боротьби організму з надмірно інтенсивним та тривалим впливом стресорів. Адаптаційні резерви суттєво зменшуються.

Далі, відповідно до кожного етапу, Білера Н.В. [1] описує окремі ознаки, або симптоми емоційного вигорання.

Фаза "напруга". Тривожна напруга включає кілька симптомів:

1. Симптом «переживання психотравмуючих обставин».
2. Симптом «незадоволеності собою».
5. Симптом "загнаності в клітину".
4. Симптом «тривоги та депресії».

Фаза "резистентність" (опір): характеризується намаганням організму протистояти стресовому навантаженню і адаптуватися до вимог зовнішнього середовища.

1. Симптом "неадекватного виборчого емоційного реагування".
2. Симптом «емоційно-моральної дезорієнтації».
3. Симптом "розширення сфери економії емоцій".
4. Симптом "редукції професійних обов'язків".

Фаза виснаження.

7. Симптом "емоційного дефіциту".
2. Симптом "емоційної відстороненості".
3. Симптом "особистісної відстороненості, або деперсоналізації".

4. Симптом «психосоматичних та психовегетативних порушень».

У дослідженні Білера Н.В. також вказується стадіальний характер розвитку синдрому емоційного вигорання. Спочатку спостерігаються значні енергетичні витрати, потім втома, яка змінюється розчаруванням. Згідно з поглядами М. Burisch [4] у розвитку синдрому вигорання виділено 6 фаз, які частково перегукуються з вищеописаними: 1) попередження, 2) зниження рівня власної участі, 3) емоційні реакції, 4) фаза деструктивної поведінки, 5) психосоматичні реакції, 6) розчарування.

Таким чином, емоційне вигорання настає, коли вимоги (внутрішні та зовнішні) постійно переважають над ресурсами (внутрішніми та зовнішніми) і у людини порушується стан рівноваги. Емоційне вигорання і стрес тісно пов'язані, оскільки хронічний стрес є однією з основних причин розвитку вигорання.

Стрес зазвичай викликає почуття надмірної активності, навіть занепокоєння через постійні завдання, тоді як вигорання проявляється у вигляді апатії, відчуття емоційного та фізичного виснаження і втрати мотивації. Тобто, стрес – це "занадто багато всього", а вигорання – це "нічого не залишилось". Коли людина довго перебуває під стресом і не має змоги відпочити або змінити ситуацію, це поступово переростає у хронічний стрес. Згодом настає стан вигорання, який характеризується емоційним і фізичним виснаженням, зниженням продуктивності, байдужістю, що знижує здатність людини справлятися навіть з простими завданнями.

Отже, стрес є початковим етапом у розвитку емоційного вигорання, і без належного управління він може поступово привести до більш глибоких змін у психіці та здоров'ї людини. Згідно з теорією стресу, тривале перебування в стресовій ситуації, без належних механізмів захисту та відновлення, призводить до трьох фаз вигорання: напруження, резистенція (опір) та виснаження. Теорія стресу пояснює механізм вигорання як захисну реакцію психіки на надмірне навантаження, що підкреслює необхідність вчасної профілактики й розвитку стратегій подолання стресу для збереження емоційного здоров'я та продуктивності.

#### **Список використаних джерел:**

1. Білера Н. В. Основні напрями профілактики синдрому професійного вигорання у військовослужбовців. *Медицина третього тисячоліття: матеріали міжвузівської конференції молодих вчених та студентів*. Харків : ХНМУ, 2018. 285 с.

2. Щербан Т. Д. Психологія навчального спілкування : монографія. Київ : Міленіум, 2004. 346 с.

3. Burisch M. In search of a theory: some ruminations on the nature and etiology of burnout. In Professional burnout: recent developments in theory and research/Ed. W.B. Schaufeli, C. Maslach, T. Marek. London : Taylor and Francis, 1993. P. 75–93.

4. Miller D. Stress and Burnout in HIV. AIDS. 1996. Vol. 10 (supl.). P. 213–219.

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-446-0-3>

**Топчий Д. О.,**

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

### **ПСИХОСЕМАНТИЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ТРАВМАТИЧНОГО ДОСВІДУ В БУДЕННІЙ СВІДОМОСТІ ВНУТРІШНЬО-ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ**

**Анотація.** Обґрунтовано актуальність дослідження особливостей травматичного досвіду в буденній свідомості внутрішньо-переміщених осіб в сучасній психологічній науці. Наведено основні результати досліджень даної проблематики вітчизняними науковцями. Виокремлено основні чинники, які визначають вплив травматичного досвіду на свідомість людини.

**Ключові слова:** *травматичний досвід, травматична подія, особистість, внутрішньо-переміщені особи, чинники.*

#### **Topchy D. Psychosemantic features of traumatic experience in the everyday consciousness of internally displaced persons**

**Summary.** The relevance of studying the features of traumatic experience in the everyday consciousness of internally displaced persons in modern psychological science is substantiated. The main results of research on this issue by domestic scientists are presented. The main factors that determine the impact of traumatic experience on human consciousness are identified.

**Key words:** *traumatic experience, traumatic event, personality, internally displaced persons, factors.*

Протягом останніх десяти років зважаючи на соціально-політичне становище нашої держави та військові дії все гостріше постає проблематика переживання внутрішньо-переміщеними особами



травматичного досвіду. Іншими словами, на даний час важливо дослідити як саме впливають воєнні дії на життєвий шлях особистості та її подальші перспективи будувати своє життя. Через це дослідження особливостей травматичного досвіду в буденній свідомості набувають виняткової актуальності у теоретично-практичній психології. Все частіше внутрішньо-переміщені особи звертаються до психологів для роботи над травматичним досвідом, допомоги у його прийнятті та побудови подальших оптимістичних перспектив.

Г. Солдатова зазначає, що «травматичний досвід і життєві труднощі біженців визначають порушення у них цілісності та інтегрованості особистості. Комплекс проблем, що відбивають особистісні трансформації, можна позначити як криза ідентичності. Криза ідентичності виникає у біженців як в результаті подій, що стали причинами переміщення, так і внаслідок культурного шоку та адаптації в новому середовищі. В результаті пережитих подій руйнується сама підстава ідентичності – відбувається трансформація тієї картини світу, яка вибудовується з самого народження і включає в себе найширший діапазон образів, уявлень, думок, переконань, відносин» [4].

Система запису травматичної події в пам'яті відрізняється від звичайних подій. У мозку людини відбуваються значні порушення нормального сприйняття отриманої інформації. Як наслідок, аналогічні події стають тригером для розвитку реакцій із боку організму. Це відбувається автоматично, як умовний рефлекс, та викликає захисну реакцію. За цих обставин нерально вольовими зусиллями перестати думати про подію. Травматичні спогади не міняються завдяки сприйманню нової інформації. Якщо у поточній ситуації нічого не нагадує травму, організм і надалі перебуває у стані хронічного стресу. Переважно лише на рівні підсвідомості людина сприймає кожен нову ситуацію як схожу на першопричину травми. Він може несвідомо відтворювати ті захисні реакції, які мали місце на момент первинної травми. Тому захисні реакції стають хиткими та неадекватними [2, с. 17].

А.В. Перепелиця та О.Ю. Опанасюк, аналізуючи особливості тяжкості впливу травматичної події на особистість, з'ясували, що «більшість внутрішньо-переміщених осіб має нічні жахи, нав'язливі почуття, образи та думки, які пов'язані з травматичною подією, однак вони перебувають у межах оптимального прояву. У них присутні симптоми уникнення думок про травматичні події, які включають пом'якшення або уникнення переживань, що пов'язані з можливим впливом травматичної події, зниження реактивності, однак вони не яскраво проявляються у повсякденному житті. Також у них спостерігається фізіологічна збудливість, яка виявляється у певній

роздратованості, злості, гіпертрофованій реакції переляку на можливу травматичну подію, вони мають певні труднощі з концентрацією уваги, психофізіологічне збудження, яке виникає в результаті згадування про травматичну подію, безсоння. Однак несприятливі емоційні і особистісні властивості, що виникають в результаті суб'єктивного сприйняття загрози травматичної події, виявляються на низькому та середньому рівнях» [3, с. 149–150].

Л.О. Герасименко, А.М. Скрипніков та Р.І. Ісаков виокремлюють чотири етапи динаміки переживання травматичної ситуації, які описують психологічні реакції людини на психотравмуючу подію. Перший етап – фаза заперечення, або шоку. Психіка людини таким чином захищається від руйнівної дії травматичної ситуації. Цей етап настає відразу після дії психотравми і, зазвичай, є не тривалим в часі. Другий етап – фаза агресії і провини. Людина намагається звинувачувати у тому, що сталося тих, хто прямо або опосередковано був причетний до цього. У цей період також може виникати інтенсивне та необгрунтоване почуття провини, яке не дозволяє отримати корисний досвід з минулого, здійснити конструктивні дії у теперішньому та не допустити повторення у майбутньому. Третій етап – фаза депресії. Виникає почуття безпорадності, самотності, само знецінення. Людина не бачить подальшої перспективи конструктивного шляху розвитку подій. На цій стадії важливе значення має підтримка близьких, рідних та соціального оточення. Четвертий етап – фаза зцілення. Відбувається усвідомлене прийняття свого минулого, отримання нового життєвого досвіду, набуття нового сенсу власного існування [1].

Таким чином, на нашу думку, основні чинники, які здатні посилювати травматичний стрес, пов'язані переважно із: сприйняттям минулих подій, які вважаються особистістю крайньою несправедливістю; неможливістю опиратися певній ситуації; пасивною поведінкою особистості та її фізичною виснаженістю; присутністю минулого неподоланого досвіду; браком фахової психологічної допомоги тощо. Натомість, чинниками, які зменшують негативний вплив на свідомість людини травматичного досвіду, є: сприйняття неминучими пережиті події; активна поведінка особистості; присутність позитивного досвіду розв'язання складних ситуацій; фізичний добробут та підтримка оточуючих.

#### **Список використаних джерел:**

1. Герасименко Л. О., Скрипніков А. М., Ісаков Р. І. Реакція на важкий стрес та розлади адаптації. *Посттравматичний стресовий розлад* : навч. посібник. Київ : Медицина, 2023. 120 с.

2. Голованова І. А., Єрмакова А. О., Ляхова Н. О., Белікова І. В., Краснова О. І., Хорош М. В., Подвін А. М. Дослідження проявів посттравматичного стресового розладу у внутрішньо переміщених осіб та рекомендації щодо поліпшення їхнього психологічного стану. *Україна. Здоров'я нації*. 2023. № 4 (74). С. 14–20.

3. Перепелиця А. В., Опанасюк О. Ю. Психологічні травми та труднощі адаптації як соціально-психологічні проблеми внутрішньо-переміщених осіб. *Слобожанський науковий вісник*. 2024. Випуск 1. С. 148–151.

4. Солдатова О.С. Соціально-психологічні особливості адаптації внутрішньо-переміщених осіб. URL: <https://dspace.onua.edu.ua/server/api/core/bitstreams/1bf5baa3-0f34-40d3-83e5-3626d695190a/content>

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-446-0-4>

**Цімболинець В. О.,**

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

### **ЗНАЧЕННЯ МОВИ У РОБОТІ ЛІКАРЯ СТОМАТОЛОГІЧНОГО ПРОФІЛЮ З ПАЦІЄНТАМИ**

**Анотація.** Розглянуто проблематику значення мови у роботі лікаря стоматологічного профілю з пацієнтами, оскільки забезпечення його кар'єри не можливе без довіри та поваги, що залежить від вміння спілкуватися. Виокремлено недоліки усного спілкування лікаря стоматологічного профілю з пацієнтами.

**Ключові слова:** *лікар стоматологічного профілю, пацієнт, мова, спілкування, недоліки.*

### **Tsymbolynets V. The importance of language in a dental doctor's work with patients**

**Summary.** The issue of the importance of language in the work of a dentist with patients is considered, since ensuring his career is not possible without trust and respect, which depends on the ability to communicate. The shortcomings of oral communication of a dentist with patients are highlighted.

**Key words:** *dentist, patient, language, communication, shortcomings.*

Професійним елементом діяльності лікаря стоматологічного профілю слід вважати майстерність ефективного спілкування. Вміння спілкування потребує від лікаря відповідної культури та бажання удосконалення власних теоретичних знань і мануальних навичок. Перша комунікація між лікарем стоматологічного профілю і пацієнтом є особливо важливим моментом у процесі лікування. Варто зазначити, що весь тягар відповідальності за успішне лікування лежить саме на лікарю, адже саме він забезпечує взаєморозуміння, створює атмосферу довіри та співпраці.

Особливістю взаємин лікаря й хворого в сучасних умовах є їхнє порозуміння. До обстеження й лікування хворого залучається велика кількість вузьких фахівців, техніка, діагностичні кабінети й лабораторії. Найчастіше лікаря більше цікавлять показання приладів і аналізів, а суб'єктивні відчуття хворого відходять на другий план. На жаль, іноді пацієнт стає для лікаря другорядним внаслідок використання великої кількості техніки, відповідної до медичного прогресу, та призводить до зневаж суб'єктивних відчуттів хворого і як наслідок до його «втрати». Увага лікаря має бути цілком зосередженою на хворій людині як на особистості. Лікар перевантажений заповненням історій хвороб, читанням аналізів, результатів технічних обстежень і звітів інших фахівців. Та невелика кількість часу, яку фахівець приділяє спілкуванню з пацієнтом, найчастіше витрачається неефективно через не сформованість мовних і комунікативних навичок і вмінь, а іноді й просто від небажання лікаря «витрачати час на зайві розмови із пацієнтом» [3].

Мистецтво взаємодії стоматолога з пацієнтом – дуже складний, багатогранний і різносторонній процес, де лікар виступає не тільки як фахівець, який використовує свої знання і досвід для лікування, реабілітації та підтримки здоров'я пацієнта, але й як людина, яка аналізує процес лікування пацієнта в контексті морально-етичних, культурних, релігійних цінностей. Зміни в інфраструктурі охорони здоров'я та стоматології зокрема поділили заклади стоматологічної допомоги на державні та недержавні. Перехід до платного стоматологічного лікування потребував суттєвих змін видів, тактики, стилю взаємодії з пацієнтами, нових технологій спілкування й взаємодії, що дозволяють уникнути психологічного дискомфорту. У зв'язку з цим серед лікарів з професійної та етичної точки зору стала зростати конкуренція, «боротьба» за пацієнтів [4, с. 369].

Важливим завданням в професійній діяльності лікаря – стоматолога є удосконалювати свої комунікативні здібності. При першому візиті в стоматологічну клініку завдання лікаря допомогти пацієнту зняти напругу і емоційно розкритися, спромогтися зібрати вольове зусилля,

побороти побоювання і страх. Лікар повинен встановити відповідний ритм бесіди і доброзичливу тональність розмови. Не боятися контакту очима, проявляти зацікавленість до інформації пацієнта, поважати його бачення процесу спілкування та лікування. Тільки після того як буде досягнуто відповідного рівня взаєморозуміння, пацієнт як правило, відчуває себе більш розкуто та комфортно [1, с. 67–68].

У стоматологічній практиці лікарі стикаються з пацієнтами, які мають різноманітні хронічні захворювання тканин порожнини рота, розвиток яких у багатьох випадках пов'язаний з патологічними змінами в інших органах і системах організму. Лікування таких пацієнтів потребує системного підходу, динамічного спостереження за розвитком захворювання, спільної роботи кількох спеціалістів. У цих умовах лікар повинен бути здатним мотивувати, переконувати, грамотно подавати інформацію про план лікування, прогнозовані наслідки розвитку захворювання, пояснювати переваги та ризики існуючих методів лікування, необхідності проведення додаткових досліджень тощо. З іншого боку, лікарям доводиться спілкуватися з пацієнтами різного віку, виховання, соціального та фінансового стану, які мають неоднаковий рівень обізнаності з медичною сферою, і в цьому контексті треба бути чутливим до потреб і вподобань кожного хворого, з'ясовувати їхні внутрішні переживання, відчувати, наскільки вони довіряють лікарю, як ставляться до призначеного лікування, чи є прихильниками альтернативних підходів. Відповідно, значно зростає спільна відповідальність як лікаря, так і пацієнта за формування уявлення про причини виникнення хвороби та необхідний комплекс лікувальних і профілактичних заходів. Такі підходи призводять до формування нової культури сприйняття власного здоров'я [2, с. 111].

Найбільш популярними недоліками усного спілкування лікаря стоматологічного профілю з пацієнтами є: надмірно вповільнена чи, навпаки, надмірно швидка мова; галаслива та недбала мова; помилкові наголоси; надмірне використання професійних висловів та іншомовних слів; багатослів'я, насичення розмови неістотними дрібницями тощо. Лікареві стоматологічного профілю не варто використовувати некоректні вислови стосовно пацієнтів; гарячкувати через жваву чи повільну мову пацієнта. Лікар зобов'язаний отримати усі відповіді на поставлені ним питання, але водночас повинен бути ввічливим, враховувати психічні особливості пацієнта та його реакції на зовнішнє середовище. Престиж лікаря загалом посилюється не лише за рахунок професійної техніки, а й гуманізму та культури спілкування. Тому забезпечення успішної кар'єри лікаря стоматологічного профілю не можливе без належної довіри та поваги своїх колег та пацієнтів, що, своєю чергою, залежить від вміння спілкуватися.

### Список використаних джерел:

1. Дячук Е. Й., Мельник В. С., Горзов Л. Ф., Ратушний Р. І. Роль спілкування та комунікації в стоматологічній практиці. *Молодий вчений*. 2020. № 2. С. 65–69.
2. Коленко Ю. Г., Ліновицька О. В., Малунова Г. Д. Комунікативна компетентність майбутніх лікарів-стоматологів як необхідна складова оптимізації системи надання стоматологічних послуг. *Сучасна стоматологія*. 2019. № 5. С. 110–112.
3. Соколова І. І., Денисова О. Г., Стоян О. Ю. Роль мови у становленні професійної культури лікаря-стоматолога. URL: <https://repo.knmu.edu.ua/server/api/core/bitstreams/271b530a-cbfa-472d-9e1a-24d896f32bd2/content>
4. Устименко Ю. С. Особливості професійної взаємодії стоматологів. *Вісник Дніпропетровського університету ім. А. Нобеля*. 2016. № 1 (11). С. 365–372.

## НАПРЯМ 2. ПСИХОДІАГНОСТИКА СВІДОМОСТІ, МЕТОДИ ТА МЕТОДИКИ ДОСЛІДЖЕННЯ

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-446-0-5>

**Андрейченко І. С.**

*студентка групи ПСЗ-23-3М*

*факультет права публічного управління та національної безпеки*

*Поліського національного університету*

*Науковий керівник: Гречуха І. А.,*

*доктор філософії в галузі соціальних та поведінкових наук*

*за спеціальністю 053 – Психологія,*

*доцент кафедри психології*

*Поліського національного університету*

### **ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОЇ СФЕРИ СТАРШИХ ШКОЛЯРІВ В УМОВАХ ВІЙНИ**

**Анотація.** Проведено практичне дослідження особливостей розвитку емоційної сфери старшокласників в умовах війни. Обґрунтовано необхідність забезпечення старших підлітків психологічною підтримкою та допомогою під час війни.

**Ключові слова:** *емоції, емоційна сфера, підлітковий вік.*

#### **Andreichenko I. Organization of study of the emotional sphere of senior school students in the conditions of war**

**Summary.** A practical study of the peculiarities of the development of the emotional sphere of high school students in the conditions of war was carried out. The need to provide older teenagers with psychological support and help during the war is substantiated.

**Key words:** *emotions, emotional sphere, adolescence.*

Підлітковий вік – це вік між дитинством та дорослістю, який характеризується важливими якісними перетвореннями, що пов'язані з психологічними та фізіологічними змінами, входженням у доросле життя. У підлітковому віці відбувається пошук власного «Я», сенсу життя, інтерес до внутрішнього світу, розуміння власних бажань та прагнень та мрій.

На долю сучасних українських підлітків випало складне випробування. На разі, вони змушені рости та розвиватися на тлі воєнної агресії. Розвиток емоційної сфери старших школярів в умовах війни може мати свої особливості. Війна дуже сильно впливає на психіку дітей та підлітків, і емоційна сфера не становить винятку.

Для емпіричних дослідження емоційної сфери підлітка під час війни ми обрали наступні методики: САН, тест шкільної тривожності Філіпса, методика діагностики показників і форм агресії А. Басса і А. Даркі.

Методика САН (самопочуття, активність, настрої) призначена для визначення, самоконтролю і самооцінки самопочуття, активності та настрою. Використання методики Філіпса дасть змогу зрозуміти рівень тривожності старших школярів, методика А.Басса і А.Дарки – наявний рівень агресії підлітків.

На нашу думку, підбір таких методів дослідження є вдалим і дозволить отримати максимально повну та розгорнуту картину досліджуваного явища. Обрані методи психодіагностики є надійними, валідними і відповідають меті та завданням даного дослідження.

Дослідження проводилося впродовж січня-березня 2024 року на базі Ліцею № 3 Коростишівської міської ради Житомирської області. До вибірки ввійшли учні 10–11 класів, загальною чисельністю 50 осіб. Зазначимо, що значна кількість досліджуваних робить вибірку репрезентативною, отже результати дослідження можна поширити на інших осіб даного віку.

Дослідження проводилося у три етапи протягом декількох днів. Досліджуваним пропонувалися надруковані бланки вищезазначених методик та надавалися детальні інструкції з виконання роботи. Було детально пояснено мету кожної психодіагностичної методики.

На початку дослідження ми поставили наступну гіпотезу: емоційна сфера старшокласника під час війни зазнає негативних змін – гострі емоційні реакції, перепади настрою, надмірне нервово збудження, агресивність, тривожність, страх, може з'явитися відчуття дереалізації.

Аналізуючи отримані дані за методикою САН, ми отримали наступні результати: більшість старших підлітків (68%) відчують знижені настрої та активність, погане самопочуття.

Проаналізувавши результати дослідження за методикою Філіпса ми отримали наступні результати: За результатами дослідження, виявилось, що загальний рівень шкільної тривожності підвищений у 80% досліджуваних (куди входять досліджувані, що мають високий – 42% – та підвищений – 38% – рівні тривожності).

На першому місці, найвищою емоційно напруженою, з негативними переживаннями, для підлітків виявилася *ситуація перевірки* (особливо



публічної) *знань*, досягнень, можливостей. Надмірно підвищений страх ситуації перевірки знань виявився у 76% досліджуваних.

На другому місці – негативні емоційні переживання, пов’язані з *необхідністю саморозкриття*, презентації себе іншим, демонстрації своїх можливостей. Такий надмірно підвищений страх самовираження мають 72% осіб.

На третьому місці – надмірно підвищений страх *не відповідати сподіванням оточення* – орієнтація на значимість інших в оцінці своїх результатів, вчинків і думок, тривога з приводу оцінок інших, очікування негативних оцінок – 65%.

Основна кількість підлітків, що брали участь у дослідженні мають низьку *фізіологічну опірність стресові* – 58%. Переживання *соціального стресу* характерні для 37% підлітків, 28% досліджуваних мають *проблеми та страхи у взаєминах з вчителями*. *Фрустрацію потреби у досягненні успіху* мають 11% учасників дослідження.

За методикою А.Басса і А.Дарки ми отримали наступні результати: найбільші показники досліджувані продемонстрували за шкалою *вербальної агресії* – 93%. Вербальна агресія це схильність досліджуваного виражати агресію через лайку, погрози, нецензурні та грубі сленгові вирази тощо. Схильність до *роздратування*, різкості, грубості мають 85% старших підлітків. *Негативізм* демонструють 73% досліджуваних, *непряму агресію* – 65%.

Дещо нижчі показники досліджувані демонструють за шкалою *фізичної агресії* – до використання фізичної сили проти опонента готові 32% досліджуваних. Відчуття гніву, заздрості та ненависті до оточуючих, які виявляються у вигляді *образи*, відчувають 32% досліджуваних.

Найнижчі показники досліджувані демонструють за шкалами *підозрілість* (16%) та *почуття провини* (14%).

Проаналізувавши та співставивши результати дослідження за усіма трьома методиками можна зробити висновок, що емоційна сфера старшого підлітка в умовах війни зазнає досить негативного впливу.

Таким чином, можемо зробити висновок, що гіпотеза, яку ми ставили на початку дослідження, підтвердилася – емоційна сфера старших підлітків під час війни зазнає вкрай негативного впливу.

Результати дослідження мають важливе практичне значення, оскільки дозволять педагогам, соціальним педагогам, практичним психологам планувати роботу зі старшими підлітками з урахуванням цих особливостей і використовувати методи, які дозволять знизити емоційне напруження та зменшити його негативні наслідки та прояви.

### Список використаних джерел:

1. Бандура Г. Теоретичні аспекти вивчення емоційних проявів у підлітків. *Актуальні питання гуманітарних наук*. 2013. Вип. 4. С. 226–231.
2. Берекіч Н. Особливості тривожності сучасних підлітків. *Психолог*. 2004. № 23–24. С.41–43.
3. Веренич Н. Особливості тривожності сучасних підлітків. *Психолог*. 2004. № 23–24. С. 41–43.
4. Гуд Г. О. Емоційна сфера особистості: теоретико-методологічний аспект дослідження. *Актуальні проблеми психології* : зб. наук. праць Ін-ту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2018. Т. 14. Вип. 1. С. 84–94.
5. Дмитріюк Н. С. Вплив емоцій на формування і становлення особистості. *Проблеми сучасної психології*. 2010. № 8. С. 261–271.

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-446-0-6>

**Білокудря Л. О.,**

*студентка 2 курсу Навчально-наукового гуманітарного інституту  
Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського  
Науковий керівник: Копилова С. В.,  
кандидат педагогічних наук, доцент,  
доцент кафедри психології, філософії та суспільних наук  
Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського*

### **ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОФЕСІЙНОГО СПІЛКУВАННЯ У СФЕРІ ВНУТРІШНЬОГО АУДИТУ**

**Анотація.** Описуються особливості професійного спілкування внутрішніх аудиторів при дослідженні методів психологічного впливу під час повідомлення результатів внутрішніх аудиторських перевірок та їх обговорення. Аналізується різниця продуктивної комунікації від маніпуляції і блефу.

**Ключові слова:** психологічний вплив, маніпуляція, блеф, реакція, переговори.

**Bilokudria L. Psychological features of professional communication in the field of internal audit**

**Summary.** The features of professional communication of internal auditors are described in the study of methods of psychological influence

during the reporting of the results of internal audit inspections and their discussion. The difference between productive communication and manipulation and bluffing is analyzed.

**Key words:** *psychological influence, manipulation, bluff, reaction, negotiations.*

Діяльність внутрішнього аудитора за своїм змістом та характером складна, різнопланова та відповідальна, адже її метою є посилення здатності організації створювати, захищати та підтримувати цінність, надаючи наглядовій раді та керівництву послуги з незалежного, заснованого на оцінці ризиків та об'єктивного надання впевненості, консалтингу, бачення та прогнозування [1]. Невід'ємною частиною на шляху до реалізації цієї мети є ефективне професійне спілкування внутрішніх аудиторів, попередження і подолання різного роду психологічних ускладнень. Виявлення та нейтралізація маніпуляцій і блефу, психологічного впливу, які чинять негативну реакцію на комунікацію внутрішніх аудиторів. Такий вплив прямопропорційно пов'язаний з виявленими знахідками, порушеннями та зауваженнями внутрішнього аудитора, в першу чергу з тими, які в подальшому, ймовірно, можуть мати вплив на професійну діяльність чи застосування заходів впливу на людину, такі критичні моменти викривають особистісні особливості людей, їх почуття, переживання, стани та реакції.

Однією з особливостей професії внутрішнього аудитора є те, що вона побудована на спілкуванні внутрішнього аудитора з людьми в умовах підвищеного стресу, апіорі негативної налаштованості, по іноді, агресії, маніпуляцій, блефу та хитрощів. Вдале професійне спілкування на всіх етапах внутрішньої аудиторської перевірки є запорукою успішної діяльності з внутрішнього аудиту, яка значною мірою залежить від комунікації під час повідомлення результатів внутрішнього аудиту, їх обговорення та підготовки плану дій, що направлений на виправлення негативної ситуації. Отже, актуальність теми дослідження визначається тим, що внутрішні аудитори відіграють особливу роль в будь-яких організаціях і від їх комунікації залежить, у тому числі, спроможність організацій для досягнення її цілей.

Професійне спілкування – це спеціально організований на наукових засадах, керований процес обміну повідомленнями, організації взаєморозуміння, досягнення оптимальної взаємодії, взаємопізнання в різних видах діяльності учасників професійно спрямованої комунікації. Професійне спілкування є важливим для здійснення будь-якого виду діяльності, пов'язаної з взаємодією людей, не обмежуючись процесами внутрішнього аудиту.

Аналіз наявних публікацій показує, що рівень потенціалу до розвитку спілкування, ідентифікації сутності понять «маніпуляція», «блеф» та їх видів, реагування, детерміновані системою знань, умінь і навичок внутрішнього аудитора, що пов'язані з його перцептивно-рефлексивними, емоційно-емпатійними можливостями та мотивацією проведення вдалого, продуктивного спілкування. Саме мотиваційна установка на діалог у спілкуванні є ефективним чинником успішності та забезпечує самоусвідомлення особистості аудитора у процесі взаємодії з клієнтом.

З точки зору реалізації мети, спілкування внутрішнього аудитора на етапі обговорення результатів аудиту має окрім гуманістичної спрямованості цілком аргументовану професійну потребу, яку відповідно до концепції оновленого підходу, відображеного в Глобальних стандартах внутрішнього аудиту, аудитор має реалізувати дотримуючись вимог Кодексу етики та професіоналізму, об'єктивно, неупереджено, чесно, з розумінням, певною долею співчуття та співпереживання. Спостереження та висновки за результатами кількох завдань з внутрішнього аудиту, разом з ефективним спілкуванням, що розглянуті у сукупності, можуть виявити закономірності чи тенденції, наприклад, першопричини тих чи інших порушень та реакцій людей, які мають відношення до виявлених в результаті перевірки проблем.

У той час як Стандарт 13.1 «Комунікація за результатами завдання» вимагає від внутрішніх аудиторів протягом усього завдання комунікувати з особами, які відповідають за діяльність, що перевіряється, керівник внутрішнього аудиту несе відповідальність за надання фінальної комунікації результатів внутрішнього аудиторського завдання відповідним сторонам/клієнтам, у тому числі в рамках усної комунікації.

Говорячи про професійні особливості мовленнєвого спілкування внутрішнього аудитора, як і психолога, Т.І. Ханецька зазначає, що практичний психолог, висловлюючи інформацію клієнту, повинен дотримуватися мовних норм, мати великий обсяг лексичного запасу, бути здатним до вироблення і формулювання великої кількості думок. Однією з умов продуктивного спілкування є обмеження використання професійної термінології під час повідомлення інформації клієнту [2].

Маніпуляція – це приховане управління, за якого ініціатор досягає своїх особистих цілей через завдання збитку об'єктові свого впливу. Це певний психологічний прийом, приховане управління співрозмовником проти його волі. Коли людиною маніпулюють, її змушують до якихось дій, і вона робить все всупереч власним інтересам. Психологічна маніпуляція – це тип соціального, психологічного впливу, що є прагненням змінити сприйняття або поведінку інших людей за допомогою

прихованої й облудної тактики. Так як ці методи, як правило, сприяють інтересам маніпулятора, часто за рахунок інших людей, то вони можуть вважатися насильницькими, нечесними і некоректними.

До основних ознак маніпулятивного впливу відносять:

1. Залякування і провокування відчуття провини.
2. Гра на почутті власної гідності.
3. Безособові формулювання.
4. Демонстрація власної безпорадності.
5. Суперечливі та неадекватні емоції.

Внутрішній аудитор має вміти відрізнити комунікацію від маніпуляції: при комунікації сторони домовляються за принципом він-він, досягаючи своїх цілей при звичайних поступках, а при маніпуляції мети досягає лише одна із сторін, а інша – не досягає, вважаючи, що досягла своєї мети. Існують такі види маніпуляції фактами: фальсифікація фактів маніпуляція повноваженнями, маніпуляція обов'язками, напівправа, напівбрехня. Метою психологічного тиску маніпулятора є створення психологічного дискомфорту, який викликає у співрозмовника швидше закінчити переговори та забути про них. Блеф позицій та особистісний фактор – є рівнями психологічного тиску.

Особистісний фактор включає: прямі погрози, попередження, створення стресової аури, перехід на особистості, хороший і поганий слідчий [3].

Позиційний блеф може включати відмову від переговорів, величезні бажання, гру на підвищення/пониження, знищення шляхів відходу. Наприклад, внутрішньому аудитору варто пам'ятати, що чим більше він поступається – тим більше від нього вимагатимуть, певним чином перевірка на порядність [4].

В ході дослідження, яке проведено в рамках магістерської роботи автора, було запропоновано ряд технік для уникнення різноманітного маніпулятивного впливу та позиційного блефу, що може виникати в ході професійного спілкування внутрішніх аудиторів.

Отже, керівнику внутрішнього аудиту слід заохочувати внутрішніх аудиторів поглиблювати свої знання для здійснення комунікацій, виявляти та нейтралізувати маніпуляції, блеф та вміти відображати задовільні та позитивні результати в комунікації за результатами внутрішнього аудиторського завдання. Приклади успішних практик щодо комунікації, визначеної в рамках внутрішнього аудиту можуть бути застосовані до інших частин організації або служити кращими практиками для всієї організації в рамках корпоративної культури [1].

### Список використаних джерел:

1. Глобальні стандарти внутрішнього аудиту. Сайт Інституту внутрішнього аудиту (США). URL: <https://www.theiia.org/en/standards/2024-standards/global-internal-audit-standards/>.
2. Ханецька Т. І. Психологічні особливості культури мовленнєвого спілкування в діяльності практичного психолога. *Науковий часопис. Нац. пед. ун-т ім. М. П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки* : зб. наук. пр. К. : НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2005. Вип. 4(28). С. 131–136.
3. Рахліс В. Л., Павленко О. О. Переговори і медіація : підручник для підготовки професійного переговорника. Дніпро : ТОВ «Дріант», видання 2-ге, перероблене, 2021. 344 с.
4. Фішер Роджер, Юрі Вільям. Шлях до згоди, або перемовини без поразки. Методичний посібник по веденню ділових перемовин. 81 с.

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-446-0-7>

**Болгарчук К. М.,**

*здобувач вищої освіти кафедри психології*

*Чорноморського національного університету імені Петра Могили*

**Науковий керівник: Кучманіч І. М.,**

*кандидат психологічних наук,*

*доцент кафедри психології*

*Чорноморського національного університету імені Петра Могили*

### **ОСОБЛИВОСТІ Я-КОНЦЕПЦІЙ ЖІНОК ЗРІЛОГО ВІКУ**

**Анотація.** Дослідження присвячене аналізу особливостей Я-концепцій жінок зрілого віку, які перебувають на одному з найважливіших етапів особистісного розвитку. У зрілому віці накопичений життєвий досвід, соціальні ролі, а також фізіологічні та психологічні зміни значно впливають на формування самооцінки, емоційної стабільності та самосприйняття. У роботі досліджується, як саме ці фактори сприяють переосмисленню цінностей, корекції життєвих пріоритетів та трансформації соціальних установок. Особливу увагу приділено впливу вікових криз на зміну Я-концепції, оскільки вони виступають своєрідними каталізаторами для перегляду власної ролі у соціальному та особистісному контексті.

Особливістю дослідження є акцент на психологічному аспекті формування Я-концепції, що включає аналіз самооцінки, почуття компетентності, а також рівня емоційного балансу. Показано, що жінки зрілого віку часто переосмислюють життєвий шлях, аналізують досягнення, помилки та соціальні зв'язки. Значущим фактором є прагнення залишатися активними в суспільстві та родині, що позитивно впливає на їхнє самосприйняття.

**Ключові слова:** *Я-концепція, зрілий вік, вікові кризи, самооцінка, соціальні ролі, емоційна стабільність, самосприйняття.*

### **Bolharchuk K. The features of the self-concepts of mature women**

**Summary.** The study is devoted to the analysis of the features of the self-concepts of mature women, who are at one of the most important stages of personal development. In adulthood, accumulated life experience, social roles, as well as physiological and psychological changes significantly affect the formation of self-esteem, emotional stability and self-perception. The work examines how these factors contribute to the rethinking of values, the correction of life priorities and the transformation of social attitudes. Particular attention is paid to the influence of age crises on the change in the self-concept, since they act as a kind of catalyst for reviewing one's own role in the social and personal context.

A feature of the study is the emphasis on the psychological aspect of the formation of the self-concept, which includes the analysis of self-esteem, a sense of competence, as well as the level of emotional balance. It is shown that mature women often rethink their life path, analyze achievements, mistakes and social connections. A significant factor is the desire to remain active in society and family, which has a positive effect on their self-perception.

**Key words:** *Self-concept, adulthood, age crises, self-esteem, social roles, emotional stability, self-perception.*

Зрілість є важливим етапом особистісного розвитку, коли накопичений життєвий досвід, соціальні ролі та психологічні зміни значно впливають на формування Я-концепції. У цьому віці жінки часто переглядають свої цінності, соціальні установки та самосприйняття, що призводить до змін у їхній самооцінці та образі себе. Однак, для глибшого аналізу особливостей Я-концепції жінок цього віку необхідно спершу визначити поняття «зрілості» і розглянути його в контексті психологічної науки.

Поняття «зрілості» не завжди правильно розуміється, і багато людей асоціюють цей період життя з негативними уявленнями. Часто його пов'язують із виходом на пенсію і прирівнюють до старості. Питання

ставлення до наближення завершального етапу життя турбує більшість людей, що робить його актуальним для кожного. Проте зрілість є найбільш тривалим і значущим періодом у житті багатьох осіб, коли досягається максимальний розвиток духовних, інтелектуальних та фізичних можливостей. Це період, до якого організм приходиться після завершення основного етапу свого розвитку [3, с. 134].

У процесі зміни життєвих етапів у психіці людини відбуваються різні зміни, які можуть розвиватися як швидко, так і поступово. Під час вікових криз, які настають у певні періоди, психологічні зміни стають більш інтенсивними, іноді досягаючи критичних моментів, що можуть мати серйозні наслідки. Це явище називається «віковими кризами» [6, с. 136]. Зрілість супроводжується значними фізіологічними та психологічними змінами, і цей період зазвичай починається з кризи середнього віку, що призводить до осмислення її наслідків. У цей час людина часто залишається сам на сам із собою, а такі сфери, як робота і сім'я, які раніше займали центральне місце в її житті, починають відходити на другий план [4, с. 206].

У цей період часто починають виникати проблеми зі здоров'ям, і життя здається позбавленим сенсу, оскільки здається, що вже немає до чого прагнути. Хоча багато людей середнього віку суб'єктивно сприймають свій психологічний вік, все ж є низка типових фізичних та когнітивних змін, які характерні для цього етапу життя. Е. Еріксон приділяв особливу увагу кризі зрілого віку, називаючи період від 30 до 40 років «десятиліттям фатальної межі». У цьому віці людина починає глибше усвідомлювати невідповідність своїх юнацьких мрій і реальних досягнень. Якщо у 20 років вона сприймається як перспективна, то в 40 років оцінюється за тим, наскільки вона реалізувала свої обіцянки та амбіції [7, с. 128].

Основною ознакою зрілості є посилена увага до виконання соціальних обов'язків, коли людина несе відповідальність не лише за себе, а й за інших. Приймаючи рішення, вона змушена враховувати не тільки свої інтереси, але й потреби оточуючих. У цей період багато чоловіків і жінок займають керівні посади, тому їх вміння приймати рішення має вплив на багатьох людей. Пізня зрілість характеризується стадією реінтеграції, коли знання та інтелект спрямовуються на вирішення повсякденних практичних завдань, і людина знову зосереджується на своїх особистих інтересах і цінностях [5, с. 103]. У цьому віці емоції стають більш врівноваженими, розвивається реалістична самооцінка, з'являється почуття компетентності та самоповаги, а мотиви та потреби формуються на основі соціального й сімейного статусу. У період зрілості особистість досягає піку розвитку, спрямованого на отримання задоволення від життя або винагороди від життєвих досягнень. Зростає



інтерес до суспільних, політичних та економічних питань, а також бажання зробити внесок у майбутнє покоління. Люди більше дбають про своїх дітей, оточуючих, намагаються зберегти родинні традиції та досягнутий професійний статус. Жінки приділяють значну увагу своїй зовнішності, а у чоловіків загострюється відчуття самоповаги [2, с. 11].

Для аналізу особливостей Я-концепції жінок старшого віку важливо врахувати дослідження Ю. Александрова, який глибоко вивчав психологічні аспекти цього етапу життя. Він підкреслює, що Я-концепція у жінок старшого віку формується під впливом комплексних факторів, серед яких важливу роль відіграють вікові зміни, соціальні ролі та емоційний досвід. Згідно з Александровим, однією з ключових характеристик є переосмислення свого місця у світі та нове усвідомлення власної цінності у межах існуючого соціального контексту.

Зміни, що відбуваються у старшому віці, змушують жінок адаптуватися до нових реалій, зокрема до виходу на пенсію, зміни соціальних ролей і зменшення соціальної активності. Цей період часто супроводжується зниженням фізичних можливостей, що впливає на самооцінку. Однак, як підкреслює Ю. Александров, важливою рисою Я-концепції жінок старшого віку є прагнення зберегти самоповагу через зосередження на духовних цінностях і соціальній підтримці [1, с. 270].

Автор зазначає, що жінки старшого віку більше звертають увагу на внутрішні аспекти свого життя, зокрема на емоційний баланс і відчуття задоволення від прожитого життя. Вони часто переосмислюють свій життєвий шлях, аналізуючи досягнення, помилки та соціальні взаємини. За дослідженням Александрова, цей період може супроводжуватися позитивними емоціями, якщо жінка відчуває себе корисною для сім'ї та суспільства. Важливим аспектом є прагнення до передачі свого досвіду та підтримка родинних зв'язків, що сприяє зміцненню почуття значущості.

Ю. Александров також звертає увагу на те, що жінки старшого віку часто зіштовхуються з викликами, пов'язаними з соціальним сприйняттям старості. Це може викликати певний внутрішній конфлікт між прагненням залишатися активними та суспільними стереотипами про обмеження, накладені віком. Однак, жінки, які знаходять способи зберегти активну участь у житті сім'ї чи суспільства, часто мають більш позитивну Я-концепцію.

Отже, Я-концепція жінок зрілого віку є складним і багатогранним психологічним явищем, що формується під впливом фізіологічних, соціальних і психологічних факторів. У цьому періоді життя жінки переосмислюють свою роль у суспільстві, родині та власну особистісну цінність, часто стикаючись із викликами, пов'язаними зі змінами тіла,

соціальними ролями та життєвими обов'язками. У зрілому віці жінки зіштовхуються з розривом між тим, як вони уявляли себе в молодості, і тим, як виглядають і відчують себе зараз. Це може викликати внутрішній конфлікт, невдоволення собою і навіть депресивні настрої. Фізіологічні зміни, такі як втрата пружності шкіри, поява зморшок або збільшення ваги, стають помітними і часто сприймаються як ознаки занепаду. Невідповідність між бажаним і реальним образом тіла може негативно впливати на самооцінку та емоційний стан жінки. Однак важливо зазначити, що цей період життя також відкриває нові можливості для розвитку внутрішнього самосприйняття. Багато жінок починають переосмислювати свої пріоритети, акцентуючи увагу на духовному розвитку, підтримці родинних цінностей і соціальної активності.

### Список використаних джерел:

1. Александров Ю. В. Особливості я-концепцій жінок і чоловіків зрілого віку. *Психологічні та педагогічні проблеми професійної освіти та патріотичного виховання персоналу системи МВС України* : тези доп. Всеукр. наук.-практ. конф., (м. Харків, 30 берез. 2018 р.) / Харківський національний університет внутрішніх справ, Харків, 2018. С. 269–271.
2. Александров Ю. В. Поняття зрілості та особистісної зрілості в психології. *Особистість, суспільство, закон: психологічні проблеми та шляхи їх розв'язання* : зб. тез доп. міжнар. наук.-практ. конф., присвяч. пам'яті проф. С. П. Бочарової (30 берез. 2017 р., м. Харків, Україна) / МВС України, Харків. нац. ун-т внутр. справ ; Ін-т психології ім. Г. С. Костюка Нац. акад. пед. наук України ; Консультат. місія Європейського Союзу в Україні. Харків : ХНУВС, 2017. С. 10–12.
3. Віговська О. Особистісна зрілість у суб'єктивному вимірі соціалізації. *Проблеми гуманітарних наук. Сер. Психологія*. 2015. Вип. 35. С. 130–141.
4. Комар Т. В. Соціальна зрілість особистості як чинник становлення професійної зрілості психолога. *Проблеми сучасної психології*. 2016. Вип. 34. С. 200–210.
5. Кулакевич Т. В. Особистісна зрілість як результат психологічного зростання: умови й методи її формування. *Психологічні науки: проблеми і здобутки*. 2017. Вип. 1. С. 99–122.
6. Максименко Ю. Особистісна зрілість у формовиявах ціннісного зорієнтування. *Психологія і суспільство*. 2017. Вип. 1. С. 133–138.
7. Erikson E. Identity: youth and crisis: Education guide. Flinta. Library of foreign psychologists. 2006. 341 p.

**Братіков А. О.,**

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

## **ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ТВОРЧОГО ПОТЕНЦІАЛУ ФАХІВЦІВ В УМОВАХ ДІДЖИТАЛІЗАЦІЇ**

**Анотація.** Розкрито сутність поняття «творчий потенціал фахівця» з точки зору психологічної науки. Наведено головну ознаку творчого потенціалу фахівців в умовах діджиталізації, які вважаються найактивнішими учасниками соціально-культурного комунікаційного процесу, де творчість виступає його головним елементом.

**Ключові слова:** *особистість, фахівець, творчий потенціал, творчість, діджиталізація.*

### **Bratikov A. Psychological features of the development of creative potential of specialists in the conditions of digitalization**

**Summary.** The essence of the concept of "creative potential of a specialist" is revealed from the point of view of psychological science. The main feature of the creative potential of specialists in the conditions of digitalization is given, who are considered the most active participants in the socio-cultural communication process, where creativity is its main element.

**Key words:** *personality, specialist, creative potential, creativity, digitalization.*

Загальний напрям розвитку світу, який включає в себе як прогресивні, так і регресивні аспекти, обумовлений тривалими кризами, що, безсумнівно, визначає як посилення звичних, так і визначення нових інструментів подолання кризових ситуацій, мотивацію людини до діяльності у різних сферах, а також потребу у більш вдалій реалізації людського потенціалу, зокрема творчого потенціалу окремого індивіда, окремого фахівця. В сучасних умовах спостерігається небувале посилення значення сучасних інформаційних технологій у життєдіяльності кожної людини, що обумовлює вираження творчості як безперервної діяльності в сфері виробництва та реалізації нового продукту. Робота фахівця вважається процесом розв'язання різного роду практичних завдань, а також доволі складним, багатоступінним та творчим процесом.

Феномен творчості тривалий час не можна було зафіксувати в рамках точного психологічного експерименту, тому що реальна

життєва ситуація не вкладається в ці рамки, завжди обмежені заданою діяльністю та заданою метою. Дотепер залишається малозрозумілим, що, власне, необхідно вивчати в цьому багатофакторному явищі, іменованому творчістю. Творчу діяльність у широкому сенсі можна визначити як механізм розвитку, як такий вид взаємодії, що призводить до розвитку; акт творчості є тією формою, у якій втілюється механізм творчої дії. Творчість не передбачає наперед заданої регламентації та обмежувальної форми подачі; акт творчості співзвучний деякій невизначеності та полягає в самостійно провадженій активності та діяльній самоорганізації [3, с. 142].

Творчий потенціал особистості розглядається науковцями з різних позицій, а саме: як основа психічного розвитку індивіда, завдяки якій визначаються темпи та напрями формування особистості; як вияв сутності особистості; як засіб реалізації творчої та інтелектуальної активності особистості; як механізм творчого мислення особистості; як структура, що вміщує чотири групи особистісних якостей креативу, а саме: світоглядні, ціннісні, інтелектуальні та вольові якості; як процес виявлення людиною власної індивідуальності; як соціально-психологічну установку на нетрадиційне вирішення суперечень об'єктивної реальності; як синтетичну (інтегруючу) якість, що характеризує можливості особистості; як сукупність реальних можливостей, умінь та навичок, які визначають рівень їхнього розвитку; як спеціальну якість індивіда, що характеризує відповідність діяльнісних властивостей особистості соціальній нормі; як внутрішню готовність особистості до самореалізації в творчій діяльності; як систему знань людини, на основі якої будується, регулюється діяльність особистості; як властивість людини, що зумовлюється мотиваційною готовністю до творчості; як системна структура, що вміщує лише інтелектуальні характеристики та виявляється у відповідних показниках творчої активності особистості [2].

Психологи розглядають творчий потенціал як сукупність умінь, навичок, можливостей, що визначають рівень розвитку особистості. Науковці доводять, що творчий потенціал складається з природних здібностей, спрямованості інтересів, загального інтелекту, швидкості засвоєння нової інформації, допитливості, бажання створювати щось нове, наполегливості, цілеспрямованості, працьовитості; зі швидкого оволодіння професійними вміннями та навичками, майстерністю виконання певних дій; здатності до реалізації власних стратегій і тактики вирішення різних проблем, завдань, пошуку виходу зі складних нестандартних, екстремальних ситуацій. У психології виокремлюються основні ознаки творчих здібностей: індивідуально-психологічні особливості, що відрізняють одну людину від іншої; індивідуальні особливості, які

впливають на успішність виконання певної діяльності або багатьох видів діяльності [1, с. 154].

Отже, на нашу думку, під творчим потенціалом фахівця слід розуміти складний динамічний комплекс психогенетичних і психологічних ознак, інтегральну систему природно-соціальних сил індивіда, а також комплекс здібностей та можливостей до здійснення творчої діяльності, вироблення творчих стратегій у тому чи іншому процесі, які сприяють пошуку унікального розв'язання проблем. На сьогоднішній день фахівці вважаються найактивнішими учасниками соціально-культурного комунікаційного процесу, де творчість виступає його головним елементом. Найголовнішою ознакою творчого потенціалу фахівців в умовах діджиталізації є спроможність оперативно сприймати та належно реагувати на сучасні динамічні впливи зовнішнього середовища. Відповідно до діджиталізації передбачається активізація повсякденного використання цифрових технологій, що виражається і у творчості з точки зору акту цілеспрямованої роботи по створенню чогось нового. Тому творчий потенціал фахівця слід вважати своєрідним результатом цифрової переробки інформаційних даних, що передбачає трансформацію інструментів створення нового.

#### **Список використаних джерел:**

1. Дяченко М. Д. Творчий потенціал як системоутворювальна ознака креативної особистості: теоретичний аспект. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*. 2014. Випуск 35 (88). С. 149–163.
2. Карпенко Н. А. Психологія творчості : навч. посібник. Львів : ЛьвДУВС, 2016. 156 с.
3. Якимчук Б. А. Психологічні аспекти розвитку творчої діяльності особистості в умовах сьогодення. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. 2020. Випуск 2. С. 139–145.

**Булакаєв Д. В.,**

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

## **ВПЛИВ РЕКЛАМИ НА ПСИХОЛОГІЮ ОСОБИСТОСТІ**

**Анотація.** Розкрито сутність реклами та психологічні аспекти сприйняття реклами. Наведено елементи психологічного впливу реклами, яка останніми роками є засобом маніпуляції свідомістю споживачів, у своїх намаганнях одержати більш високий прибуток вона трансформувалася в переслідувача споживачів.

**Ключові слова:** *реклама, поведінка людини, елементи, психологічний вплив, чинники.*

### **Bulakaiev D. The influence of advertising on the psychology of the individual**

**Summary.** The essence of advertising and psychological aspects of the perception of advertising are revealed. The elements of the psychological influence of advertising, which in recent years has been a means of manipulating the consciousness of consumers, in its efforts to obtain higher profits it has transformed into a persecutor of consumers.

**Key words:** *advertising, human behavior, elements, psychological influence, factors.*

Психологічний зміст реклами зводиться до того, що рекламна діяльність постійно перебуває у міцному взаємозв'язку із позитивним оцінюванням товарів, послуг, людей, організацій й іншого, що здатне відобразитися у різних видах, а саме рекламні ролики на телебаченні, статті у журналах та оголошення у ЗМІ, вуличні інформаційні щити тощо. Насамперед потрібно наголосити на тому факті, що технології виробництва реклами мають не основне значення та при бажанні рекламіста можуть змінюватися. Таким чином, реклама – це позитивна оцінка чогось, що повідомляє рекламіст споживачам. Постійно пов'язана із сектором потреб та мотивації людини складова – складова будь-якої реклами, утворюючи її психологічний базис.

Серед соціальних психологів поширена думка, що за допомогою реклами (рекламних роликів, кліпів, рекламних написів, реклами поштою тощо) виробники намагаються передусім змінити настановлення людини щодо певного товару чи певної послуги. Вважають, що сучасна реклама не впливає на волю споживача, а лише підсилює його потребу,

допомагає йому зробити відповідний вибір. Тобто реклама є засобом, що опредмечує потреби, а останні породжуються об'єктивними соціально-психологічними процесами [3].

Психологічний вплив стає вагомим фактором, що забезпечує більші продажі товарів та надання послуг, які рекламують. Варто відмітити, що якщо порівнювати ефективність психологічного впливу на дорослу людину і на дитину, то саме сформована фізично та психологічно особа, яка має певний статус у соціумі, менше піддається впливу з боку реклами. Психологи вивчають людину як споживача з метою розробити все більше прийомів психологічного впливу та контролю над людиною. Проблема психології реклами на даний час є актуальною, тому що вона має елементи етичного характеру. Будь-який вплив може змінити свідомість людини і нести певну перешкоду волі вибору. Враховуючи це, можна вважати, що коли товар чи послуга не відповідають інформації, яка надається про них в рекламі, то до впливів необхідно ставитися як до обману, який повинен заборонятися [2].

До психологічних аспектів сприйняття реклами варто віднести мотиваційну складову поведінки споживача, сприйняття слова та зорового образу, технології створення відповідного настрою тощо. Але є ще суб'єктивні фактори – система цінностей і установка. Діючи на психіку споживача (пам'ять, мислення та установки) рекламодавці змушують купувати товар і створюють нові потреби, змінюють моральні орієнтири та стиль життя споживача. Реклама не тільки повідомляє про наявність певного товару чи послуги, а й впливає на свідомість та підсвідомість потенційного споживача, головним чином за допомогою психологічних технік. Науковцями у сфері психології реклами експериментальним шляхом доведено, що сприйняття і переробка інформації здійснюється за допомогою багатьох чинників, основними з яких є емоційні, пізнавальні та поведінкові. Емоційний компонент рекламного впливу визначає емоційне ставлення об'єкта до рекламної інформації, яка йому подається. Пізнавальний компонент пов'язаний із тим, як сприймається людиною рекламна інформація. Активізація пізнавальної потреби є сильним психологічним чинником у рекламі. Поведінковий компонент містить у собі усвідомлені та неусвідомлені дії й учинки [1].

Практика свідчить, що ефективність реклами залежить від її психологічного впливу на споживача. Можна виділити такі елементи психологічного впливу реклами:

1. Увага. Досвід рекламної діяльності переконує, що увага людини витрачається на рекламні повідомлення тільки за певних умов, до яких належать: наявність персонажів у рекламі; парадоксальність, гумор, який викликає позитивні емоції; ситуація, що спричиняє шок;

незвичність, оригінальність сюжету; надмірне підкреслення якостей, якими наділений товар та його образ у рекламі.

2. Інтерес до реклами може бути безпосереднім, який спричинений привабливістю об'єкта, та опосередкованим, що виступає засобом досягнення певних цілей. Важливою характеристикою інтересу є емоційна комфортність: якщо привернення уваги викликає позитивні емоції, обов'язково виникає інтерес. Отже, реклама має бути генератором позитивних емоцій.

3. Мотив є відтворюючим потребу переживанням, трансформованим в думку про можливість щось придбати. Сильне бажання спричиняє емоційне забарвлення і усвідомленість потреби, адже чим вища усвідомленість, тим сильніше бажання.

4. Дія. Чим сильніше бажання людини щось придбати, тим більше вона прагне зробити дію, спрямовану на задоволення потреби, тобто здійснити покупку [4].

Отже, реклама – потрібна складова ринку. Її головна функція – надання інформації споживачам про товар і його характеристики. В останні роки реклама є засобом маніпуляції свідомістю споживачів, у своєму бажання одержати більший прибуток вона трансформувалася в переслідувача споживачів. Варто зауважити, що зовнішня реклама має розвиватися якомога далі від своєї праматері, зокрема наочної агітації, бути цікавою, живою, справляти приємне враження, ставати окрасою міст. В такому разі вона реально стане комерційною. А заради цього слід зважати під час планування й здійснення рекламних кампаній на психологічний характер зовнішньої реклами. В нинішніх обставинах ринкових відносин реклама являється специфічною складовою масової культури.

#### **Список використаних джерел:**

1. Волинець Н. В., Щирань С. В. Психологічний вплив реклами на поведінку споживача. *Збірник наукових праць Хмельницького інституту соціальних технологій Університету «Україна»*. 2015. № 11. С. 106–109.

2. Комарніцька Л.М. Маніпулятивний вплив реклами на психіку людини. *Scientific Journal Virtus*. 2019. № 32. С. 31–33.

3. Орбан-Лембрик Л. Е. Соціальна психологія груп. Прикладна соціальна психологія. К. : Либідь, 2006. 560 с.

4. Прохоренко К. М. Паблік Рілейшнз. Л. : Вид-во Львівської комерційної академії, 2005. 93 с.



**Вовк О. С.,**

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

*Науковий керівник: Біла І. М.,*

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

## **ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ВИНИКНЕННЯ СТРЕСУ В ОФІСНИХ ПРАЦІВНИКІВ**

**Анотація.** Досліджено основні психологічні фактори, що призводять до виникнення професійного стресу серед офісних працівників. Проаналізовано вплив організаційних, міжособистісних та індивідуально-психологічних чинників на розвиток стресових станів у робочому середовищі. Запропоновано комплексний підхід до профілактики професійного стресу.

**Ключові слова:** професійний стрес, офісні працівники, психологічні чинники, стрес-фактори, організаційна психологія.

### **Vovk O. Psychological factors of stress occurrence in office workers**

**Summary.** The main psychological factors leading to occupational stress among office workers have been studied. The influence of organizational, interpersonal, and individual psychological factors on the development of stress states in the work environment has been analyzed. A comprehensive approach to occupational stress prevention is proposed.

**Key words:** occupational stress, office workers, psychological factors, stress factors, organizational psychology.

В умовах сучасного ділового середовища проблема професійного стресу набуває особливої актуальності для офісних працівників. Інтенсифікація праці, зростання інформаційного навантаження та підвищені вимоги до ефективності створюють передумови для розвитку стресових станів у робочому середовищі. За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, близько 75% офісних працівників регулярно відчувають симптоми професійного стресу, що негативно впливає як на їхнє здоров'я, так і на продуктивність праці [3, с. 1059].

Метою дослідження є визначення та аналіз ключових психологічних чинників, що призводять до виникнення стресу в офісних працівників, а також розробка рекомендацій щодо його профілактики та подолання.

Теоретико-методологічною основою дослідження стали роботи провідних вчених у галузі організаційної психології та психології стресу: Р.Лазаруса, С. Фолкмана, Т. Кокса, К. Маслач, а також вітчизняних дослідників Л.М. Карамушки, С.Д. Максименка, О.М. Кокуна.

На основі теоретичного аналізу та емпіричних досліджень можна виділити три основні групи психологічних чинників стресу:

1. Організаційні чинники:

– Високе робоче навантаження та тиск часових дедлайнів. Дослідження показують, що понад 60% офісних працівників регулярно працюють понаднормово через неможливість впоратися з обсягом завдань у робочий час [1, с. 127].

– Неefективна організація робочого процесу, включаючи відсутність чітких процедур, часті зміни пріоритетів та непослідовність у постановці завдань.

– Невизначеність професійних ролей та обов'язків, що призводить до ролевих конфліктів та перенавантаження.

– Відсутність автономії у прийнятті рішень, що знижує відчуття контролю над робочою ситуацією.

2. Міжособистісні чинники:

– Конфлікти в колективі, які можуть мати як явний, так і прихований характер.

– Проблеми в комунікації з керівництвом, включаючи відсутність конструктивного зворотного зв'язку.

– Відсутність соціальної підтримки з боку колег та керівництва.

– Конкуренція між співробітниками, особливо в умовах обмежених ресурсів та можливостей просування.

3. Індивідуально-психологічні чинники:

– Особистісна схильність до тривожності та невротизму.

– Перфекціонізм та надмірно високі особисті стандарти виконання роботи.

– Низька стресостійкість та недостатньо розвинені копінг-стратегії.

– Складнощі з адаптацією до змін та нових умов роботи.

Дослідження показують, що найбільш значущий вплив на розвиток стресу мають організаційні чинники (45% випадків), далі йдуть міжособистісні (35%) та індивідуально-психологічні (20%) [1, с. 125]. При цьому важливо відзначити, що стрес на робочому місці часто має кумулятивний характер, коли різні чинники посилюють дію один одного. Наприклад, високе робоче навантаження у поєднанні з перфекціонізмом працівника може призвести до більш серйозних наслідків, ніж дія кожного фактора окремо [2, с. 84].

Особливу увагу варто приділити впливу сучасних технологій на рівень стресу офісних працівників. Постійна доступність через

електронну пошту та месенджери, необхідність швидко реагувати на повідомлення поза робочим часом, інформаційне перенавантаження створюють додатковий тиск на психіку працівників [4, с. 156].

Наслідки професійного стресу можуть проявлятися на різних рівнях:

1. Фізіологічному: головний біль, порушення сну, підвищення артеріального тиску, розлади травлення;

2. Психологічному: тривога, дратівливість, депресивні стани, зниження концентрації уваги;

3. Поведінковому: зниження продуктивності праці, прогули, конфлікти з колегами, зловживання алкоголем або іншими речовинами.

Профілактика професійного стресу повинна включати комплексний підхід, спрямований на:

1. Оптимізацію організаційних процесів: впровадження чітких процедур та регламентів роботи; раціональний розподіл робочого навантаження; створення ергономічних робочих місць; впровадження політики «права на відключення» від робочих комунікацій у неробочий час.

2. Покращення психологічного клімату в колективі: розвиток культури відкритої комунікації; впровадження програм менторства та підтримки; регулярні заходи з тимблдингу; створення системи раннього виявлення та вирішення конфліктів.

3. Розвиток індивідуальних навичок стрес-менеджменту: навчання технікам релаксації та медитації; розвиток емоційного інтелекту; формування здорових копінг-стратегій; тренінги з тайм-менеджменту та особистої ефективності.

Проведений аналіз демонструє складну природу професійного стресу офісних працівників, де взаємодіють різні групи психологічних чинників. Розуміння цих факторів є ключовим для розробки ефективних стратегій профілактики та подолання стресу в організаційному середовищі. Особливу увагу слід приділяти комплексному підходу до управління стресом, який враховує як організаційні, так і індивідуальні аспекти проблеми.

Перспективи подальших досліджень полягають у розробці та валідації методик діагностики рівня професійного стресу, що враховують специфіку роботи офісних працівників, а також у створенні та апробації програм профілактики стресу на робочому місці.

### **Список використаних джерел:**

1. Карамушка Л. М. Психологія управління стресом в організації: теорія, діагностика, практика. Київ : Логос, 2021. 256 с.

2. Максименко С. Д., Кокур О. М. Психологія професійного стресу сучасних фахівців: причини, наслідки, профілактика. *Вісник НАПН України*. 2022. № 3. С. 78–89.

3. Bond F. W., Bunce D. The Role of Acceptance and Job Control in Mental Health, Job Satisfaction, and Work Performance. *Journal of Applied Psychology*. 2021. Vol. 88. P. 1057–1067.

4. Cooper C. L., Quick J. C. *The Handbook of Stress and Health: A Guide to Research and Practice*. Wiley-Blackwell, 2023. 728 p.

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-446-0-11>

**Кашарська І. В.,**

*студентка 2-го курсу магістратури за спеціальністю 053 – Психологія  
Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського*

*Науковий керівник: Мігіна С. В.,*

*кандидат психологічних наук,*

*доцент кафедри психології, філософії та суспільних наук*

*Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського*

## **ТАНЦЮВАЛЬНО-РУХОВА ТЕРАПІЯ ЯК ЗАСІБ ВІДНОВЛЕННЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ**

**Анотація.** У статті розглядаються основні аспекти психічного здоров'я особистості, його складові та фактори, що впливають на його порушення. Порушено тему позитивного впливу танцювально-рухової терапії на психічне здоров'я людини, її емоційний та фізіологічний стан. Розглянуто основні засади такої терапії та її можливості щодо повернення особистості до повноцінного, здорового і щасливого життя.

**Ключові слова:** психічне здоров'я, особистість, стрес, відновлення, рівновага, тіло, танець, рух.

### **Kasharska I. Dance movement therapy as a way to restore mental health of the individual**

**Summary.** The article examines the main aspects of mental health of the individual, its components and factors influencing its violation. The topic of the positive influence of dance movement therapy on the mental health of a person, his emotional and physiological state is raised. The main principles of such therapy and its possibilities of returning the individual to a full, healthy and happy life are considered.

**Key words:** *mental health, personality, stress, recovery, balance, body, dance, movement.*

Протягом всієї історії існування людської цивілізації людину в тій чи іншій мірі спіткали стреси і травматичні ситуації, історичні, економічні та політичні потрясіння, що впливали на її психічний і фізіологічний стан. Від природних катастроф, війн і втрат до міжособистісних конфліктів стрес був невід'ємною частиною життя кожного покоління. У відповідь на ці виклики людина завжди шукала способи відновлення рівноваги та зцілення. Одним із таких універсальних інструментів відновлення була рухова активність, яка не лише зміцнювала фізичне здоров'я, але й допомагала долати емоційні травми. Танці та ритуальні рухи були частиною багатьох культур і вони часто виконували не лише естетичну функцію, але й глибоку психотерапевтичну роль. З часом це привело до розуміння людством того, що рух є важливим елементом в процесі відновлення психічного здоров'я, оскільки саме танцю під силу підіймати настрій та позбавляти від багатьох недуг [6, с. 32].

Що є психічне здоров'я особистості в сучасному розумінні цього феномену? Це основна складова успішного та щасливого життя кожної людини, це не просто відсутність психічних розладів, а динамічний стан внутрішньої рівноваги, який дозволяє людині адаптуватися до життєвих викликів, реалізувати свої потенційні можливості, справлятися з поточними нестандартними ситуаціями, розвивати самосвідомість та навички сприйняття свого «Я», будувати стосунки, зберігати цілісність особистості та продуктивно взаємодіяти з навколишнім середовищем, в тому числі в сім'ї та колективі. Це здатність людини не лише витримувати стрес, а й знаходити в ньому можливості для власного зростання та самореалізації. Причому, його не слід розглядати як самоціль; воно є лише засобом для найбільш повної реалізації життєвого потенціалу людини [5, с. 48].

Основними складовими психічного здоров'я є:

1. Емоційне благополуччя: здатність контролювати і регулювати свої емоції, відчуття задоволеності життям, оптимізм, здатність справлятися з негативними емоціями, такими як тривога, страх, розчарування, гнів.

2. Когнітивне здоров'я: адекватне мислення, ясність і гнучкість розуму, здатність вирішувати проблеми, приймати рішення і вчитися на життєвому досвіді.

3. Соціальне здоров'я: здатність взаємодіяти з іншими людьми, підтримувати стосунки, налагоджувати контакти, співпрацювати і підтримувати соціальні зв'язки, емпатія, розуміння та підтримка інших.

4. Психологічна стійкість: здатність адаптуватися до змін, справлятися зі стресом і травматичними ситуаціями, ментальна гнучкість і здатність відновлюватися після складних періодів.

5. Самооцінка та самоприйняття: критична самооцінка та оцінка зовнішніх обставин, здатність адекватно змінювати поведінку відповідно до змін зовнішніх обставин, здатність організувати власну поведінку відповідно до суспільно визначених морально-етичних норм [3, с. 51].

6. Духовне здоров'я: відчуття сенсу та цілі в житті, гармонія з власними переконаннями, цінностями і життєвою позицією, можливість відчувати зв'язок із чимось більшим, ніж власне "я" (релігійні, філософські або духовні аспекти).

Разом з цим, психічне здоров'я людини – це не статичний стан. Воно змінюється під впливом різних життєвих обставин. Серед факторів, які негативно впливають на психологічне здоров'я та благополуччя особистості, виділяють: хронічну втому, страх самотності, страх за своє здоров'я, незадоволеність собою, стрес через втрату роботи, різноманітні побутові та трудові конфлікти, сварки з близькими людьми, страх залишитися без грошей, хвороба, смерть близьких [1, с. 20]. До факторів, що оказують несприятливий вплив також відносять: інформаційний стрес, збіднення соціальних контактів, нестабільну економічну ситуацію, дезадаптацію та емоційну втому, професійне вигорання і, безумовно, військові дії, трагічні новини, втрата близьких та знайомих, відсутність продуктивного сну та тривога. А отже, намагання розвитку власних ресурсів, регулярна робота над собою, задіяння корекційних психологічних технік та методик за допомогою фахівців чи на власному рівні сприяє підтриманню психічного здоров'я на життєво безпечному рівні.

Одним із шляхів пізнання себе та підтримання і відновлення психічного здоров'я є танцювально-рухова терапія, психотерапевтичний метод, який використовує рух і танець для сприяння емоційному, фізичному та психологічному здоров'ю, метод, в якому тіло є інструментом, а рух процесом, що допомагає людині пережити, розпізнати і висловити свої почуття. Тілесні рухи розглядаються як відображення внутрішнього психічного життя і взаємовідносин з навколишнім світом. Через тіло ми безпосередньо переживаємо та відповідаємо життю. За допомогою танцю вибудовується комунікація із самим собою та навколишнім середовищем. Танцювальні рухи втягують у дію всю особистість цілком: тіло, інтелект і душу [6, с. 32].

Основними засадами танцювально-рухової терапії є:

1. Тіло і психіка пов'язані нероздільно і постійно впливають один на одного.

2. Танець – це комунікація, що здійснюється на трьох рівнях: з самим собою, з іншими людьми та зі світом.

3. Холістичний принцип, тобто принцип цілісності, де триада «думки-почуття-поведінка» розглядається як одне ціле.

4. Тіло сприймається саме як процес, а не предмет, об'єкт чи суб'єкт. Слово «процес» підкреслює, що ми маємо справу не з даністю, статикою, а з чимось, що змінюється.

5. Звернення до творчих ресурсів людини як до невичерпного джерела життєвої сили та творчої енергії.

Користь від руху в танці є багатогранною: стимулюється розумова діяльність, поліпшується увага, підтримується в тонусі суглобний та м'язовий апарати, підвищується рівень серотоніну, зменшуються та зникають стреси та депресивні стани, нормалізується артеріальний тиск, стабілізується сон, травлення та інші функції організму завдяки комплексній фізичній та інтелектуальній активності. А особливість танцювально-рухової терапії, що полягає у відсутності правил рухів, розвиненню навички слухати та виражати себе та свої переживання, закріплює позитивний зв'язок між тілом та психікою, звільняє від страху самовираження, позитивно впливає на образ «Я», сприяє підвищенню самоцінності, знижує тривогу щодо соціуму [4, с. 379].

Танець пропонує вийти за межі буденного, відчутти себе впевненіше, висловити свої емоції невербально. Приховані психологічні проблеми, невіршені гештальти «консервуються» у нашому тілі у вигляді м'язових затискачів і танець, де превалює спонтанність, допомагає виявити та позбутися цих затискачів за допомогою спеціально підібраних рухів. Щоб підняти собі настрій і відчутти себе щасливим і радісним, треба просто вловити ритм музики і почати танцювати. Музичний супровід допомагає активізувати внутрішній і навколишній світ людини, допомагає їй відійти від реальності та зануритись у свої більш глибокі переживання та проблеми. [2, с. 29].

Отже, танцювальна терапія після багатьох століть ставлення до танцю як до форми елітного мистецтва, повертає йому сьогодні первісний зміст: неважливо як ти рухаєшся, важливо, що ти відчуваєш і виражаєш своїм танцем. Адже, тіло і його рухи – це первісна мова, якій властива щирість, і яка може допомогти людині розкрити і виразити, а головне, усвідомити власну індивідуальність, власні емоції та почуття.

Підсумовуючи, можна зробити висновок, що сучасна танцювально-рухова терапія, використовуючи природну цілющу силу танцю та силу творчого самовираження у русі, відкриває можливість самопізнання і досягнення особистої цілісності, що є основою корекційного процесу з метою відновлення психічного здоров'я особистості.

### Список використаних джерел:

1. Барчі В. В. Психологічне здоров'я: надання психологічних послуг населенню. *Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві* : збірник матеріалів IV Всеукраїнської науково-практичної конференції (18 жовтня 2019 року) / уклад. З. Р. Кісіль. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ. 2019. 312 с.
2. Вільховченко Т. І. Розвиток танцювально-рухової терапії в Україні. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки*. 2017. № 2 (307). Ч. 1. С. 25–31.
3. Галецька І. І. Психологічне здоров'я як проблема національної безпеки. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна*. 2012. № 2 (1). С. 49–58.
4. Гладіліна О. О. Танцювально-рухова терапія як засіб збереження та зміцнення здоров'я. *Безпека життя і діяльності людини: теорія та практика* : зб. наук. пр. Полтава, 2020. С. 378–379.
5. Максименко С. Д., Руденко Я. В., Кушнерьова А. М., Невмержицький В. М. Психічне здоров'я особистості: підручник для вищих навчальних закладів. Київ : «Видавництво Людмила», 2021. 438 с.
6. Рева Я. Танцювальна терапія як інноваційна технологія особистісного розвитку. *Актуальні питання гуманітарних наук*. 2022. Вип. 47, том 3. С. 30–34.

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-446-0-12>

**Куц В. А.,**

*кандидат філософських наук,*

*викладач кафедри психології, філософії та суспільних наук*

*Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського*

**Гейко О. А.,**

*лаборант кафедри психології, філософії та суспільних наук*

*Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського*

### ВИБІР ПЕРСПЕКТИВИ

**Анотація.** Довгі тисячоліття людство шукало відповідь на питання, в чому ж полягає суть феномена свідомості, її природи, виникнення і призначення в світі. Динаміка розвитку сучасного суперечливого світу ставить кожному людину в складні умови соціального життя, серед яких



найглибша – проблема вибору на рівні усвідомлених потреб і перспективи їх реалізації в процесі активної діяльності.

**Ключові слова:** людство, феномен свідомості, динаміка розвитку, вибір, усвідомлені потреби, перспективи.

### **Kuts V., Heyko O. The Choice of perspective**

**Summary.** For millennia, humanity has been searching for an answer to the question of what the essence of the phenomenon of consciousness is, its nature, origin and purpose in the world. The dynamics of the development of the modern contradictory world puts every person in difficult conditions of social life, among which the most profound is the problem of choice at the level of conscious needs and the prospects for their realization in the process of active activity.

**Key words:** *humanity, consciousness phenomena, dynamic of development, choice, consciousness's wanted, perspectives.*

“Бути, чи не бути – ось питання.  
Що благородніше?” [3, с. 465–466].  
*Вільям Шекспір*

У світі довкола нас немає нічого дивовижнішого і загадковішого за людський розум, інтелект, свідомість. Психіка людини – явище унікальне, винятковість якого виявляється на рівні свідомого, підсвідомого та несвідомого. Свідомість як ідеальний образ буття, вища форма психічного відображення і саморегуляції, властива виключно людині [1, с. 23]. Довгі тисячоліття людство шукало відповідь на питання, в чому ж полягає суть феномена свідомості, її природи, виникнення і призначення в світі. Динаміка розвитку сучасного суперечливого світу ставить кожен людину в складні умови соціального життя, серед яких найглибша – проблема вибору на рівні усвідомлених потреб і перспективи їх реалізації в процесі активної діяльності. Діяльність тут виступає “як специфічний вид активності людини, спрямований на задоволення потреб та інтересів, пізнання та творче перетворення навколишнього світу, самої себе та умов свого існування” [4, с. 17]. Зростаюча напруга, пов’язана зі зміною ціннісних орієнтацій, необхідність пошуку і швидкого знаходження рішень, стресові ситуації – все це проблеми людського буття, збереження і розвитку особистості, її внутрішнього світу, світоглядної культури [5, с. 3]. Це невід’ємний елемент психології свідомості, адже “психологія на етапі активного розвитку має багато галузей, окремі з яких вже оформилися в самостійні наукові дисципліни” [4, с. 4].

Ми неодноразово чули, що буття “визначає” свідомість. Проте, не визначає, а відображає... Відбиваючи різну міру відображення буття свідомість є мірою відображення глибини пізнання людиною об’єктивної дійсності, суспільного життя і ступеню її практичної діяльності в свідомо обраній сфері! Отже, особистість діє відповідно до своїх потреб, інтересів, ціннісних орієнтацій, характеру і змісту своєї життєвої позиції та вимог соціальних норм. Цілеспрямована, усвідомлена, діяльність є суттєвою рисою і характеристикою суспільної людини. Відомо багато видів і форм діяльності серед яких найглибшою є трудова, що одночасно виступає активною взаємодією і основою для спілкування та реалізації суспільного інтересу. Бо “...пізнати себе можна не шляхом споглядання, а лише шляхом діяльності...” [5, с. 554]. Діяльності активної, свідомої, адже “поняття праця позначає лише свідомо регульовану трудову активність людини” [4, с. 37].

Сучасний ринок праці “переповнений новітніми технологіями, інноваційними ідеями, креативними умовами, однак всебічно потребує людського капіталу у досягненні поставлених суспільних цілей” [2, с. 103]. Зокрема, молодих талановитих спеціалістів-професіоналів, наділених фаховими знаннями, комунікативними, лідерськими і організаторськими здібностями. Тому, навіть в умовах нестабільного розвитку людина – єдина діяльна істота на Землі, здатна до пізнання буття та власної самосвідомості: Альфа і Омега, вінець еволюції, рушійна сила, мета і цінність, носій невичерпного потенціалу і гуманності!

### **Список використаних джерел:**

1. Васянович Г. П. Основи психології: навчальний посібник. Київ : Педагогічна думка, 2012. 114 с.
2. Жигайло Наталія. Психологія бізнесу, лідерства та комунікацій як перспективний науковий напрям в Україні та Європі. *Вісник Львівського університету. Серія : Психологічні науки*. Львів, 2018. Випуск 3. С. 103–108.
3. Кочур Г. П. Друге відлуння: переклади / з англійської драматургії. Гамлет, принц данський (монолог Гамлета у однойменній п’єсі: Дія 3. Сцена 1.) Київ : Дніпро, 1991. 558 с.
4. Психологія праці : навчальний посібник / за ред. Є. Л. Скворчевської. Харків : Державний біотехнологічний університет, 2022. 160 с.
5. Філософія : навчальний посібник / за ред. І. Ф. Надольного. Київ : Вікар, 2018. 650 с.

**Лаптев І. М.,**

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

## **ПОНЯТТЯ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ ОСОБИСТОСТІ**

**Анотація.** Розглянуто поняття професійного вигорання особистості, яке є процесом, розвиток якого відбувається в умовах постійного стресу та спричиняє виснаження емоційно-енергетичного й творчого потенціалу особистості, котрі провадить діяльність в емоційно напруженому середовищі. Виокремлено ознаки та симптоми професійного вигорання.

**Ключові слова:** *вигорання, синдром вигорання, професійне вигорання, ознаки, симптоми, причини.*

### **Laptiev I. The concept of professional burnout**

**Summary.** The concept of professional burnout is considered, which is a process that develops under conditions of constant stress and causes depletion of the emotional, energetic and creative potential of a person who works in an emotionally tense environment. The signs and symptoms of professional burnout are highlighted.

**Key words:** *burnout, burnout syndrome, professional burnout, signs, symptoms, causes.*

Одна з найактуальніших проблем сьогоденних реалій – проблема професійного вигорання. В результаті соціально-політичних і соціально-економічних змін спричиняються нові умови праці, що, безперечно, має вплив на психологічний і соматичний стан людини. Синдром емоційного вигорання – форма професійної хвороби, котра не лише перешкоджає професійній діяльності особистості, а також обумовлює утворення психосоматичних захворювань. Зазнали змін також морально-духовні ціннісні орієнтири та потреби й запити особистості. У нинішніх обставинах суспільства зростають умови щодо кваліфікації персоналу, ефективності їхньої професійної діяльності. Діяльність – вкрай значуща для розвитку людини як повноцінного члена соціуму. Професійна діяльність будь-якого виду в психологічному аспекті відображається на особистості людини, обумовлюючи її видозміну. Подібним змінам властиві наслідки як позитивного, так і негативного характеру. Позитивним вважається утворення професіонала високого класу, а негативним є професійне вигорання. Емоційне благополуччя

спеціаліста – один з головних чинників професійного життя, а повноцінне психічне здоров'я вважається значущою передумовою професійної діяльності. Професійне вигорання – складне багатоаспектне явище, і на сучасному етапі немає однозначного осмислення його сутності. Осмислення сутності професійного вигорання, його структури й стадій – надзвичайно суперечливі. Це спричинено різного роду підходами щодо його формулювання.

Американська психологиня К. Маслач вивчає професійне вигорання як синдром емоційного та фізичного виснаження. Професорка зазначає, що професійне вигорання – це емоційне виснаження, яке розвивається на тлі сильного хронічного стресу в роботі. Виявляється повною втратою інтересу до професійної діяльності і відчуттям безглуздості подальшого розвитку, відсутністю сил і бажання займатися діяльністю, яка нещодавно була по-справжньому цікавою. Ознаки цього синдрому виявляються тоді, коли здібностей людини недостатньо для вимог робочого середовища. Професійне вигорання включає три компоненти: емоційне виснаження, деперсоналізацію та зниження особистих досягнень. Емоційне вигорання дуже схоже на змінну психічного тиску, руйнуючи всі емоційні ресурси особистості. Деперсоналізація – це негативна та жорстока реакція на одержувачів послуг і належить до негативного ставлення людей до своїх клієнтів. Зниження особистих можливостей, відчуття низької здатності до виконання особистих обов'язків зараховується як негативна оцінка своєї роботи [3].

Уважаємо за необхідне на основі аналізу наукової літератури виокремити основні ознаки професійного вигорання як специфічного різновиду професійних деструкцій:

- пов'язане з емоційним виснаженням особистості, під яким розуміється почуття емоційного спустошення й втоми, викликаної власне діяльністю;

- призводить до особливих форм деперсоналізації особистості, що проявляються в цинічному ставленні до діяльності та його суб'єктів;

- супроводжується редукцією й недооціненням фахівцем своїх професійних досягнень, що пов'язано з виникненням почуття некомпетентності у своїй професійній сфері, акцентуванням уваги на невдачах;

- є суто професійним явищем, тобто фіксується і проявляється у специфічних умовах професійної діяльності й розвитку;

- здійснює негативний вплив на всі сторони особистості та її поведінку, знижуючи, в кінцевому підсумку, ефективність професійної діяльності й задоволеність діяльністю;

- є незворотнім – його неможливо повністю подолати в ході спеціальних форм впливу, можна лише загальмувати розвиток;

– є регресом професійного розвитку, оскільки зачіпає особистість загалом, руйнує її і здійснює негативний вплив на ефективність професійної діяльності;

– не обмежений лише однією професійною сферою, а виявляється й у непрофесійному житті;

– усвідомлюється суб'єктом – виявляється у прагненні змінити роботу й у реалізації цього прагнення;

– здійснює суттєвий вплив на основні параметри професійної діяльності та професійної ідентичності;

– може з'явитися на початку професійного становлення як результат невідповідності між вимогами професії та домаганнями особистості [1].

Симптоми професійного вигорання, умовно можна розділити на кілька груп:

1) психофізичні: синдром хронічної втоми; емоційне та фізичне виснаження; зниження сприйнятливості до змін факторів зовнішнього середовища; астенія; часті безпричинні головні болі або розлади шлунково-кишкового тракту; різка зміна ваги; гіперсонія або нарколепсія; порушення дихання; зниження сенсорної чутливості.

2) соціально-психологічні: зниження емоційного тону, почуття пригніченості; підвищена дратівливість; спалах гніву, відмова від спілкування; безпричинне переживання негативних емоцій; підвищена тривожність; загальна негативна установка на життєві й професійні перспективи.

3) поведінкові: невиконання важливих, пріоритетних завдань; затримка на дрібних деталях; почуття марності; зниження ентузіазму по відношенню до роботи; дистанційованість від співробітників і клієнтів; зловживання алкоголем, наркотиками [2].

Отже, розгляд психологічних джерел українських та іноземних науковців вказує на те, що професійне вигорання – складне багатоаспектне явище та наразі продовжує залишатися дискусійним питанням стосовно нозологічної приналежності згаданого явища. Здійснивши аналіз літератури щодо питань професійного вигорання, вивчивши іноземні й вітчизняні праці щодо розгляду згаданого явища, головні ознаки й фактори, можна дійти висновку, що професійним вигоранням є процес, розвиток якого відбувається в умовах постійного стресу та спричиняє виснаження емоційно-енергетичного й творчого потенціалу особистості, котрі провадить діяльність, у тісній міжособистісній взаємодії, в емоційно напруженому середовищі. Змога розвитку синдрому вигорання на будь-якій стадії професійної діяльності особи вказує на потребу напрацювання психопрофілактичних заходів, котрі зменшували б ризик вигорання й усували його наслідки негативного характеру.

### **Список використаних джерел:**

1. Колтунович Т. А. Психологічні умови корекції професійного вигорання у вихователів дитячих навчальних закладів : дис. канд. психол. наук : 19.00.07. Івано-Франківськ, 2016. 352 с.
2. Якимчук О. П. Особливості професійного вигорання особистості. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2012. Випуск 16 (61). С. 110–119.
3. Maslach C., Jackson S. The measurent of experienced burnout. *Jornal of occupational behavior*. 1981. Vol. 2. P. 26–34.

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-446-0-14>

**Мітіна С. В.,**

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

**Мельниченко О. С.,**

*магістр 2 курсу заочної форми навчання за спеціальністю 053 –  
Психологія  
Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського*

### **ВПЛИВ ПРОФЕСІЙНОЇ ДЕФОРМАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ НА СВІДОМІСТЬ ПЕДАГОГІЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ – АКТУАЛЬНІСТЬ ПРОБЛЕМАТИКИ**

**Анотація.** У даній публікації наведений теоретичний аналіз проблематики професійної деформації педагогічних працівників закладів загальної середньої освіти. Окреслено суть поняття професійної деформації. Показані особливості професійної деформації саме педагогічних працівників у галузі середньої освіти в Україні. Доведено чому ця проблематика має стратегічно важливий характер.

**Ключові слова:** професійна деформація, педагоги, освіта.

**Mitina S., Melnychenko O. The Impact of Professional Deformation of Personality on the Consciousness of Secondary Education Pedagogical Workers – Relevance of the Issue**

**Summary.** This publication presents a theoretical analysis of the issue of professional deformation among teaching staff in general secondary education institutions. The essence of the concept of professional

deformation is outlined. The specific features of professional deformation among teaching staff in the field of secondary education in Ukraine are highlighted. The strategic importance of addressing this issue is substantiated.

**Key words:** *professional deformation, educators, education.*

На сьогоднішній день проблематика професійної деформації педагогічних працівників закладів загальної середньої освіти є надзвичайно актуальною. В умовах масштабного збройного конфлікту, який уже третій рік впливає на українське суспільство, освітнє середовище відіграє надзвичайно важливу, хоч і не зовсім помітну роль. Насамперед освітній сектор забезпечує фундаментальний розвиток особистості громадян України, готуючи їх до життєдіяльності в умовах сучасності. Освітнє середовище дбає про ментальне здоров'я дітей, що є надзвичайно важливим аспектом в умовах війни. Освітній процес спрямований на засвоєння низки знань, умінь та навичок, на основі яких формується громадянська та професійна компетентність. Це запорука існування країни у теперішній час та її відновлення у майбутньому.

Функціонування освітнього середовища в Україні у першу чергу забезпечують педагогічні працівники, так як вони безпосередньо займаються навчанням та вихованням учнів, а як коректніше окреслювати сьогодні – формуванням низки життєвих компетентностей. Від професійної діяльності педагогів на пряму залежить якість функціонування освіти в Україні. У зв'язку із цим необхідно приділяти значну увагу професійній підготовці та діяльності вчителів закладів загальної середньої освіти.

На даний момент склалася тенденція приділяти значну увагу професійному стандарту вчителя. До цієї категорії працівників з плином часу висувається усе більше професійних вимог. Разом із тим, проблеми створення належних умов праці педагогічних працівників, як максимум, залишаються на рівні обговорень у засобах масової інформації. Реальної діяльності у контексті цієї проблематики мало. Однією із найбільш вагомих проблем професійної діяльності вчителя середньої освіти є феномен професійної деформації особистості. Проблематиці особливостей розвитку професійної деформації особистості вчителів закладів загальної середньої освіти, а також впливу цього явища на їх свідомість і присвячена дана публікація.

У першу чергу необхідно визначитися із термінологією та уточнити суть понять, про які мова піде нижче. На основі даних, які пропонує сучасна наукова література (як зарубіжна, так і українська) професійна

деформація особистості визначається як поступова зміна особистісних характеристик, обумовлена тривалим включенням у певну професійну діяльність, що негативно впливає на психологічний стан та поведінку особистості в соціальному і професійному середовищі, а також на ментальне здоров'я педагога. Згідно з Вірною (2015), професійна деформація проявляється у звичці сприймати оточуюче середовище через призму професійних стандартів. Це спричиняє психологічні бар'єри у процесі комунікації з іншими та знижує ефективність професійної діяльності. Ключові характеристики професійної деформації включають когнітивні, емоційні та особистісні зміни, що можуть виражатися в акцентуації певних рис характеру, таких як цинізм, ригідність мислення, формалізм у професійній діяльності, а також зниження емпатії. Описані висновки підтверджуються дослідженнями, які вказують на зміну особистісних характеристик, що призводить до спотворення проявів функціонування спеціаліста [3].

Особливості процесу професійної деформації серед вчителів середньої освіти включають ряд особливостей. Найперше – схильність до формування стереотипів. З одного боку, це може спростувати роботу педагога завдяки тому, що цей механізм дозволяє швидко приймати рішення на основі вже сформованих шаблонів і спрощених уявлень про ситуацію, учнів або навчальний процес. Як зазначено в дослідженні Ахметової (2015), стереотипи забезпечують певну стабільність і економію часу, оскільки педагог може використовувати стандартні підходи до розв'язання типових ситуацій, не витрачаючи додаткові ресурси на їх глибокий аналіз і адаптацію до нових умов. Разом із тим, ця схильність знижує лабільність мислення та здатність до інноваційних підходів у професійній діяльності. Наявність стереотипів ускладнюють адаптацію до нових викликів, оскільки вчителі зазвичай дотримуються шаблонних рішень, що може призводити до застою у професійному розвитку [1].

Наступний важливий елемент професійної деформації учителя полягає у наявності високого рівня відповідальності у роботі і як наслідок – постійно підвищеному емоціональному напруженні. Це може призводити до синдрому емоційного виснаження. У свою чергу, це може викликати хронічний дистрес, депресивні епізоди й інші небажані феномени, які навряд чи можна вважати компонентами належного ментального здоров'я. Крім того, емоційне вигорання може провокувати зниження емпатії учителя. І у першу чергу, як зазначає Стукалова (2019) це буде відображатися на учнях так як, знижується якість взаємодії і утворюється дистанція між вчителем та учнями. Як зазначалося вище, сучасне українське освітнє середовище покликане забезпечити позитивний вплив на ментальне здоров'я дітей.



Але знижений рівень емпатії з боку педагогічних працівників може негативно відобразитися і на психологічному стані дітей. У контексті цієї проблеми важливо зазначити, що вимагати від педагога належної емпатійної взаємодії з учнями, при цьому не створивши йому необхідних умов праці, не має сенсу. Авторська точка зору полягає у тому, що необґрунтоване підвищення вимог до особистості педагога без забезпечення ресурсів для його професійної діяльності викличе протилежний очікуваному ефект [2].

Деформаційні зміни серед педагогів супроводжуються когнітивними змінами у свідомості. Найперше – це формування різного роду когнітивних спотворень. Яскравий приклад – ефект підтверджувального упередження, при якому педагог вважає учня ледачим, і помічає лише ті випадки, коли зазначений учень не виконав завдання, ігноруючи моменти, коли були випадки належного виконання завдань, чи особистісного прояву. Сюди ж можна віднести ефект відкладеної цінності, коли вчитель сприймає успіхи учнів лише як результат своєї педагогічної роботи, ігноруючи внесок самої дитини або її родини. Це може призводити до знецінення особистих досягнень дитини та, як наслідок – до зниження її мотивації в учбовій діяльності.

Також важливим когнітивним компонентом професійної деформації особистості педагога є підвищення ригідності мислення. Ригідність мислення робить педагога менш схильним до прийняття нових методик та інноваційних підходів, які можуть бути ефективнішими для сучасних учнів. Така особливість свідомості схиляє педагога до застосування стереотипних суджень щодо учнів, поділ їх на «хороших» і «поганих». Це може призводити до того, що вчитель розглядає учнів не як індивідуальностей, а як групи з визначеними характеристиками, що обмежує його здатність знаходити індивідуальний підхід і підтримувати тих, хто може потребувати додаткової та специфічної допомоги. Вчитель з ригідним мисленням може не розуміти або ігнорувати індивідуальні потреби та труднощі учнів, оскільки дотримується уніфікованого підходу до всіх. Вчителі з надто ригідним мисленням можуть бути схильні до підвищеної конфліктності у робочому колективі, що негативно відобразатиметься на освітньому середовищі.

Як наголошує Охріменко (2023) професійна деформація проявляється на різних рівнях залежно від тривалості професійної діяльності: від спеціаліста до вчителя-методиста. Професійна деформація також посилюється під впливом адміністративного тиску, нестачі ресурсів і часто відсутності підтримки з боку адміністрації, що сприяє формуванню негативних моделей поведінки, таких як формальне ставлення до виконання обов'язків, яке стає бар'єром для розвитку особистості та професійного зростання [1–4].

Таким чином, професійна деформація особистості педагогів у середній освіті охоплює когнітивні, емоційні та поведінкові аспекти, які призводять до втрати мотивації, вигорання та зниження якості педагогічної діяльності. Дана проблема потребує не тільки наукової розробки але й практичних дій для її вирішення. Освіта в Україні – це та сфера, яка забезпечує майбутнє, тому руйнація даної сфери сьогодні призведе до краху завтра. Саме тому проблематика забезпечення належної роботи педагогічних працівників є стратегічним питанням.

### **Список використаних джерел:**

1. Akhmetova G., Mynbayeva A., Mukasheva A. Stereotypes in the professional activity of teachers. *Procedia – social and behavioral sciences*. 2015. Vol. 171. P. 771–775. URL: <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2015.01.190> (date of access: 21.11.2024).

2. Modern directions for prevention of destructive influence of teacher professional deformation / O. V. Stukalova et al. *Humanities & social sciences reviews*. 2019. Vol. 7, no. 5. P. 731–737. URL: <https://doi.org/10.18510/hssr.2019.7590> (date of access: 21.11.2024).

3. Peculiarities of professional deformation of instructor-officers of higher educational institutions. *Journal for educators, teachers and trainers*. 2023. Vol. 14, no. 4. URL: <https://doi.org/10.47750/jett.2023.14.04.014> (date of access: 21.11.2024).

4. Virna Z. Professional deformations: tendencies, dynamics and risks of manifestation. *Annales Universitatis Mariae Curie-Skłodowska, sectio J, Paedagogia-Psychologia*. 2016. Vol. 28, no. 2. P. 123. URL: <https://doi.org/10.17951/j.2015.28.2.123> (date of access: 21.11.2024).

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-446-0-15>

**Овчаренко В. О.,**

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

### **ВПЛИВ ПСИХОЛОГІЧНИХ ФАКТОРІВ НА ДІЛОВЕ СПІЛКУВАННЯ**

**Анотація.** Розглянуто значення ділового спілкування у процесі ведення бізнесу, яке полягає у сприянні досягнення таких важливих цілей, як розуміння, співпраця, вирішення конфліктних ситуацій,

прийняття рішень та створення сприятливого середовища на підприємстві. Виокремлено чинники, які впливають на розвиток ділового спілкування.

**Ключові слова:** комунікація, бізнес-комунікація, ділове спілкування, психологічні чинники, бар'єри.

### **Ovcharenko V. The influence of psychological factors on business communication**

**Summary.** The importance of business communication in the process of doing business is considered, which consists in promoting the achievement of such important goals as understanding, cooperation, resolving conflict situations, making decisions and creating a favorable environment at the enterprise. Factors that influence the development of business communication are identified.

**Key words:** communication, business communication, business communication, psychological factors, barriers.

Будь-яка спільна діяльність передбачає комунікування і взаємодію учасників, як необхідний засіб забезпечення її ефективності. У бізнес-комунікаціях предметом спілкування є справа. Виробнича взаємодія може і не бути по своїй суті спілкуванням в тому випадку, коли другий суб'єкт виступає об'єктом. Наприклад, при жорсткому авторитарному стилі керівництва відносини керівника і підлеглому відбуваються головним чином як відносини суб'єкта до об'єкта. У цьому випадку формою відносин є дисципліна – принцип суворого регулювання ієрархічних відносин керівника і підлеглому. Зрозуміло, що підлеглий позбавлений свободи дій, що право прийняти рішення надається керівникові і тому зв'язок між ними асиметричний, монологічний, а не діалогічний. Особливості ділового спілкування полягають у тому що:

- партнер завжди виступає як особистість, яка має значення для суб'єкта;
- людей, які спілкуються між собою відрізняє добре взаєморозуміння у питаннях справи;
- основне завдання ділового спілкування – це продуктивне співробітництво.

Розвиток ділового спілкування відбувається під впливом різних процесів та чинників:

- глобальні зміни зовнішнього мікро- та макросередовища (фінансові та загальноекономічні кризи, екологічні зміни), потреб та інтересів суспільства (демографічно-міграційні процеси);

– бурхливий науково-технічний прогрес, що безперервно породжує нові технології комунікацій та інновації з комунікування, утворює міжнаціональне науково-технологічне співтовариство;

– безперервні зміни наявних ресурсів різної природи (матеріальних, фінансових, інформаційних, інтелектуальних тощо), без яких бізнес-комунікації не можуть досягти потрібного результату [2; 4].

Ефективній діловій комунікації сприяє й однакове розуміння ситуації спілкування, однак під час спілкування можуть виникати специфічні комунікативні бар'єри. З одного боку, вони можуть виникати, якщо немає єдиного розуміння ситуації спілкування або через соціальні, політичні, релігійні, професійні чинники, досвід, різне світобачення, світорозуміння.

Також бар'єри комунікації можуть мати й більш «суто» виражений психологічний характер унаслідок індивідуальних психологічних особливостей учасників спілкування (наприклад, надмірна сором'язливість одного, закритість іншого, некомунікабельність) або через особливого роду психологічні відносини, які склалися між учасниками спілкування [3].

Безперечно, неефективні комунікації призводять до різних фінансових ризиків у бізнесі. Так, неналежний спосіб передачі інформації між різними рівнями підприємства або між відділами веде до ухвалення помилкових рішень, що впливають на фінансові результати підприємства. До прикладу, якщо інформація про фінансовий стан підприємства і потреби різних відділів передається неправильно або невчасно, може виникнути ситуація, коли підприємство не планує бюджет на ті проекти або ініціативи, які є найбільш суттєвими для досягнення стратегічних цілей підприємства і адаптації його до мінливого зовнішнього середовища. Таким чином, реалізація цих ініціатив і проектів опиняється під загрозою. Відсутність достатньої інформації про потреби підприємства або зміни в ціновій політиці, термінах чи обсягах постачань від партнерів сировини, матеріалів, електроенергії, палива тощо призводить до порушення процесу поставок. Наслідком такої ситуації може бути ризик втрати замовлень або виникнення штрафів у зв'язку із невиконанням угод [5].

В процесі бізнес-комунікації важливим є психологічний механізм наслідування – повторення і відтворення однією людиною вчинків, жестів, манер, інтонацій іншої людини, а також копіювання певних рис її характеру і стилю життя. Наслідування буває свідомим і неусвідомленим. Підлеглі можуть свідомо наслідувати професійні навички, ефективні способи спілкування й діяльності керівника, раціональні прийоми виконання трудових операцій колег – все те, що здається правильним і корисним. Наслідування відбувається на рівні конкретних

осіб («керівник – підлеглий») або на рівні норм поведінки, традицій, культури групи, організації. Діяльність керівника передбачає і публічні виступи (лекції, мітинги, конференції тощо), де він може скористатися і механізмом емоційного зараження – особливим видом психологічного впливу на особистість у процесі спілкування й взаємодії, який здійснюється не через свідомість та інтелект, а через передавання психічного настрою, емоційну сферу людини [1].

Таким чином, ділове спілкування відіграє важливу роль у бізнесі і має вплив на всі аспекти його функціонування. Незалежно від того, чи має справу з внутрішньою комунікацією між співробітниками та керівництвом, чи зовнішньою комунікацією з клієнтами, партнерами та громадськістю, ефективна комунікація підприємства сприяє зниженню негативного впливу ризиків на бізнес. Ефективне ділове спілкування – це ключовий аспект успішного ведення бізнесу. Вони включають передачу і обмін інформацією, ідеями, думками та ініціативами між співробітниками, клієнтами, партнерами та іншими стейкхолдерами на підприємстві. Ефективне ділове спілкування сприяє досягненню таких важливих цілей, як розуміння, співпраця, вирішення конфліктних ситуацій, прийняття рішень та створення сприятливого середовища на підприємстві.

#### **Список використаних джерел:**

1. Бородін Є. І., Комарова К. В., Липовська Н. А., Тарасенко Т. М. Соціально-психологічні основи ділового спілкування : навч. посібн. Дніпро : ГРАНІ, 2019. 184 с.
2. Іванчук К. О. Теоретичні підходи до визначення сутності категорії «розвиток підприємства». *Стратегія і механізми регулювання промислового розвитку*. 2012. С. 231–239.
3. Лавренко О. В., Лавренко А. А. Діловий етикет та імідж державного службовця. Київ, 2008. 70 с.
4. Раєвнева О. В. Управління розвитком підприємства: методологія, механізми, моделі. Х. : ВД «ІНЖЕК», 2006. 496 с
5. Сторожук О. В., Немченко Т. А., Заянюк О. В. Ефективні бізнес-комунікації як стратегічна складова управління ризиками підприємства. *Економіка та суспільство*. 2023. Випуск 58. URL: <https://economyandsociety.in.ua/index.php/journal/article/view/3257>

**Пономаренко М. В.,**

*студент 2 курсу кафедри психології, філософії та суспільних наук  
Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського*

**Дробот О. В.,**

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

### **ФОРМУВАННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ У ПРОФЕСІЙНІЙ СВІДОМОСТІ ПРАЦІВНИКІВ ДЕРЖАВНИХ УСТАНОВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ**

**Анотація.** У статті розглядається професійний стрес, причини його виникнення та вплив на професійну діяльність; особливості професійної діяльності працівників державних установ; шляхи та напрямки формування стресостійкості працівників державних установ в умовах воєнного стану.

**Ключові слова:** *стрес, професійний стрес, стресостійкість, формування стресостійкості, працівники державних установ, воєнний стан.*

**Ponomarenko M., Drobot O. Formation of stress resistance of employees of state institutions in the conditions of martial law**

**Summary.** The article examines professional stress, its causes and impact on professional activity; features of professional activity of employees of state institutions; ways and directions of formation of stress resistance of employees of state institutions under conditions of martial law.

**Key words:** *stress, professional stress, stress resistance, formation of stress resistance, employees of state institutions, martial law.*

Запровадження воєнного стану, глобалізаційні та інтеграційні процеси впливають на різні сфери життєдіяльності держави і суспільства. В цих умовах особливого значення набуває стресостійкість працівників державних установ, які виконують функції держави за будь-яких умов та обставин. Для виконання своїх посадових обов'язків працівники державних установ повинні швидко адаптуватися до нових вимог та завдань, бути емоційно стабільними, професійними та відповідати стандартам і кращим практикам держав-членів ЄС.

Особливості професійної діяльності працівників державних установ зумовлені наступними чинниками: спеціальна професійна підготовка для ефективного виконання функціональних обов'язків; діяльність у межах повноважень, регламентованих чинним законодавством і посадовими інструкціями; багатовимірність, мультизадачність, складність, творчий підхід; жорсткі часові рамки; підвищена відповідальність за результати роботи; високий рівень психічної напруженості; ненормований робочий день; діяльність в умовах невизначеності та воєнного стану тощо [5, с. 3].

Тому, особливого значення набуває здатність працівника витримувати стрес та відновлюватися від нього, тобто мати стресостійкість. Стресостійкість дозволяє впоратися із стресовою ситуацією, відновити емоційну рівновагу, застосувати внутрішні і зовнішні ресурси, копінг-стратегії і спрямувати їх на подолання стресу з метою збереження психічного здоров'я. [6, с. 199].

На стресостійкість працівників державних установ впливають соціально-економічні та психосоціальні чинники, які можуть змінювати (посилювати або нівелювати) стреси, існуючі у «звичайних» умовах [2, с. 28].

До групи соціально-економічних чинників відносять соціально-економічні аспекти життєдіяльності, як державної установи в цілому, так і працівників:

1) на рівні установи: реорганізація; скорочення штату персоналу установи; погіршення організаційно-побутових умов праці в установі; необхідність організувати роботу в умовах blackout тощо;

2) на рівні працівника: ймовірність втрати роботи; зниження заробітної плати; скасування надбавок до заробітної плати, складність роботи, ненормований робочий день тощо; необхідність постійної матеріальної підтримки рідних, які проживають в більш складних соціально-економічних умовах в інших регіонах України або за кордоном тощо.

До групи психосоціальних чинників працівників державних установ відносять:

1) на рівні установи: робота в умовах невизначеності; введення нового режиму організації професійної діяльності (дистанційного, змішаного тощо); зміна керівництва та впровадження нового стилю управління; зниження інтелектуального потенціалу установи (внаслідок загибелі працівників на фронті, виїзду частини працівників за кордон) тощо;

2) на рівні працівників: переживання працівниками хронічного стресу; напруженість роботи та наявність страху за життя під час повітряної тривоги та ракетних обстрілів; постійні недосипання

працівників внаслідок повітряних тривог та обстрілів; низький рівень саморегуляції в окремих працівників; низький рівень стресостійкості та резильєнтності в окремих працівників; зміни в мотивації діяльності працівників (переведення її в «режим мотивації виживання»; зниження мотивації творчості, визнання та самореалізації); необхідність працювати в одному колективі разом з працівниками, які зазнали важких втрат внаслідок війни та підтримувати їх [2, с. 28–29].

Важливим фактором стресостійкості від професійного стресу є суб'єктивна значущість ситуації, наявність готовності і можливості її подолання, здатність вибору раціональної стратегії поведінки [4, с. 47].

Доведено, що високий рівень стресостійкості сприяє збереженню психічного здоров'я особистості, забезпечує її психологічне благополуччя і працездатність, соціальну адаптацію, успішну самореалізацію, здатність виконувати професійні завдання в екстремальних ситуаціях. Низький рівень стресостійкості зумовлює різноманітні прояви стресових розладів, фізичне, емоційне і психічне виснаження, психосоматичні захворювання тощо [6, с. 201].

Формування стресостійкості працівників може бути досягнуто шляхом зміни взаємозв'язку між працівником і навколишнім середовищем, за допомогою взаємної адаптації суб'єкта та об'єкта. Профілактичний (превентивний) напрямок формування стресостійкості може відбуватися за рахунок зміни стресорної реакції в результаті підвищення стійкості організму і психіки до впливів стресора, підтримки функціонального стану і працездатності на стійкому раціональному рівні, зниження надмірних функціональних, емоційних і поведінкових реакцій на стресогенний вплив, відновлення функціонального стану після виражених стресових впливів. Даний напрямок пов'язаний зі створенням раціональних, сприятливих умов для життя і діяльності людини, носить генералізований характер, розрахований на запобігання стресу за рахунок пристосування навколишнього середовища і діяльності (її змісту, умов перебігу і організації) до особливостей, можливостей працівників (як правило, досить широкого їх контингенту). Формування стресостійкості повинно здійснюватися як на рівні організації, так і на рівні працівника [3, с. 19–20].

На рівні установи формування стресостійкості може здійснюватися за рахунок правильного підбору і розстановки кадрів, постановки конкретних і реально здійсненних завдань, вірного проектування робіт, взаємодії з членами колективу і групового прийняття рішень тощо [3, с. 20].

На рівні працівника основним завданням є створення умов, що сприяють адекватному і компетентному реагуванню особистості на



стресогенні фактори. Зокрема, створення за допомогою психолого-педагогічних технологій умов для запобігання ситуацій, факторів, що викликають психологічне напруження, стреси і травми, а також на підвищення психологічної толерантності (несприйнятливості) до них [3, с. 20].

Для цього використовуються наступні технології: підвищення соціально-психологічної компетентності фахівців; удосконалення способів діяльності; особистісно орієнтована діагностика, спрямована на підвищення аутопсихологічної компетентності особистості і визначення стрес-симптомів; оптимізація психологічного клімату в організації; оптимізація міжособистісної взаємодії в колективі; створення системи заходів, що підвищують значимість професії [3, с. 20].

Провідними мотивами, які впливають на формування стресостійкості працівників державних установ є у відносно рівноважному поєднанні мотиви власного благополуччя, – як стійке прагнення підтримки фізичного і психологічного комфорту; прагнення до взаємодії з іншими людьми – як задоволення потреби в пізнанні (отримання інформації від інших), потребі в соціальних контактах; мотиви досягнення: прагнення до досягнення поставлених цілей як спосіб самовираження і самоствердження. Причому мотиви досягнення у професійної діяльності мають певну перевагу [1, с. 52].

### **Список використаних джерел:**

1. Боднар А. Я., Макаренко Н. Г. Психологічні особливості стресостійкості представників стресогенних професій (на прикладі працівників приватних охоронних структур). С. 49–56. URL: <https://ekmair.ukma.edu.ua/server/api/core/bitstreams/181b4109-1e32-4633-823d-1ab5ab5a01d1/content>

2. Карамушка Л. М. Психічне здоров'я персоналу організацій в умовах війни : навч.-методичний посібник. К. : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2023. 124 с.

3. Психологічний стрес: розвиток і подолання: комплекс навчально-методичного забезпечення для підготовки аспірантів за спеціальністю 053 «Психологія» / уклад.: Ложкін Г. В., Блохіна І. О. К. : КПІ ім. Ігоря Зого, 2016. 32 с., с. 9–10.

4. Психологія стресу та стресових розладів : навч. посіб. / уклад. О. Ю. Овчаренко. К. : Університет «Україна», 2023. 266 с.

5. Шевченко Р. М. Психологічні умови розвитку стресостійкості жінок – державних службовців : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Київ, 2020. 22 с. URL: [http://ipood.com.ua/data/avtoreferaty\\_i\\_dysertatsii/2020/SHEVCHENKORymma\\_diser\\_pas.pdf](http://ipood.com.ua/data/avtoreferaty_i_dysertatsii/2020/SHEVCHENKORymma_diser_pas.pdf)

6. Шпак М. М. Стресостійкість особистості в дискурсі сучасних психологічних досліджень. *Габітус*. 2022. Вип. 39. С. 199–202. URL: <http://dspace.tnpu.edu.ua/handle/123456789/27825>

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-446-0-17>

**Потапенко А. В.,**

*здобувач освітнього рівня магістр  
Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського*

**Власенко О. О.,**

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

## **ВПЛИВ МАС-МЕДІА НА РІВЕНЬ ТРИВОЖНОСТІ ЦИВІЛЬНОГО НАСЕЛЕННЯ ПІД ЧАС ВІЙНИ**

**Анотація.** Постійне споживання новинного контенту спричиняє значний вплив на свідомість індивіда, його рівень тривожності, стресу та депресії. За допомогою методик для вимірювання тривожності та стресу: шкали тривоги та депресії (HADS), шкали сприйманого стресу (PSS) та шкали тривоги Бека (BAI) було проведено опитування 90 респондентів. Представлені аналіз отриманих результатів.

**Ключові слова:** *тривожність, стрес, психодіагностика, психоемоційний стан, психологічне благополуччя.*

### **Potapenko A., Vlasenko O. The influence of mass media on the level of anxiety of the civilian population during the war**

**Summary.** Constant consumption of news content has a significant impact on the consciousness of the individual, his level of anxiety, stress and depression. Using methods for measuring anxiety and stress: the Anxiety and Depression Scale (HADS), the Perceived Stress Scale (PSS) and the Beck Anxiety Inventory (BAI), a survey of 90 respondents was conducted. An analysis of the results is presented.

**Key words:** *anxiety, stress, psychodiagnostics, psychoemotional state, psychological well-being.*

В умовах війни мас-медіа займають важливе місце у формуванні психологічного стану населення. Новини стають основним джерелом

інформації про поточні події, небезпеки і загрози, а постійний доступ до новин, особливо з негативним контентом, може спричиняти серйозний емоційний вплив на психічне здоров'я громадян. В сучасність людини активно входить поняття інформаційного стресу.

Стресостійкість стає необхідною здатністю людини у сучасному світі. Г. Ришко трактує стресостійкість як здатність витримувати значні навантаження та ефективно вирішувати завдання в умовах екстремальних ситуацій [3, с. 501]. Г. Нікіфоров вважає, що цей термін означає стресові реакції, спричинені тривалими стресами в міжособистісних відносинах, що характеризують фізичне, емоційне і психічне виснаження, зумовлене тривалою участю в емоційно напружених і важливих ситуаціях [4, с. 34]. Я. Овсяннікова визначає стресостійкість як показник фізичного, емоційного і психічного виснаження, що виникає внаслідок довготривалого перебування в емоційно напружених і значущих ситуаціях [1, с. 94]. Інші вчені розглядають стресостійкість як здатність до адаптації в соціумі, підтримання важливих міжособистісних стосунків, успішне досягнення особистих цілей і самореалізації [2, с. 156]. Необхідно зазначити, що стресостійкість передбачає здатність людини протистояти стресовим навантаженням без негативних наслідків для її здоров'я та емоційного стану [1, с. 144].

Метою проведеного дослідження стало визначення впливу мас-медіа на рівень тривожності цивільного населення в умовах війни, а також розробка тренінгової програми для мінімізації цього впливу. Об'єктом дослідження були місцеві жителі Києва та Київської області. Опитування відбулось серед 90 респондентів, серед яких було виокремлено три групи за інтенсивністю споживання новин. Перша група складалась з людей, які регулярно споживають новини протягом дня, друга – з тих, хто споживає новини лише за потребою в разі серйозних подій, а третя група включала осіб, які свідомо уникають новин через їхній емоційний вплив.

Для вимірювання рівня стресу та тривожності було використано три основні психодіагностичні методики: «Шкала тривоги та депресії (HADS)», «Шкала сприйманого стресу (PSS)», «Шкала тривоги Бека (BAI)». Завдяки першій методиці ми змогли оцінити рівень тривожності та депресії на основі самооцінки респондентами. Методика «Шкала сприйманого стресу (PSS)» допомогла нам вимірити суб'єктивне відчуття стресу опитаних, а методика «Шкала тривоги Бека (BAI)» дозволила визначити рівень тривожності за 21 симптомом, включаючи фізичні і когнітивні прояви тривоги.

Результати дослідження показали, що споживання новин без перерви в умовах війни значно збільшує рівень тривожності та стресу. Серед респондентів першої групи, які активно слідували за новинами,

42% показали високий рівень тривожності, а 50% – високий рівень стресу за шкалою PSS. Це свідчить про те, що постійне перебування в інформаційному потоці, зокрема з негативним контентом, сприяє накопиченню емоційного навантаження, що викликає підвищену тривожність і стрес.

У другій групі, де респонденти отримували новини лише за потребою, результати були значно кращими. 20% учасників цієї групи мали високий рівень тривожності, а більшість показали помірні або низькі рівні тривожності та стресу. Це підкреслює важливість вибіркового підходу до споживання новин, коли людина обмежує доступ до інформації, щоб зберегти емоційну рівновагу та уникнути перенасичення негативними новинами.

Третя група, яка свідомо уникали новин, показала найнижчі показники тривожності та стресу. 50% учасників цієї групи не мали симптомів тривожності, а 60% – не мали симптомів депресії. Це підтверджує гіпотезу про те, що уникання стресогенних новин може бути ефективним методом підтримки емоційної стабільності, особливо для тих, хто чутливий до впливу медіа-контенту.

Розглядаючи результати цих трьох груп, можна зробити висновок, що дозоване споживання новин знижує рівень тривожності і стресу, тоді як постійне перебування в потоці новин, особливо в умовах війни, збільшує емоційне навантаження.

Для зменшення тривожності нами була розроблена та впроваджена тренінгова програма, яка складалась з 8 занять тривалістю 120 хвилин. Для апробації програми, у тренінгу взяли участь 25 людей з першої групи респондентів, яка показала найвищий результат стресу, тривожності та депресії. По закінченню тренінгу були знову проведені опитування згідно усіх трьох методик («Шкала тривоги та депресії (HADS)», «Шкала сприйманого стресу (PSS)», «Шкала тривоги Бека (BAI)»). Проведення контрольного експерименту зафіксувало зниження показників тривожності, стресу та депресії. Результати формуючого та контрольного експерименту підтвердили ефективність розробленої тренінгової програми у зниженні тривожності, депресії та сприйманого стресу серед людей, які постійно перебувають під впливом інформаційного потоку.

Таким чином, це дослідження підтвердило важливість регулярної роботи із свідомістю та емоційними станами для людей, які постійно споживають новинний контент. Постійна робота в напрямку психології свідомості є ефективним інструментом для підвищення емоційної стійкості, запобігання вигоранню та збереження психологічного благополуччя особистості.

### Список використаних джерел:

1. Крайнюк В. М. Психологія стресостійкості особистості : [монографія]. Київ : Ніка-Центр. 2007. 432 с.
2. Малована К. Стресостійкість як умова ефективної діяльності медичних працівників під час війни. URL: [https://elartu.tntu.edu.ua/bitstream/lib/38411/4/dyplom\\_Malovana\\_2022.pdf](https://elartu.tntu.edu.ua/bitstream/lib/38411/4/dyplom_Malovana_2022.pdf)
3. Методичні рекомендації щодо врахування соціокультурних чинників в теорії та практиці психотерапевтичної допомоги особистості / НАПН України, Ін-т психол. ім. Г. С. Костюка ; за ред. З. Г. Кісарчук. Київ : [б. в.], 2013. 139 с. : іл., портр.
4. Розов В. І. Адаптивні антистресові технології : [навч. посіб.]. Київ : Кондор, 2005. 278 с.

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-446-0-18>

**Родіна Ю. Д.,**

*доктор філософії, доцент,*

*доцент кафедри педагогіки та психології*

*Придніпровської державної академії фізичної культури та спорту*

**Березанська Н. І.,**

*незалежний дослідник,*

*Наукова група Міжнародного теософського товариства, Українське відділення*

### **ТРУДНОЩІ У ПОЄДНАННІ РІЗНИХ ПІДХОДІВ ДО ВИВЧЕННЯ СВІДОМОСТІ У ІСТОРІЇ ЛЮДСТВА**

**Анотація.** У публікації розглядаються питання можливості дослідження свідомості та її місце серед ментальних процесів людини. Визначаються труднощі у поєднанні наукового, філософського і релігійного підходів при наявності цінності надбання кожного з цих них. Робиться висновок, що саме психологія є містком, що поєднує всі підходи.

**Ключові слова:** *стани свідомості, самопізнання, наука, рефлексія, релігія, психологія.*

**Rodina Yu., Berezanskaya N. There are difficulties in combining different approaches to the study of consciousness in human history**

**Summary.** The publication discusses the possibility of studying consciousness and its place among human mental processes. The difficulties in combining scientific, philosophical, and religious approaches are identified, while the value of each of these approaches is recognized. It is concluded that psychology is the bridge that unites all approaches.

**Key words:** *states of consciousness, self-knowledge, science, reflection, religion, psychology.*

Як зазначають науковці, виклики останнього часу, з одного боку потребують нових підходів до здобуття знань і їх подальшого практичного застосування, адже «лише інноваційне суспільство, яке вміє спрямовано виходити зі своєї культурної, освітньої зашореності, має шанс самостійно, зі знанням справи пережити вибухові виклики, які супроводжують трансформації цивілізації» [3, с. 12; 5]. З іншого, це потребує знаходження міцної платформи розуміння основ існування та спрямування наукового пошуку не тільки вперед і вгору до непізнаного, але й поєднання існуючого досвіду людства з різних царин та знаходження точок їх поєднання. За свідченнями дослідників у царині психології, педагогіки, культурології, філософії, у часи коли виникає не тільки економічна, політична, а й «духовна, антропологічна, культурна криза, проти неї завжди формувалася нова духовна сила, яка утворювала новий соціокультурний простір і заповнювала його новою системою цінностей» [3, с. 6]. І визначальним чинником у проходженні таких криз і випробувань (а натеper це є дуже актуальним під час подій повномасштабної війни України з Росією) є стани свідомості людини, бо саме вплив ідеологічний є стрижнем подій що відбувається, і стійка, визначена і розвинена свідомість часто є утримуючою опорою.

Працюючи над темою культури мислення людини у рамках дослідження, що проводиться у Придніпровській державній академії фізичної культури і спорту протягом 2021–2025 років та над темою свідомості, що проводить наукова група Теософського товариства в Україні, ми звернули увагу, що у різних матеріалах дослідників змішані поняття стосовно мисленевої сфери людини, тому найперше було проведено відокремлення і визначення всіх понять у цій царині, де за обробкою різних матеріалів, нами було прийнято наступну класифікацію (використовуючи як допоміжну у тлумаченні і розведенні понять, англійську мову):

1. Мислення = Mind (як процес).
2. Ум = Mind (там де досліджують процеси формування сприйняття і як результат, формування уявлень).
3. Розум = Intelligence / Rationality.
4. Інтелект = Intellect.
5. Розсудок/глузд = Reasoning.
6. Свідомість = Consciousness.
7. Мисленеві процеси = Nous (як певні мисленеві закономірності).

Розглянувши ці категорії, їх представленість у науці і відношення до питань, що розглядаються, ми вважаємо, що саме свідомість є категорією, звернення до якої дозволить вибудувати платформу як розуміння ментальної сфери людини, так і досягнення певних змін і збереження сили культурного надбання у еволюційному русі людства.

Історія людства нараховує багато тисячоліть дослідження свідомості. В першу чергу, це східна філософія та релігії. Людина намагалась пізнати себе і істину через пряме сприйняття своїх станів свідомості. У цьому людство, з одного боку, набуло величезний досвід, з іншого, перепоною стала проблема опису і трактовки станів свідомості, що стосуються релігійно-особистісного досвіду – передати опис цих станів у такому досвіді досить важко.

З 16 століття почався швидкий розвиток науки, яка також намагається відкривати походження свідомості та життя, особливо це бурхливо відбувалося, починаючи з останнього століття. Але тут теж виникли деякі труднощі, адже наука має справу лише з вимірними аспектами нашого життя, а свідомість, у свою чергу, є невимірним поняттям.

Як зазначає індійській дослідник професор Падманабха Крішна з Індії [4], саме на перетині пошуку науки, філософії і релігії треба шукати відповідь на такі складні питання як трактування свідомості і її розвитку і значення у житті людини. За його свідченням, та надбанням наукової школи, на яку він спирається, свідомість не є властивістю матерії, вона є незалежною, і вона пронизує весь всесвіт, але наука з цим не погоджується. Традиційний вчений, що стоїть у дослідженнях на західній платформі, не вважає, що і життя, і свідомість є первинними властивостями. А от матерія, за їх свідченням, є первинною, і коли вона приходить у певні конфігурації, то набуває нових властивостей, і життя є однією з цих властивостей, як і свідомість. Тому всі дослідження в останні роки націлені на експерименти з мозком. Та на сьогодні вже існує поділ серед вчених, що проводять дослідження у цій царині. Деякі з них, вважають, що свідомість відокремлена від матерії, а деякі – що вона вбудована в тканину всього Всесвіту, і наука це зрештою відкриє. Науковці вивчають, але не

повністю розуміють походження життя (на сьогодні немає єдиної атеїстичної думки навіть серед вчених). Наша співвітчизниця, Олена Блаватська писала в Вюрцбурзькому рукопису: «Досягши певної стадії, наука повинна або змішатися з метафізикою, або залишитися емпіричною і незабаром стати нерухомою. ... метафізика вселяє в нас упевненість у те, що єдину реальність фактів потрібно шукати і знаходити в абсолютності божественної думки» [2].

Ще одна проблема в дослідженні свідомості полягає в тому, що відносно легко бути об'єктивним в науці, тому що спостерігач відокремлений від спостережуваного. Якщо науковець спостерігає за деревом чи планетою, то об'єктом дослідження є природа, і він відокремлений від цього, його бажання та думки не заважають спостереженням. Експеримент можуть проводити різні люди, таким чином усуваючи спостерігача. Зовсім іншу картину маємо при спостереженні за своєю власною свідомістю. Спостерігач не відокремлений від спостережуваного. Взаємодія спостерігача зі спостережуваним є дуже сильною. Бажання, почуття, думки, прихильності – усе це впливає на спостереження, і саме тому Анні Безант у своїх працях зазначала, що лише дуже досвідчені провідці можуть бачити істину без втручання їхніх власних форм мислення у це бачення, і це головні внутрішні труднощі в цьому питанні [1]. Дуже важко бути об'єктивним, тому що ми говоримо про себе, і власне Его заважає.

Наука шукає відкриття порядку, який проявляється у зовнішньому світі навколо нас, а релігія – відкриття порядку, який проявляється у внутрішньому світі свідомості. Але це два взаємодоповнюючих пошуки істини, які говорять про два аспекти єдиної реальності, яка включає як матерію, так і свідомість [5, 6]. І мостом між наукою і релігією повинна стати психологія.

Завдяки саме психології і її дослідженню станів свідомості наука може підійти до розуміння свідомості. Адже у самій науці відкриття відбуваються завдяки інсайту, а потім під них вже підводиться наукова база: створення моделі, експерименти, вимірювання і т. і. І науці рано чи пізно треба буде пояснити, як відбувається цей стрибок у невідоме. Е. Шрьодінгер у своїй знаменитій роботі "Що таке життя?" [7] писав: «Я вважаю науку невід'ємною частиною наших зусиль зрозуміти єдине велике філософське питання, яке охоплює усіх інших: ХТО МИ? Я вважаю, що це не одне із завдань, а єдине завдання, яке має значення. Наука – це пошук істини про те, як функціонує природа, ми також є частиною природи отже, вона повинна пояснити наше тіло, а також нашу свідомість, але наука досі не змогла пояснити свідомість». Це і є задачею психології.



### **Список використаних джерел:**

1. Bezzant A. Theosophy and the New Psychology. URL: [https://www.anandgholap.net/Theosophy\\_And\\_The\\_New\\_Psychology-AB.html](https://www.anandgholap.net/Theosophy_And_The_New_Psychology-AB.html) (дата звернення: 05.11.2024).
2. Блаватська. Вюрцбурзький рукопис. THE SECRET DOCTRINE WÜRZBURG MANUSCRIPT by H. P. Blavatsky. URL: <http://easterntertradition.org/article/Secret%20Doctrine%20Wurzburg%20Manuscript.pdf> (дата звернення: 15.11.2024).
3. Гуманний розум: збірник статей (присвячено пам'яті Георгія Олексійовича Балла) / Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України; [наук. ред. О.В. Завгородня, В.Л. Зливков; уклад. С.О. Лукомська, О.В. Федан]. К.: Педагогічна думка, 2017. 329 с.
4. Крішна П. Наука і духовність – два аспекти єдиної реальності. URL: <https://pkrishna.org/science/science-and-spirituality-two-aspects-of-a-single-reality/> (дата звернення: 11.11.2024).
5. Людина та людяність у світовій гуманітарній традиції: збірник наукових праць за матеріалами доповідей і повідомлень одинадцятого Всеукраїнського науково-практичного семінару з міжнародною участю «Актуальні питання всесвітньої історії та методика їх викладання», 28-29 березня 2019 року. Полтава: ІВЦ ПНПУ, 2019. 174 с.
6. Помиткін Е.О. Психологія духовного розвитку особистості: Монографія. К.: Наш час, 2005. 280 с.
7. Шрьодінгер У. Що таке життя? URL: <http://strangebeautiful.com/other-texts/schrodinger-what-is-life-mind-matter-auto-sketches.pdf> (дата звернення: 17.11.2024).

**Терновий В. А.,**

*здобувач наукового ступеня доктора філософії кафедри психології,  
соціальної роботи та педагогіки*

*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*

## **ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ У СВІДОМОСТІ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ: МЕТОДОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ**

**Анотація.** У тезах розглядаються основні методологічні підходи та визначена їх роль у формуванні професійної ідентичності майбутніх учителів фізичного виховання. Досліджено такі підходи як діяльнісний, системний, інтегративний, компетентісний, особистісно орієнтований. Встановлено, що найбільш ефективне застосування зазначених підходів є комплексне, що в свою чергу сприяє формуванню професійної ідентичності майбутніх учителів засобами інформаційних технологій.

**Ключові слова:** професійна ідентичність, діяльнісний підхід, системний діяльнісний, інтегративний діяльнісний, компетентісний діяльнісний, особистісно орієнтований діяльнісний.

### **Ternovyi V. Methodological aspects and their role in the formation of the professional identity of future teachers of physical education**

**Summary.** Theses examine the main methodological approaches and determine their role in the formation of the professional identity of future teachers of physical education. Such approaches as activity-based, systemic, integrative, competent, and person-oriented were studied. It was established that the most effective application of the mentioned approaches is complex, which in turn contributes to the formation of the professional identity of future teachers by means of information technologies.

**Key words:** professional identity, activity approach, system activity, integrative activity, competent activity, personally oriented activity.

В реаліях сьогодення, коли Україна перебуває третій рік в умовах воєнного стану, коли зменшується кількість населення через військову агресію з боку росії, актуальним стає роль підготовки вчителів фізичного виховання, тому що в освітньому процесі збільшується

конкуренція, і роль викладача фізичного виховання спрямована на підвищення компетентності, що в свою чергу охоплює два рівні і діє на них: перший – розвиток професійної компетентності та другий – особистісне становлення майбутнього вчителя.

В сучасних умовах зростає інтерес до проблеми професійної ідентичності як закордонних, так і вітчизняних учених. Вони розглядають та впроваджують у практику навчання нові підходи.

Аналіз психолого-педагогічної літератури з цього питання дозволить виявити найбільш важливі методологічні й педагогічні підходи, а саме: гносеологічний, діяльнісний, системний, аксіологічний, акмеологічний, синергетичний, особистісно орієнтований, компетентнісний, автономізований.

Дослідженням даного питання займалися О. Гончарова, Є. Долинський, В. Єремєєва, О. Леонтьєв, Н. Московські, С. Рубінштейн, Г. Селевко, Н. Теличко та інші. Аналізуючи дослідження зазначених науковців впливає потреба у створенні системи формування професійної ідентичності майбутніх учителів фізичного виховання, у якій би поєднувалися традиційні підходи до процесу навчання й педагогічні інновації з використанням новітніх засобів інформаційних технологій.

Розглянемо особливості деяких підходів, які найбільше впливають на формування професійної ідентичності майбутніх учителів фізичного виховання.

Одним з найбільш поширених підходів у педагогіці є *діяльнісний підхід*. Його розробниками вважаються науковці: С. Рубінштейн [1] та інші. Вони стверджують, що цей підхід є одним із видів навчальної діяльності. Діяльнісний підхід упроваджується за схемою «потреба – мотив – дія». Для реалізації діяльнісного підходу обов'язковим є етап набуття знань, умінь і навичок, що уособлює практичний досвід людини, адже знання це продукт пізнання студентами предметів і явищ, діяльності, законів природи й суспільства. У професійній ідентичності важлива роль відводиться формуванню особистості, і саме діяльнісний підхід сприяє набуттю знань, умінь і навичок.

Наступним підходом, що заслуговує на увагу є *системний підхід*. Як зазначає науковець Г. Селевко: «Системний підхід у педагогіці спрямовується на розкриття цілісності педагогічних об'єктів, виявлення в них різноманітних типів зв'язків і зведення їх в єдину теоретичну картину» [2, с. 181], тому організаційна структура професійної підготовки у вищій школі, повинна мати таку саму спрямованість.

Наукова цінність системного підходу полягає в тому, що він відображає світоглядний рівень дослідження, є універсальним методом пізнання, технологією, що протистоїть стихійності, суб'єктивізму,

створює умови для послідовності та стабільності наукових пошуків [3]. Використання системного підходу дозволило виділити структурні елементи, внутрішні та зовнішні зв'язки, процеси управління системними елементами (форми, методи, засоби нових інформаційних технологій, готовність викладачів і студентів до застосування інформаційно-комп'ютерних технологій).

Досліджуючи *інтегративний підхід*, встановлено, що в сучасному навчальному процесі, відбувається засвоєння системи знань і методів. На нашу думку, за такого підходу розвиваються процеси гуманізації, теоретизації, математизації, інформатизації. Інтеграція сприяє реалізації принципів науковості та системності навчання.

Дослідження науковців з цього питання показали, що формування професійної ідентичності можливе за наявності сформованих інтегративних знань, умінь і навичок. Обираючи інтегративний підхід, виходили з того, що інтегративне навчання близьке до розвивального, оскільки воно включається практично в усі види навчання, впливаючи на зміст освіти, відзначається теоретико-дослідницьким характером. Підходи, які покладені в основу інтегративного навчання, мають спільні ознаки з модульними технологіями та технологією проблемного навчання.

*Компетентнісний підхід* передбачає не просте засвоєння студентами знань та умінь, а комплексне оволодіння ними засобами інформаційно-комп'ютерних технологій. Це одна з умов підготовки фахівців різного напрямку до професійної діяльності, оскільки саме вміння роботи з засобами ІКТ забезпечують формування самостійності. Використання компетентнісного підходу передбачає зміну формулювання цілей навчання, представлення їх та очікуваних результатів у вигляді сукупності компетенцій, які впливають на рівні професійних завдань. Це залежить від поставленої мети. Компетентнісний підхід сприяє поєднанню професійної освіти й потреб ринку праці, від чого залежить замовлення на фахівців-роботодавців, тобто це підхід, за якого результати освіти визнаються значущими за межами системи освіти.

Наступним підходом, який суттєво вплинув на формування професійної ідентичності, є *особистісно орієнтований*. Як зазначає Н. Хомутинніков: «Професійна ідентичність – це інтегративне поняття, яке об'єднує в собі компоненти особистісної та соціальної ідентичності, багаторівнева динамічна структура, що містить усвідомлені й неусвідомлені компоненти, складові самосвідомості з погляду її професійної взаємодії з навколишнім світом, що передбачає ставлення до себе як до професіонала та до членів професійної спільноти» [5, с. 65].

Аналіз наукових праць психологів [6; 7] сприяв виділенню особистісно орієнтованого підходу як: 1) культивування унікального

досвіду суб'єкта; 2) визначення цінності взаємного обопільного досвіду, цінності «події»; 3) розуміння універсальності отриманого досвіду як безкінечного, трансфінітного. Вивчаючи орієнтири психологічного аналізу, Г. Балл [7, с. 217–231] зазначає, що особистісно орієнтовані взаємодії супроводжуються педагогічними змінами в напрямку підсилення продуктивності освіти й розвитку суб'єктів освітнього процесу за рахунок довірливого стилю спілкування.

Розглянувши деякі підходи, які найбільше впливають на формування професійної ідентичності майбутніх учителів фізичного виховання, можна зробити висновок, що у формуванні професійної ідентичності майбутніх учителів фізичного виховання використовуються методологічні й педагогічні підходи: діяльнісний, системний, інтегративний, компетентісний, особистісно орієнтований. Діяльнісний підхід сприяє набуттю знань, умінь і навичок. Системний – спрямований на інформаційну підготовку студентів. Інтегративний підхід направлений на формування професійної ідентичності за наявності сформованих інтегративних знань, умінь і навичок. Компетентісний підхід сприяє поєднанню професійної освіти й потреб ринку праці, від чого залежить замовлення на фахівців-роботодавців, тобто це підхід, за якого результати освіти визнаються значущими за межами системи освіти. Особистісно орієнтований підхід спонукає до самостійного пошуку та відкриття нових знань, цінностей, способів творчої діяльності.

### Список використаних джерел:

1. Рубінштейн С. Л. Основи загальної психології. 2-е вид. СПб, 2002, 720 с.
2. Селевко Г. К. Компетентності та їх класифікація. *Народна освіта*. 2004. № 4. С. 138–144.
3. Сисоєва С. О. Проблеми неперервної професійної освіти: тезаурус наукового дослідження. Київ : Вид. Дім “ЕКМО”, 2010, 362 с.
4. Калаур С. М. Доцільність використання акмеологічного підходу у процесі професійної підготовки майбутніх соціальних педагогів у ВНЗ. *Акмеологія в Україні: теорія і практика*. 2010. № 1. С. 105–111.
5. Хомутиннікова Н. Н. До проблем професійної ідентичності вихователя дошкільного навчального закладу. *Психологія в Україні та за кордоном*. Матеріали Міжн. наук-практ. конф., м. Чернігів, 8–9 лист. 2013 р. С. 63–68.
6. Балл Г. О. Духовність професіонала і педагогічне сприяння її становленню: орієнтири психологічного аналізу. *Професійна освіта: педагогіка і психологія : українсько-польський щорічник*. 2000. С. 217–232.
7. Дьяченко М. І. Психологія вищої школи. 2-ге вид. М. : БГУ, 1981, 383 с.

# НАПРЯМ 3. ЗНАКОВІ СТРУКТУРИ СВІДОМОСТІ ТА ВНУТРІШНІЙ СВІТ ОСОБИСТОСТІ: ВІЗУАЛЬНІ ТА ВЕРБАЛЬНІ РЕПРЕЗЕНТАЦІЇ

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-446-0-20>

**Біла І. М.,**

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

## КОЛІР ЯК ЗАСІБ ПСИХОТЕРАПЕВТИЧНОГО ВПЛИВУ

**Анотація.** Розглянуто психологічні характеристики кольорів та їхній вплив на психоемоційний стан людини. Надано практичні рекомендації щодо використання кольорів у всіх сферах людської діяльності. Зосереджено увагу на тому, що психологічні властивості кольорів важливо враховувати у дизайні одягу, оформленні приміщень та інших сферах побутового життя з метою оптимізації психічного стану або його корекції.

**Ключові слова:** *колір, характеристика кольорів, психоемоційний вплив, психічний стан, психокорекція.*

### **Bila I. Color as a means of psychotherapeutic influence**

**Summary.** The psychological characteristics of colors and their influence on the psycho-emotional state of a person are considered. Practical recommendations on the use of colors in all spheres of human activity are given. Attention is focused on the fact that it is important to take into account the psychological properties of colors in the design of clothes, interior decoration and other areas of everyday life in order to optimize the mental state or correct it.

**Key words:** *color, characteristics of colors, psycho-emotional influence, mental state, psychocorrection.*

Уміло підібрана гама кольорів здатна  
благодійніше впливати на нервову систему, ніж інші мікстури.

*В. М. Бехтерева*

У результаті ряду експериментів щодо впливу кольору на психіку, вчені дають рекомендації практичного його використання у всіх

областях людської діяльності. Так, наприклад, у виробничій сфері колір виступає засобом для підвищення продуктивності праці, зниження втоми; в медицині – для створення оптимістичного настрою для одужання; у виставкових залах, картинних галереях – для кращого зорового сприйняття творів живопису; в одязі – для терапії психічного стану і т.д.

Комплексні дослідження свідчать, що **білий** асоціюється з початком, чистотою, цнотливістю, миром і сприймається як вільний простір, світло, повітря. Цей колір несе позитивний заряд добра і удачі, дарує силу, енергію; дає простір творчості, вирівнює настрої; позитивно впливає на центральну нервову систему. **Бежеві** відтінки, асоціюючись з матінкою-Землею, хлібом, відтінком людської шкіри, дають впевненість та почуття безпеки, захищеності; створюють відчуття щастя, затишку та комфорту; дозволяють долати страхи, відчувати себе впевнено; роблять великі, відкриті простори більш близькими. Відтінки кремового, льняного тону надають об'єктам м'якості, відчуття тепла.

Яскраві кольори, наприклад, **червоний**, на думку дослідників, випромінює тепло, збудливо діє на нервову систему, активізує фізичні та психічні процеси, покращує обмінні процеси в організмі, прискорює кровообіг, нормалізує знижений кров'яний тиск, серцеву діяльність, підвищує імунітет. Він має здатність збуджувати розум, викликати підйом працездатності та бажання долати перешкоди. Червоний колір дозволяє відчувати безпеку та впевненість, повернути увагу, заявити про себе. Однак у великих кількостях червоний провокує агресивну поведінку і нездатність зосередитися, посилює нервову напругу та тривожність, а також може викликати збудження, головний біль, втому і почервоніння очей. Саме тому варто не зловживати червоним і використовувати лише в якості невеликих акцентів, але не як основний колір.

Близький до червоного – **рожевий**, колір радості, підвищеного настрою, почуття безтурботності. Він здатен викликати романтичні почуття, допомагає позбавитись від стресу, зрівноважує нервову систему, знижує агресивність та ворожість. Його рекомендовано використовувати в якості основи в дизайні приміщень, одязі тощо.

**Малиновий** ж рекомендовано використовувати в якості акценту, вважається, що він сприяє покращенню організаторських здібностей, загострює почуття відповідальності, робить людину більш самостійною та впевненою.

Відомо, що найближчий до денного світла – **жовтий** асоціюється з почуттям щастя, добра і бадьорості, додає позитивного настрою, вселяє почуття оптимізму. Жовтий, співвідносячись зі славою, мотивацією, активізує діяльність мозку, допомагає зберегти бадьорість,

підвищує працездатність, гостроту розуму та аналітичні здібності. Це – колір осяяння та інсайту, що стимулює прояв креативності, активізує прагнення встановлювати контакти, допомагає концентрації, тонізує, покращує розумові і логічні здібності, допомагає покращувати пам'ять, стимулює зір і нервову систему та сприяє кращому розумінню. Однак у великих дозах жовтий колір може викликати почуття хвилювання і навіть гніву. В цілому ж, жовтий рекомендовано використовувати в якості основних акцентів в аудиторіях та лабораторіях, дизайні одягу.

Досить ефективним для активізації діяльності може бути колір енергії – *помаранчевий*. Він являється антидепресантом, що піднімає настрій, привносить в життя радість та тепло. В цілому, він має підбадьорюючий вплив, стимулює емоційну сферу, заохочує амбіції, екстравагантність та унікальність, допомагає звільнитися від зажимів та внутрішніх суперечностей, заохочує впевненість у собі, екстраверсію і незалежність. Він також сприяє терпимому ставленню до оточуючих, соціальній взаємодії, надихаючи до спілкування і співпраці, зміцнює волю, а також стимулює апетит. Його також рекомендується використовувати в їдальнях для покращення апетиту.

Ідеальним кольором для корекції негативних станів є *абрикосовий*. Адже він пов'язаний у підсвідомості з часом, проведеним всередині материнського черева. Використовуючи абрикосовий варто враховувати, що абрикосовий знімає напруження, дає відчуття благополуччя та безпеки. Його рекомендовано використовувати в якості основного кольору, якщо важливо почуватися комфортно.

Для відпочинку та відновлення в якості основи або акценту рекомендовано використовувати *зелений* та його відтінки, які асоціюються з народженням, плодovitістю та можливостями. Зелений символізує симпатію, відображає фізіологічну та психологічну потребу у спокої, налаштовує на споглядання, врівноважує психіку, нормалізує діяльність серцево-судинної системи, стабілізує артеріальний тиск і функції нервової системи, сприяє досягненню внутрішньої гармонії. Він сприяє концентрації, може поліпшувати швидкість читання і розуміння.

Терапевтично впливає на психіку й *бірюзовий*. Він сприяє концентрації уваги та розумових зусиль, допомагає формулювати думки, знімає напруженість, сприяє подоланню сором'язливості, стимулює комунікативність.

Для відпочинку рекомендовано використовувати *блакитний*. Він вважається кольором мрії та фантазії, бо створює романтичний настрій, заспокоює, зменшує відчуття тривоги й агресії. Він понижує кров'яний тиск і частоту серцевих скорочень, знижує ризик істерик, заспокоює негнатову енергію, налаштовує на споглядальний лад, діє заспокійливо та як снодійне.



**Синій** колір вважається кольором істини та мудрості. Він долає роздратованість, заглиблює у медитацію, сприяє розвитку інтуїції. Однак у великих кількостях може надавати гальмівну дію людині або породжувати своєрідне занепокоєння, провокувати сумний настрій, втому або слабку пригніченість. Тому його рекомендовано використовувати лише в якості акцентів у одязі, приміщеннях, у місцях для відпочинку тощо.

Ще більш специфічним є **фіолетовий** колір, що символізує потребу в підтримці, опорі та являється кольором космічної енергії, заспокоює нервову систему, спонукає творчість, розвиток мудрості та духовності, підштовхує до осяяння, сприяє надхненню, заохочує та розвиває інтуїцію, чутливість і співпереживання. В силу того, що він може провокувати стан туги і депресії, його рекомендують використовувати лише в якості акценту в одязі, дизайні приміщень у кімнатах для медитації, творчості.

Також у якості акцентів варто використовувати **сірий** колір, який символізує безпеку, надійність, нагадує про елегантність, стимулює інтелектуальний потенціал (“сіра речовина мозку”) та загострює критичність та розсудливість. У великих кількостях він, однак, віднімає сили та понижує вірогідність успіху.

Розглянуті вище психологічні властивості кольорів важливо враховувати у дизайні одягу, оформленні приміщень та інших сферах побутового життя з метою оптимізації психічного стану.

### **Список використаних джерел:**

1. Базим Б. А. Психологія кольору: теорія та практика : монографія. М. : Мова, 2005. 112 с.
2. Драгунський В. В. Колірний особистісний тест : практичний посібник. Мн. : Харвест, 1999. 448 с.
3. Миронова Л. М. Кольорознавство. Мінськ, Вища школа, 1983. 286 с.
4. Парачов А. М. Символічний аналізатор світу (рукопис). СПб., 1998.

**Богдан І. І.,**

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

## **ОСОБЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ ВЕРБАЛЬНИХ І НЕВЕРБАЛЬНИХ ЗАСОБІВ У ПРОЦЕСІ ДІЛОВОЇ КОМУНІКАЦІЇ**

**Анотація.** Розглянуто сутність та головні особливості ділового спілкування, під час якого у співрозмовників формується своя власна точка зору один про одного, вони обмінюються ідеями й потрібною інформацією. Розкрито значення вербальних (словесних) і невербальних засобів у процесі ділової комунікації.

**Ключові слова:** *спілкування, мова, ділове спілкування, вербальні засоби, невербальні засоби.*

### **Bohdan I. Features of the use of verbal and non-verbal means in the process of business communication**

**Summary.** The essence and main features of business communication are considered, during which the interlocutors form their own point of view about each other, they exchange ideas and necessary information. The significance of verbal and non-verbal means in the process of business communication is revealed.

**Key words:** *communication, language, business communication, verbal means, non-verbal means.*

Ділове спілкування – це процес взаємозв’язку між людьми, спричинений необхідністю спільної діяльності, при якому здійснюється обмін певними формами діяльності, досвідом та відомостями, щоб досягти відповідного ефекту, вирішити певну проблему, досягти визначеної цілі. Основним напрямком ділового спілкування є налагодження ефективної співпраці. Через це, на противагу іншим формам комунікації, вона містить чітку мету та конкретно окреслені завдання, які потребують певного рішення. Понад те, характерна ознака ділового спілкування – той факт, що його не можна скасувати в односторонньому порядку, лише при бажанні однієї зі сторін (без втрат для учасників подібної комунікації) в разі відсутності чіткого результату. Зазвичай воно характеризується, до того ж, значним рівнем емоційної концентрації та напруги.

Ділове спілкування є специфічною формою контактів і взаємодії людей, які представляють не лише самих себе, а й свої організації. Воно включає обмін інформацією, пропозицією, вимогами, поглядами, мотивацією з метою розв'язання конкретних проблем як всередині організації, так і за її межами, а також укладення контрактів, договорів, угод чи встановлення інших відносин між підприємствами, фірмами, організаціями. Фахівці визначають особливості ділового спілкування: наявність певного офіційного статусу об'єктів; спрямованість на встановлення взаємовигідних контактів та підтримку зв'язків між представниками взаємозацікавлених організацій; передбачуваність ділових контактів, які попередньо плануються, визначається їх мета, зміст і можливі наслідки; конструктивність характеру взаємовідносин, їх спрямування на розв'язання конкретних завдань; взаємоузгодженість рішень, домовленість та подальша організація взаємодії партнерів; значущість кожного партнера як особистості; безпосередня діяльність, якою зайняті люди, а не проблеми, що бентежать внутрішній світ [4].

Сфера спілкування репрезентована вербальним та невербальним спілкуванням. Вербальним спілкування є контактування із партнером та загалом із оточенням через мову, як єдину, цілісну складну систему знаків, котрі слугують засобом спілкування. Науковці переконані, що мова – одномоментно феномен фізичний, фізіологічний, суспільний та антропологічний. Мова – явище людської цивілізації, найбільш значуще зняряддя соціалізації людини. Кожного дня людина за допомогою мови комунікує, адаптується до власного оточення, посилює суспільні зв'язки, співдіє із різними соціальними категоріями.

Усі засоби спілкування діляться на дві великі групи: вербальні (словесні) і невербальні. На перший погляд може здатися, що невербальні засоби не такі важливі, як словесні. М. Мазоренко та А. Кухаренко наводять дані, отримані А. Мейерабианом, згідно з якими передача інформації відбувається за рахунок вербальних засобів (тільки слів) на 7%, звукових засобів (включаючи тон голосу, інтонації звуку) – на 38%, а за рахунок невербальних засобів – на 55%. До таких же висновків прийшов і професор Бердвісл, який встановив, що словесне спілкування у бесіді займає менше 35%, а більше 65% інформації передається за допомогою невербальних засобів. Між вербальними і невербальними засобами спілкування існує своєрідне розділення функцій: по словесному каналу передається чиста інформація, а по невербальному – відношення до партнера по спілкуванню [2].

На переконання І.В. Ковалинської оскільки ведення бізнесу передбачає постійну взаємодію людей, розуміння елементів невербального спілкування може мати величезну користь з точки зору роботи

з колегами, конкурентами, клієнтами та потенційними клієнтами. В сучасних умовах ділового спілкування, термін «невербальна комунікація» став категорією, яка об'єднує різні явища, і широко використовується при реалізації спілкування у діловому середовищі. Найбільш повним та точним, на нашу думку, є розуміння невербальної комунікації І. Ковалинською як обміну та інтерпретації людьми невербальних повідомлень, закодованих і переданих особливим способом, а саме: за допомогою виразних рухів тіла, звукового оформлення мовлення; певним чином організованого мікросередовища та оточення людини; використання матеріальних предметів, що мають символічне значення. Від вербальних повідомлень невербальні відрізняє велика багатозначність, ситуативність, синтетичність, спонтанність [1].

Вербальна комунікація – комунікація за допомогою усної і письмової мови. Ефективність вербальної комунікації ділової людини залежить від рівня її культури мовлення. Мова будь-якої людини повинна бути правильною. Мова ділової людини – особлива, тому що помилки у вимові і вживанні слів відволікають співрозмовника від суті ділової розмови, а іноді і призводять до непорозумінь. Мова завжди повинна відповідати ситуації, культурному і професійному рівню слухачів. З цим пов'язане і вживання жаргонів чи сленгових виразів. Деякі із жаргонних слів дуже яскраві і точні, і якщо ужити їх у неформальній обстановці, до місця й у розмові зі співрозмовником, що напевне знає їхнє значення, то це цілком припустимо. Але переступивши поріг конференц-залу чи будь-якого солідного офісу, ділова людина повинна утриматися від уживання жаргонних слів [4].

Вербальне спілкування – це контакт з партнером і взагалі з оточенням за допомогою мови як єдиної, цілісної складної системи знаків, які служать засобом спілкування. Учені З. Мацюк, Н. Станкевич вважають, що мова є одночасно явищем фізичним, фізіологічним, антропологічним, суспільним. Умова його існування – людське суспільство. Мова є феноменом людської цивілізації, найважливішим знаряддям соціалізації людини. За допомогою мови людина щодня спілкується, пристосовується до свого оточення, зміцнює суспільні зв'язки, взаємодіє з різними соціальними групами [3].

Погоджуючись із думкою науковців щодо значущості вербальних та невербальних засобів комунікації в діловому спілкуванні в цілому, переконані, що дедалі більш важливу роль відіграють вербальні засоби. Вони забезпечують більш конкретну та чіткішу інформацію, без чого не може відбуватися успішна ділова комунікація. Також є різною реакція людей на невербальні сигнали, зокрема одні є до них чутливими, в них виходить вловити найменші зміни у позі, жестах,

міміці партнера по спілкуванню та правильним чином їх інтерпретувати. Інші є менше чутливими чи не володіють досвідом їх відтворення та відповідного розшифрування, що здатне спричинити непорозуміння та конфліктні ситуації в ділових відносинах. Вербальні та невербальні інструменти втілюються у різноманітних видах ділової комунікації у менеджменті, з-поміж котрих, як правило, виділяють: бесіди ділового характеру, наради, переговори, телефонні розмови та, крім того, виступи, доповіді, збори як форму колективної комунікації тощо. Таким чином, без вправного синтезу вербальних та невербальних засобів комунікації результативність професійної діяльності менеджера стане незначною.

### **Список використаних джерел:**

1. Ковалинська І. В. Невербальна комунікація. Київ : Вид-во «Освіта України», 2014. 289 с.
2. Мазоренко М., Кухаренко А. Ділове спілкування як процес комунікації. URL: [https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/40731349/%D0%9C%D0%BE%D0%B2%D0%B0.\\_%D0%9D%D0%B0%D1%83%D0%BA%D0%B0.\\_%D0%9A%D1%83%&response-content-e&Key-Pair-Id=APKAJLONF5GGSLRBV4ZA#page=751](https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/40731349/%D0%9C%D0%BE%D0%B2%D0%B0._%D0%9D%D0%B0%D1%83%D0%BA%D0%B0._%D0%9A%D1%83%&response-content-e&Key-Pair-Id=APKAJLONF5GGSLRBV4ZA#page=751)
3. Мацюк З., Станкевич Н. Українська мова професійного спілкування : навч. посібн. К. : Каравела, 2010. 352 с.
4. Прищак М. Д., Залюбівська О. Б., Слободянюк О. М. Ділове спілкування : навчальний посібник. Вінниця : ВНТУ, 2015. 128 с.

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-446-0-22>

**Лозова О. М.,**

*доктор психологічних наук, професор,  
професор кафедри практичної психології  
Київського столичного університету імені Бориса Грінченка*

### **СЕМІОТИЧНА МЕТАФОРА ТІЛА У КОРЕКЦІЇ ДИСМОРФІЧНИХ РОЗЛАДІВ**

**Анотація.** У статті методично обґрунтовано механізм інтерсеміотичного переносу сенсів візуальних зображень тіла (скульптурна пластика) на власне тіло клієнта психотерапевтичного процесу, а саме: як візуальний семіотичний елемент реконструюється в семіотичному коді «Я».

*Ключові слова: семіотична метафора, образ тіла, розлад харчової поведінки, дисморфофобія, психокорекція.*

### **Lozova O. Semiotic metaphor of the body in the correction of dysmorphic disorders**

**Summary.** The article methodologically substantiates the mechanism of intersemiotic transfer of meanings of visual images of the body (sculptural plasticity) to the client's own body in the psychotherapeutic process, namely, how the visual semiotic element is reconstructed in the semiotic code of the "I".

**Key words:** *semiotic metaphor, body image, eating disorder, dysmorphophobia, psychocorrection.*

У центрі уваги дослідників когнітивної сфери особистості нерідко постає проблематика репрезентації образу тіла. Семіотична метафора тіла як науковий феномен та психолого-прикладний інструмент піднімає цілу низку проблемних питань, як от: способи утворення смислу при роботі з метафорою, механізми оприявлення суб'єктивної семантики особистості в процесі метафоричного сприйняття об'єкта, специфіка впливу метафори тіла на успішність розуміння себе й світу та інші.

Спостереження останніх років у ході досліджень автора показують, що будь-який метафоричний образ або фігуральний вислів створює на певний час труднощі для його рецепції, але саме за таких ускладнень нерелективне смислове сприйняття переривається і реципієнт свідомо чи, частіше, несвідомо входить в рефлективну позицію. Ситуація «Я зрозумів, але що саме я зрозумів?» свідчить про недостатність нерелективного смислосприйняття та про необхідність власне розуміння сприйнятого. Цього буває достатньо для створення умов для міжмодального рефлективного переносу – осмисленню та вербалізації візуального образу [3; 4].

У наших попередніх дослідженнях метафоричні процеси мислення розглядаються як одна з характеристик його якості [4]. Метафора дозволяє оцінити специфіку названого об'єкта і водночас передає достатньо ознак для віднесення об'єкта до певного класу. Міру метафоричності трактуємо як особливу величину – ступінь метафоризації дискурсу та як рефлективний стрибок у мовленнєво-мисленнєвій діяльності, який провокується метафоризованим текстом. Констатуємо, що засобом узгодження змісту минулого досвіду та ситуацією говоріння є рефлексія мовця: завдяки рефлексії аналізована ситуація отримує певні ознаки раніше засвоєних образів та змінює ставлення суб'єкта до наявного досвіду. Доходимо висновку, що пізнавальний потенціал

метафори залежить від того, наскільки віддаленою є категорія нового образу від категорії, на яку спрямований акт рефлексії [3].

Л.В. Кравець акцентує науковий феномен, згідно з яким зміна світоглядних парадигм розширила сферу використання метафори й спричинили переосмислення її ролі в мовно-мисленневих процесах. Відомо, що метафора виникає в момент вирішення проблемної когнітивно-номінативної ситуації, коли формуються нові образи і смисли. Подальше лінгвофілософське дослідження цих механізмів уможливило кваліфікацію метафори як найбільш потужного лінгвоментального інструмента, за допомогою якого людина пізнає й оцінює позамовну дійсність [1].

Красівський О.М., Мікула О. І. та Масюкевич Ю. М. звертають увагу на те, що семіотична метафоризація включає в себе міжсеміотичний етап, коли функційний елемент реконструюється в іншому семіотичному коді [2]. Апелюючи до праць О'Халлоран [7], автори зазначають, що семіотична метафора відбувається не внутрішньосеміотично (як у випадку граматичної метафори), а, скоріше, інтерсеміотично. Переконструювання викликає семантичну зміну функції таких елементів, створюючи новий спосіб репрезентації реальності [2].

Дж. Кресс також припускає, що семіотичні зміни завжди призводять до зміни в значенні, коли відбувається повторна артикуляція сенсу в різних режимах [6]. Дослідник описує трансдукцію смислів, що означає переміщення змістового матеріалу від одного семіотичного способу до іншого, наприклад, від мовлення до письма чи від письма до фільму.

М. Халлідей розрізняє три категорії психічних процесів: поведінкові, вербальні та екзистенційні [5]. При цьому Красівський О.М., Мікула О. І. та Масюкевич Ю. М. констатують, що через використання семіотичних метафор образи та слова доповнюють один одного, щоб утримувати увагу реципієнта, вбачаючи в цьому подвійний механізм: або зображення посилюють значення слів, або вони поширюються на значення, що передається візуальним компонентом. Отже, семіотичні метафори ніби посилюють комплементарний характер взаємодії між словесними й невербальними семіотичними способами реалізації смислів [2].

У царині психотерапії використання семіотичної метафори вбачається нами корисним інструментом аналізу зв'язків між вербальними й невербальними елементами мислення клієнта. Як ілюстрацію психотерапевтичної роботи з використанням семіотичної метафори тіла наводимо один із клієнтських кейсів.

Клієнтка В., 29 років, висловлює скарги на регулярне переїдання та пов'язане з цим підвищення ваги. Веде неправильний спосіб життя, втомилася займатися спортом, дотримуватися дієт. Стан тіла є

причиною нелюбові до себе, поганого емоційного самопочуття, зниження самооцінки. Стійка незадоволеність своєю вагою, негативні думки про зовнішність, засмучена тим, що не може виправити або приховати те, що вважає недоліком («моє тіло після пологів схоже на желе»), важко сприймає компліменти щодо зовнішності. Ставлення до власного тіла як до чогось непрємного, недовіра до сигналів тіла.

Чітко формулює запит на психотерапію: подолання проблеми переїдання та підвищення самооцінки. Діагноз – розлад харчової поведінки, дисморфофобія (МКХ-10: F45.2). Подолання порушень регуляції харчової поведінки провадиться згідно з біосоціальною теорією особистості.

Консультування сфокусоване на короткостроковій індивідуальній психотерапії, скерованій на подолання девіацій харчової поведінки та роботу з самооцінкою.

З метою подолання дисморфофобії, зокрема, для встановлення контакту між психікою клієнтки та її тілом було застосовано розроблену авторкою методику МАК «Пластичний антик». Методика призначена для корекції алекситимії, дисфоричних станів; поновлення втраченого або розвитку несформованого контакту з власним тілом; підвищення рефлексивності; керування зоровою увагою; розвитку естетичного чуття клієнта.

Короткий опис методики: колода складається з 30 метафоричних карт із зображенням зразків класичної європейської скульптури на античні, переважно міфологічні, сюжети. Інструкція МАК у різних формулюваннях спрямовує клієнта до уважного розгляду зображення та необхідності вербалізувати своє враження, емоції, ставлення до героя. Методика була апробована на обмеженій вибірці клієнтів із середнім ступенем алекситимії, один з клієнтів мав посттравматичну втрату зв'язку з тілом. Під час апробації було досягнуто запланованого терапевтичного ефекту. Апробація методики триває.

Механізми психотерапевтичного впливу методики: в процесі естетичного сприйняття відбувається ідентифікація клієнта з зображеним героєм, встановлення асоціативних зв'язків, синтонність почуттів та емоцій, вербалізація емоцій, переживання естетичного катарсису. Вікові обмеження та додаткові умови використання методики: методика призначена для роботи з клієнтами старше 16 років. Для підсилення терапевтичного ефекту під час роботи може звучати фоном функціональна музика (світла мінорна тональність, повільний темп).

Таким чином доведено, що в процесі естетичного сприйняття відбувається ідентифікація клієнта з зображеним героєм, встановлення асоціативних зв'язків, увиразнюється синтонність почуттів та вербалізація емоцій, відбувається переживання естетичного катарсису.



### Список використаних джерел:

1. Кравець Л. В. Метафора як лінгвоментальний феномен. *Українська мова і література в школі*. 2014. № 1 (111). С. 39–42.
2. Красівський О. М., Мікула, О. І., Масюкевич, Ю. М. Роль семіотичної метафори в прозі: мультисеміотичний і системно-функційний підходи. *Закарпатські філологічні студії*. 2021. Вип 20, Том 1. С. 72–77. DOI <https://doi.org/10.32782/tps2663-4880/2021.20.1.13>
3. Лозова О. М. Окремі аспекти комунікативної функції метафоричної номінації. *Психолінгвістика в сучасному світі*. 2021. Т. 16. С. 189–193.
4. Лозова О. М. Психосемантика смислових трансформацій у метафоричному мовленні : монографія. Львів : СПОЛОМ, 2022. 144 с.
5. Halliday M.A.K. *An Introduction to Functional Grammar*. 3rd ed., revised by Christian M.I.M. Matthiessen. London : Edward Arnold, 2004. 234 pp.
6. Kress G. *Multimodality. A Social Semiotic Approach to Contemporary Communication*. London and New York : Routledge, 2010. 212 pp.
7. O' Halloran K. Intersemiosis in Mathematics and Science: Grammatical Metaphor and Semiotic Metaphor. *Grammatical Metaphor: Views from Systemic Functional Linguistics*, edited by Anne Marie Simon-Vandenberg, Miriam Taverniers and Louise J. Ravelli, Amsterdam : John Benjamins, 2003. pp. 337–365.

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-446-0-23>

**Sittseva M. V.,**

*Postgraduate Student at the Department of Practical Psychology*

*Borys Grinchenko Kyiv Metropolitan University*

*Scientific supervisor: Lozova O. M.,*

*Doctor of Psychological Sciences, Professor,*

*Professor at the Department of Practical Psychology*

*Borys Grinchenko Kyiv Metropolitan University*

### **ATTRIBUTIONAL STYLE OF PERSONALITY AS A PSYCHOLOGICAL EXPLANATORY CONCEPT**

**Summary.** The reconstruction of objective reality in the mind of an individual and its assimilation (appropriation) naturally occurs through the explanation of phenomena and patterns of perception. The explanatory

principle implies that an individual understands the existence of a certain fact or phenomenon and seeks to fit it into its own world's picture.

**Key words:** *attributional style, explanatory style, attribution, causal attribution.*

### **Сітцева М. Атрибутивний стиль особистості як психологічний пояснювальний феномен**

**Анотація.** Реконструкція об'єктивної дійсності у свідомості особистості та її засвоєння (присвоєння) закономірно відбувається через пояснення явищ і закономірностей сприйнятого. Пояснювальний принцип передбачає розуміння індивідом існування певного факту чи феномену та пошук шляху його вкладання у власну картину світу.

**Ключові слова:** *атрибутивний стиль, пояснювальний стиль, атрибуція, каузальна атрибуція.*

The answer to the question of why a certain event took place, how a certain event took place, what its significance is, and other aspects related to it allow the perceiver to process the information received from the outside world. The subjectification of the perceived is thus carried out through definition and explanation.

In the course of mental activity, certain styles or types of explanation prevail: an individual prefers some types of explanation to others. The explanatory style depends entirely on the personal characteristics of the perceiver, because the same situation or phenomenon of reality can be explained in different, sometimes radically opposite, ways. The understanding of how an individual explains to himself a particular phenomenon observed or perceived by others is denoted in the concept of explanatory style [2].

Explanatory style is a cognitive personality variable that reflects how people typically explain the causes of bad events. According to Peterson & Ulrey, explanatory style is a cognitive personality variable that reflects how people tend to explain the causes of bad events that happen to them [6].

Explanatory style encompasses three dimensions: intrinsic versus extrinsic, stability versus instability, and global versus specificity [5]. Although explanatory style has a significant set of correlates, including depression, achievement, and physical well-being, it is a useful personality construct that defines a cognitive model of how an individual perceives heterogeneous phenomena and new information.

The understanding of explanatory style as a tendency to offer similar types of explanations for different events is presented in the generalising work of Buchanan G. M., Seligman M. E. & Seligman M. [2]. The authors demonstrate that explanatory style as a cognitive variable is associated with

psychopathology, physical health, achievement, and success. The study of explanatory style includes aspects of cross-cultural comparisons, life expectancy and development, and gender differences.

The term «attribution» (translated from lat.) means a property, a signifier, a characteristic feature of something, a symbol, or an attribution, endowment, explanation. We can define attribution as a method of explaining a certain phenomenon of the surrounding reality. A related understanding of attribution is presented in the field of source studies, art history, archaeology, cultural studies, computer science, etc. as the establishment of the correspondence (authorship) of a certain product or action.

Attribution in psychological science refers to the attribution of characteristics to social objects that are not represented in the field of perception, as well as the reasons and motives for behaviour, personal qualities and characteristics based on the analysis of their actions and deeds. The need for attribution as a means of interaction between an individual and the surrounding reality is due to the fact that the information that observation can provide to a person is not enough for adequate interaction with the surrounding reality, including the social environment, and needs to be «completed». Attribution is the main way to ensure this «completion». Therefore, attribution, due to individual properties of a person, is the basis of the explanatory style of a person. Kim J. H. M. van den Bogaard and co-authors define attributions as cognitive variables that influence human behaviour [1].

Attribution is one of the main objects of social and psychological research. Initially, the phenomenon of attribution was defined as an explanatory phenomenon regarding the causes of human behaviour (causal attribution) and interpersonal perception [3]. Later, the concept of attribution included an expanded class of phenomena that denoted the attribution of many psychological characteristics, as well as characteristics of not only psychological but also other social phenomena and objects [4; 7] Attribution in this sense is defined as a leading mechanism of social perception that allows for the inclusion of perceived objects in the meaning system of the individual.

The preconditions for the phenomenon of causal attribution, according to Heider, are the following:

- when people get to know each other, they do not limit themselves to the information obtained through external observation, but also seek to identify the causes of behaviour and formulate conclusions that correspond to the subject's personal qualities;
- since the information obtained as a result of such observation is usually insufficient to draw reliable conclusions, the observer looks

for probable causes of behaviour and personality traits and attributes them to the observed object;

– this causal interpretation significantly affects the behaviour of the observer and forms the preconditions for a certain attitude towards the observed object.

The study of attribution allows us to establish:

– systematic differences in the way a person explains his or her own behaviour and the behaviour of other people;

– deviation of the attribution process from logical norms under the influence of subjective (motivational, informational) factors;

– the stimulating effect of attribution on human motivation and activity, in particular by explaining some (positive or negative) results by external factors, and other (positive or negative) results by internal causes.

### **Bibliography:**

1. Bogaard K., Nijman H., Embregts P. Attributional styles of support staff working with people with intellectual disabilities exhibiting challenging behaviour. *Journal of Applied Research in Intellectual Disabilities*. 2019. Vol. 33. URL: <https://doi.org/10.1111/jar.12688>

2. Buchanan G. M., Seligman M. E. P., Seligman M. Explanatory Style. New York : Routledge, 1995. 314 p.

3. Heider F. The Psychology of Interpersonal Relations. New York : Psychology Press, 1982. 322 p.

4. Kelley H. H. Attribution: Perceiving the Causes of Behaviour. New York : General Learning Press. 1971.

5. Peterson C. The Meaning and Measurement of Explanatory Style. *Psychological Inquiry*. 1991. #2(1). P. 1–10. [https://doi.org/10.1207/s15327965pli0201\\_1](https://doi.org/10.1207/s15327965pli0201_1)

6. Peterson C., Ulrey L. M. Can explanatory style be scored from TAT protocols? *Personality and Social Psychology Bulletin*. 1994. #20(1). P. 102–106. <https://doi.org/10.1177/0146167294201010>

7. Weiner B. The attribution approach to emotion and motivation: history, hypotheses, home runs, headaches / heartaches. *Emotion Review*. 2014. № 6 (4). P. 353–361. DOI: 10.1177/1754073914534502

## НАПРЯМ 4. КОГНІТИВНІ АСПЕКТИ СОЦІАЛІЗАЦІЇ, РЕАБІЛІТАЦІЇ ТА САМОВИЗНАЧЕННЯ ОСОБИСТОСТІ

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-446-0-24>

**Бортняк В. А.,**

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

### ПОНЯТТЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ПІСЛЯ ПРОХОДЖЕННЯ СЛУЖБИ

**Анотація.** Розглянуто сутність поняття соціально-психологічної адаптації військовослужбовців після проходження служби в Збройних Силах України, оскільки вони мусять адаптуватися до нового цивільного життя. Виокремлено роль використання комплексного міждисциплінарного підходу для дослідження даної проблематики.

**Ключові слова:** *адаптація, соціально-психологічна адаптація, військовослужбовці, проходження служби, Збройні Сили України.*

#### **Bortniak V. The concept of socio-psychological adaptation of military personnel after service**

**Summary.** The essence of the concept of socio-psychological adaptation of military personnel after service in the Armed Forces of Ukraine is considered, since they must adapt to a new civilian life. The role of using a comprehensive interdisciplinary approach to research this issue is highlighted.

**Key words:** *adaptation, socio-psychological adaptation, military personnel, service, Armed Forces of Ukraine.*

Адаптація як процес, відповідно до цього визначення, отримує форми зміни середовища та змін в організмі в результаті використання дій (реакцій, відповідей), що є доречним в цьому випадку. Це зміни виключно біологічні, а зміни психіки, що мають зв'язок із по суті психічними процесами адаптації в схожих трактуваннях, зазвичай, не фігурують. Проблеми адаптації розглядаються спеціалістами різних наукових спрямувань. У цілому поняття «адаптація» психологія запозичила з біології, де адаптацію розглядають як пристосування

організмів до умов існування. В житті кожного військовослужбовця приходить момент, коли його звільняють в запас, й кожен на цей процес реагує по-своєму, проте мало в кого виходить здужати його швидко й безболісно. Тому що, вийшовши у запас чи у відставку, колишні військовослужбовці мусять адаптуватися до нового, певною мірою маловідомого їм, цивільного життя, вкорінюватися у новий для них простір, шукати собі шляхи працевлаштування та навіть просто виживати.

Більшість дослідників адаптації сходяться на думці, що адаптація є досить складним явищем. М. Лукашевич надає трактування адаптації в найширшому сенсі: як процес пристосування індивідуальних і особистісних якостей до життя і дій людини в умовах, що змінюються; як активна взаємодія індивіда та середовища залежно від рівня його активності; як трансформація середовища відповідно до потреб, цінностей та ідеалів індивіда або як залежність індивіда від середовища; як супутні зміни на рівні психічної регуляції, формування чи відновлення, і підтримки динамічної рівноваги в системі [4].

М.І. Блажівський зазначає, що процес адаптації особистості розглядається в соціальній психології як механізм збалансування особистості і суспільства. Соціально-психологічний аспект адаптації пов'язаний з труднощами засвоєння нових соціальних норм, встановлення та підтримки певного соціального статусу в малій групі. У соціально-психологічній адаптації терміни «адаптація» і самі «адаптація» розділяють. Спостерігається тенденція переходу від пасивної адаптації до побудови системи продуктивної взаємодії особистості та середовища, особистості та діяльності. Адаптація є елементом адаптаційного процесу і відображає форму первинної взаємодії суб'єкта з об'єктами адаптації, а через них – із середовищем [1].

Як підкреслює Коробка Л.М., в сучасних дослідженнях феномен соціально-психологічної адаптації розглядається як складний процес, який розуміється не просто як взаємоприсосування індивіда і середовища, а як об'єднання вищого рівня організації в нову систему. Теоретичний аналіз досліджень соціально-психологічної адаптації дозволяє визначити її як складний багатовимірний процес взаємодії, за допомогою якого формується нова позитивна соціальна ідентичність, адекватна соціальним змінам, що відбуваються, зокрема, внаслідок військового конфлікту; як процес розвитку потенційних можливостей особистості та спільноти в залученні членів спільноти в систему міжособистісних стосунків, у соціально-політичне життя суспільства та в пошуках умов для задоволення потреб реалізації, самооцінки та самоповаги [3].

Таким чином, соціально-психологічна адаптація військовослужбовців після проходження служби в Збройних Силах України є процесом та результатом активного пристосування особи до нової соціально та професійно важливої сфери, де втілюються головні соціальні потреби та ефективна професійна діяльність. Успіх цього пристосування нерозривно пов'язаний зі ступенем адаптаційних змог особистості військовослужбовця, його спроможністю до ухвалення й опанування нової професійної й соціальної сфери, одержання нового соціально-психологічного статусу.

Актуальність питання соціально-психологічної адаптації, а в її рамках і психологічної реабілітації військовослужбовців, а також членів їх родин, обумовлюється кардинальними змінами в умовах життєдіяльності працездатної людини, яка немає попередньої психологічної підготовки до таких змін та вимушена пристосовуватись до нових умов життя у цивільному соціумі з ринковою системою відносин, з відмінними від мілітаризованих структур нормами поведінки, професійної підготовки, освіти то соціальною ієрархією. Під час проходження служби військовослужбовці перебувають в умовах підвищених психоемоційних навантажень, накопичують стреси та зазнають психотравм, пов'язаних з виконанням службових завдань. У першу чергу це стосується військовослужбовців, які брали участь у бойових діях й тому більш вразливі до виникнення різноманітних психологічних станів деструктивного характеру, серед яких особливо складними є посттравматичні стресові розлади, психічні травми, нервово-психічне напруження, військова втома, бойове виснаження, військовий невроз, що мають свої симптоми, форми прояву й наслідки [2].

Ефективна соціально-психологічна реабілітація військовослужбовців вимагає комплексного міждисциплінарного підходу, який передбачає тісну співпрацю різних фахівців та установ. Це включає: створення спеціалізованих реабілітаційних центрів, де працюють різні фахівці та надається комплексна допомога; координацію зусиль між державними установами, громадськими організаціями, медичними закладами та іншими структурами, залученими до процесу реабілітації; розробку та впровадження комплексних програм реабілітації, які поєднують різні методи та підходи; міждисциплінарні наради та обмін інформацією між фахівцями для забезпечення узгодженості дій та ефективності реабілітаційного процесу; залучення родин та близьких військовослужбовців до процесу реабілітації, надання їм необхідної підтримки та консультацій [5].

В найближчому майбутньому питання соціально-психологічна адаптації військових, котрі задіяні в російсько-українській війні, та, крім того, пошуки дієвих напрямів її здійснення повинні бути серед

пріоритетних у державній соціальній політиці. Водночас головний курс політики держави повинен спрямовуватися на соціальний захист і психологічний супровід учасників бойових дій, організацію та результативну діяльність центрів соціально-психологічної адаптації військовослужбовців, пропагування участі військовослужбовців у програмах реабілітації за допомогою здійснення результативних інформаційних кампаній щодо згаданого питання та, крім того, дієвого введення зарубіжного досвіду у державну політику соціально-психологічної адаптації. Дієвість та ефективність процесу соціально-психологічної адаптації військовослужбовців має гарантуватися через вчасну діагностику певних станів військовослужбовця, напрацювання і втілення персональної програми реабілітації та, крім того, наступного після реабілітації супроводу військовослужбовців.

### **Список використаних джерел:**

1. Блажівський М. І. Поняття адаптації у сучасній науковій літературі. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ*. 2024. № 1. С. 223–242.
2. Кондрюкова В. В. Соціально-психологічна адаптація військовослужбовців силових структур, звільнених у запас: навчально-методичний посібник. К. : Гнозис, 2013. 116 с.
3. Коробка Л. М. Соціально-психологічна адаптація спільноти до умов і наслідків воєнного конфлікту: теоретичні засади дослідження. URL: [https://lib.iitta.gov.ua/705075/1/%D0%9A%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B1%D0%BA%D0%B0\\_c%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%82%D1%8F\\_%D0%9A%D0%94%D0%A3.pdf](https://lib.iitta.gov.ua/705075/1/%D0%9A%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B1%D0%BA%D0%B0_c%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%82%D1%8F_%D0%9A%D0%94%D0%A3.pdf)
4. Лукашевич М. П. Соціологія виховання: короткий курс. Київ : МАУП, 1996. 180 с.
5. Чижевський С., Колесніченко О., Бондаренко О. Актуальні проблеми розвитку системи психологічної реабілітації військовослужбовців – учасників бойових дій. *Честь і закон*. 2022. Т. 81. № 2. С. 139–149.



**Власенко О. О.,**

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

**Швець В. В.**

*здобувач  
Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського*

## **РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ ТА ЇЇ ВАЖЛИВІСТЬ І РОЗВИТОК У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ**

**Анотація.** У статті розглядаються аспекти резильєнтності та її рівень серед військовослужбовців. Окреслено важливі чинники, що сприяють розвитку резильєнтності. Підкреслено значення резильєнтності як важливої якості для забезпечення ефективності виконання військових завдань та підтримки психічного здоров'я.

**Ключові слова:** *резильєнтність, військовослужбовці, посттравматичний стресовий розлад, адаптація.*

### **Vlasenko O., Shvets V. Resilience and its importance and development in military personnel**

**Summary.** The article examines aspects of resilience and its level among military personnel. Key factors that contribute to the development of resilience are outlined. The importance of resilience as a critical quality for ensuring the effective performance of military tasks and supporting mental health is emphasized.

**Key words:** *resilience, military personnel, post-traumatic stress disorder, adaptation.*

Важкі життєві ситуації є невід'ємною частиною людського існування і виникають незалежно від волі особи, часто навіть у відносно стабільні періоди. Така ситуація виникає, коли зовнішні фактори змінюють оточуючі умови таким чином, що це створює загрозу для життєдіяльності особи, її міжособистісних стосунків або формує передумови для небажаних змін у звичному способі життя в цілому чи в одному з важливих життєвих просторів.

Можна виділити загальні фактори, що впливають на адаптаційні здібності людини – її життєстійкість, резильєнтність чи вітальність: гнучка психіка, досвід подолання (важке дитинство, пережиті травми),

стійка система психічних захистів, об'єктивна картина світу. Ці якості не зазнають суттєвих змін з віком, за умови збереження базових когнітивних функцій, а у деяких випадках і виявляються більш вираженими [1, с. 67].

В психолого-педагогічній літературі визначається, що діяльність військовослужбовців характеризується екстремальністю, фізичним й психічним травматизмом, які здійснюють суттєвий вплив на психічне здоров'я воїнів [2; 3; 4]. Таким чином, посттравматичний стресовий розлад військовослужбовців – це їх відстрочена специфічна реакція на психотравмуючий вплив стресорів високої інтенсивності, яка характеризується симптомокомплексом, що відображає порушення їх особистісної цілісності на емоційно-когнітивному і особистісному рівнях.

В цілому ряді досліджень констатується, що посттравматичні стресові розлади у військовослужбовців становлять від 10 до 50% усіх медичних наслідків бойових подій [2; 3].

Посттравматичні стресові реакції (ПТСР), що проявляються у військовослужбовців об'єднують в три групи. До першої відносять реакції, що свідчать про повторювання переживань травматичного досвіду. До другої – свідчать про прагнення уникати переживання, що мають відношення до психічної травми і загальної психічної загальмованості. До третьої – про підвищену психічну і фізіологічну збудливість. Третя група реакцій, як правило, супроводжує реакції першої та другої групи.

Безсумнівно, військовослужбовцям з посттравматичним стресовим розладом необхідна реабілітація, психологічна допомога, спрямована на переживання психічної травми; формування умінь і навичок психологічної релаксації і відновлення ресурсів організму; навчання прийомам саморегуляції в різних стресових ситуаціях [5, с. 60].

Важливим аспектом реабілітації є розвиток резильєнтності – здатності до психологічної стійкості перед обличчям труднощів, яка допомагає військовослужбовцям ефективно адаптуватися до стресових ситуацій і зменшує ризик виникнення тривалих негативних наслідків.

Л. Мередит акцентує увагу на значущості резильєнтності та вказує на чинники, які сприяють її розвитку у військовослужбовців. Авторка класифікує ці чинники за рівнями впливу:

– позитивний копінг – це процес управління актуальними ситуаціями, спрямований на вирішення особистих і міжособистісних проблем, а також на зменшення або витримування стресу чи конфлікту. Це включає активні, прагматичні, проблемно-орієнтовані та духовні підходи до подолання труднощів;

– позитивний афект – відчуття ентузіазму, активності та пильності, що охоплює позитивні емоції, оптимізм і здатність до гумору;

– позитивне мислення – процес обробки інформації, використання знань і зміни вподобань через реструктуризацію, позитивне переформатування, осмислення ситуації, гнучкість, переоцінку, перефокусування, а також наявність позитивних очікувань щодо результату та оптимістичний світогляд;

– реалістичність – адекватне сприйняття реальності, реалістичні очікування щодо результатів, впевненість у власних силах, відчуття контролю, а також прийняття того, що виходить за межі контролю або не підлягає змінам;

– контроль поведінки – процес моніторингу, оцінювання та коригування емоційних реакцій для досягнення поставлених цілей, що включає саморегуляцію, самоконтроль і особистісне вдосконалення [6].

Запропонована Б. Спрінгом і Д. Зубіним модель вразливості до стресу, відома як «stress-vulnerability model», базується на біо-психосоціальному синтезі складних взаємозв'язків між генетичною схильністю, особистісними характеристиками та впливом навколишнього середовища [7, с. 64]. Згідно з цією моделлю, індивідуальні відмінності в резильєнтності до стресу виникають внаслідок біологічної схильності, яка формується під впливом стресового досвіду з пренатального періоду, через дитинство, дорослість і до старості. Ці фактори, в свою чергу, впливають на психологічні реакції людини, такі як когнітивні, афективні та поведінкові. Вчені зазначають, що низький рівень резильєнтності не завжди призводить до розвитку психопатологічних рис особистості, якщо індивід не піддається впливу численних стресових факторів.

Крім того, було виявлено, що найбільш значущими чинниками, які сприяють виникненню розладів адаптації та посттравматичних стресових розладів, є війна, природні катастрофи та насильство (зокрема, гвалтування).

Також підкреслюється, що посттравматичний ефект кризових подій залежить від суб'єктивного сприйняття та інтерпретації ситуації військовослужбовцем [7, с. 66].

З вищезазначених тлумачень про резильєнтність очевидно, що просування та розвиток цього поняття є надзвичайно важливим для військовослужбовців, оскільки вони постійно постають перед травмуючими та небезпечними ситуаціями.

Таким чином, розвиток резильєнтності у військовослужбовців є критично важливим для забезпечення їх психологічної стійкості та ефективного виконання завдань в екстремальних умовах. Резильєнтність допомагає адаптуватися до стресових ситуацій, знижуючи

ризик розвитку посттравматичних розладів, спричинених травматичним досвідом. Підтримка психологічної стійкості шляхом формування позитивного мислення, копіngu, контролю поведінки та реалістичного ставлення до реальності забезпечує військовослужбовцям необхідні ресурси для ефективного подолання стресу.

### Список використаних джерел:

1. Грішин Е. Резильєнтність особистості: сутність феномену, психодіагностика та засоби розвитку. *Вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди. Психологія*. 2021. Вип. 64. С. 62–81.
2. Берездецька Л. В. Стратегії соціальної адаптації демобілізованих учасників АТО : автореф. дис. канд. соціолог. наук: 22.00.04. Київ, 2018. 22 с.
3. Курова А. В. Ситуація невизначеності у парадигмі сучасних викликів суспільства. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. 2021. Серія «Психологія», Вип. 4. С. 51–55.
4. Чабан О. С., Безшейко В. Г. Симптоми посттравматичного стресу, тривоги та депресії серед учасників бойових дій у зоні антитерористичної операції. *Український вісник психоневрології*. 2017. Т. 25. Вип. 2(91). С. 80–84.
5. Чернобровкіна В., Чернобровкін В. Феномен резильєнтності у контексті соціо-екологічного підходу і дискурсу. *Психологія та психосоціальні інтервенції*. № 3. 2020. С. 59–66.
6. Meredith L.S. Promoting psychological resilience in the U.S. military. Santa Monica, CA : Rand Corporation, 2011. 158 p.
7. Spring, B. J., & Zubin, J. Reaction time and attention in schizophrenia: A comment on K. H. Nuechterlein's critical evaluation of the data and theories. *Schizophrenia Bulletin*, 1977. 3(3), 437–444. <https://doi.org/10.1093/schbul/3.3.437>

**Дорошенко А. В.,**

*здобувач магістерського рівня освіти кафедри психології, соціальної роботи та педагогіки*

*Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського*

**Дробот О. В.,**

*доктор психологічних наук, професор,*

*професор кафедри психології, філософії та суспільних наук*

*Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського*

## **ПСИХОЛОГІЧНА ГОТОВНІСТЬ ЖІНОК ДО МАТЕРИНСТВА В УМОВАХ ВІЙНИ: СОЦІОКУЛЬТУРНІ ФАКТОРИ ВПЛИВУ**

**Анотація.** У статті розглядаються психологічні аспекти готовності жінок до материнства в умовах війни та презентуються результати впливу економічних, демографічних, соціокультурних факторів, місця перебування та наявності партнера на психологічну готовність жінок до материнства в умовах війни.

**Ключові слова:** *психологічна готовність, материнство, стрес, війна, соціокультурні фактори, економічні чинники.*

**Doroshenko A., Drobot O. Psychological readiness for motherhood in wartime**

**Summary.** The article discusses the psychological aspects of women's readiness for motherhood in the context of war. It presents the results of the impact of economic, demographic, and socio-cultural factors, as well as the place of residence and the presence of a partner, on women's psychological readiness for motherhood during wartime.

**Key words:** *psychological readiness, motherhood, stress, war, socio-cultural factors, economic factors.*

Психологічна готовність жінок до материнства в умовах війни є однією з найбільш актуальних тем сьогодення. В умовах військового конфлікту, кризових ситуацій і соціальних потрясінь жінки стикаються з численними психологічними, економічними та соціальними труднощами, що можуть впливати на їхню готовність стати матерями. Дослідження цього аспекту є надзвичайно важливим для розуміння того, як змінюються психологічні та емоційні реакції жінок на різні стресори, і як ці зміни можуть впливати на прийняття рішення про материнство та його здійснення в умовах війни.

Одним із основних чинників, що впливають на психологічну готовність до материнства, є стрес, викликаний непередбачуваними умовами війни. Згідно з дослідженнями, стресові фактори можуть негативно позначатися на здоров'ї жінок, знижувати рівень їх психологічної стабільності та підвищувати тривожність, що, в свою чергу, впливає на їхні репродуктивні рішення [5].

Важливим є також соціокультурний контекст, в якому жінки можуть мати різний доступ до підтримки та ресурсів для подолання стресу, що впливає на їхню психологічну готовність до материнства. [2] Наприклад, жінки, що перебувають у зонах бойових дій або є внутрішньо переміщеними особами (ВПО), можуть зазнавати додаткового стресу через нестабільність у соціальному середовищі та обмежений доступ до медичних і психологічних послуг [4].

Соціально-економічні фактори, такі як фінансова нестабільність і відсутність житла, є важливими умовами, що можуть впливати на здатність жінок планувати та реалізувати материнство. Ці фактори, разом із психологічними бар'єрами, такими як страх перед майбутнім і тривога щодо благополуччя дитини, можуть суттєво знижувати рівень готовності жінок до материнства в умовах війни [6]. Відсутність стабільної соціальної підтримки і адаптаційних ресурсів у таких ситуаціях є ще одним фактором, що погіршує психологічний стан жінок, що перебувають в умовах військового конфлікту [3].

Таким чином, дослідження психологічної готовності жінок до материнства в умовах війни має важливе значення для розробки ефективних програм підтримки, що включають як індивідуальні, так і соціальні ресурси. Це дозволяє підготувати жінок до можливих змін, що відбудуться під час материнства, і забезпечити їм необхідну психологічну підтримку, що може значно знизити негативний вплив стресових факторів.

У рамках дослідження на тему "Психологічна готовність жінок до материнства в умовах війни" було опитано 60 жінок віком від 20 до 35 років. Використано Рольовий опитувальник дітородіння (РОД-2) Р. Роршака для оцінки рівня психологічної готовності до материнства та шкалу сприйнятого стресу (PSS-10) для визначення рівня стресу серед респонденток [1]. Крім того, оцінювалися фінансова забезпеченість, рівень самореалізації та наявність партнера.

У результаті проведеного дослідження було виявлено, що загальний рівень психологічної готовності респонденток до материнства варіюється від низької до помірної готовності. Більшість жінок виявили реалістичне і збалансоване ставлення до майбутнього материнства, однак у деяких спостерігалася певна невизначеність, пов'язана

з психологічними, соціальними та економічними факторами, зокрема, стресом, фінансовою нестабільністю або відсутністю підтримки.

Результати дослідження показали, що на психологічну готовність до материнства в умовах війни найбільший вплив мають рівень стресу, фінансова стабільність, наявність дітей та психологічна підтримка. Аналіз взаємозв'язку між рівнем стресу та готовністю до материнства показав значущий негативний зв'язок (кореляція  $-0,54$ ), що свідчить про те, що жінки з високим рівнем стресу мають значно нижчий рівень готовності до материнства. Цей результат підтверджує важливість психологічної стабільності для формування готовності до материнства.

Фінансова забезпеченість також виявилася важливим фактором. Кореляція між фінансовим станом і готовністю до материнства становить  $0,4$ , що вказує на позитивний зв'язок. Жінки, які мають стабільний фінансовий стан, виявляють більшу готовність до материнства, що може бути пов'язано з відчуттям безпеки і зниженням стресу внаслідок фінансової стабільності [7].

Наявність дітей також впливає на готовність до материнства. Кореляція між наявністю дітей і рівнем готовності до материнства становить  $0,41$ , що підтверджує, що жінки з досвідом материнства більш схильні до готовності до наступних етапів репродуктивного процесу. Це вказує на те, що досвід материнства позитивно впливає на психологічну готовність до нових етапів у цьому процесі.

Наявність партнера виявилася менш значущим фактором. Кореляція між наявністю партнера та готовністю до материнства становить  $-0,18$ , що свідчить про слабкий негативний зв'язок, що може вказувати на те, що навіть присутність партнера не завжди є ключовим чинником у формуванні готовності до материнства. Однак цей вплив не є статистично значущим.

Щодо психологічної підтримки, кореляція між рівнем підтримки та готовністю до материнства становить  $0,42$ , що свідчить про важливість емоційної та психологічної підтримки для підвищення готовності до материнства. Жінки, які отримують підтримку від родичів чи друзів, демонструють вищий рівень готовності до материнства, оскільки це сприяє зниженню рівня стресу і підвищує впевненість у своїх силах.

Місце перебування респонденток також впливає на готовність до материнства, але цей вплив виявився незначним. Кореляція між місцем перебування (в Україні або за кордоном) і готовністю до материнства становить  $-0,22$ , що вказує на слабкий негативний зв'язок. Жінки, що перебувають за кордоном, можуть мати менший рівень готовності до материнства через соціальні та психологічні чинники, однак цей вплив не є статистично значущим.

Таким чином, результати дослідження підтвердили важливість таких факторів, як рівень стресу, фінансова забезпеченість, психологічна підтримка та наявність дітей для психологічної готовності до материнства в умовах війни. Місце перебування та наявність партнера мали менш значущий вплив, хоча й були важливими чинниками в певних аспектах готовності до материнства.

**Висновки.** Проведене дослідження підтвердило важливість психологічної підтримки, фінансової стабільності та попереднього досвіду материнства для формування готовності жінок до материнства в умовах війни.

Подальші дослідження можуть зосередитися на вивченні додаткових соціальних і культурних факторів, а також на розвитку програм психологічної підтримки та соціального супроводу жінок у період військових конфліктів, що сприятиме підвищенню їх психологічної готовності до материнства.

#### **Список використаних джерел:**

1. Герасимова Т. Психологічні стратегії адаптації жінок у кризових ситуаціях: дослідження на прикладі ВПО. *Журнал психологічної підтримки*. 2023. Т. 30, № 2. С. 102–117.
2. Кузнецова І. Стресові чинники війни та їх вплив на готовність до материнства. *Психологія і суспільство*. 2022. Т. 48, № 6. С. 203–219.
3. Петренко А. Роль сім'ї в умовах війни: психоемоційний аспект. *Психологічні перспективи*. 2019. Т. 15, № 4. С. 111–126.
4. Савченко І. Соціально-психологічні аспекти готовності до материнства в умовах війни. *Психологічні дослідження*. 2022. Т. 45, № 2. С. 98–112.
5. Тарасова Л. Вплив війни на материнство: психологічні та соціальні фактори. *Соціальна психологія*. 2020. Т. 32, № 1. С. 57–73.
6. Bowers, M., Yehuda, R. Pregnancy as a period of risk, adaptation, and resilience for mothers and infants. *Development and Psychopathology*. 2022. Vol. 34, № 2. P. 123–134.
7. Інформація щодо психологічної підтримки вагітних жінок в умовах війни. *Психологічна допомога жінкам в Україні*. URL: <https://www.psychosupport-ukraine.org> (дата звернення: 28.11.2024).



**Душка А. Л.,**

*доктор психологічних наук,  
професор кафедри психології*

*Мелітопольського державного педагогічного університету  
імені Богдана Хмельницького*

## **ОСОБИСТІТЬ В УМОВАХ ПСИХІЧНОЇ ДЕРИВАЦІЇ**

**Анотація.** В тезах розкрито вплив депривації на психіку й особистість сучасної людини. З'ясовано, що один із варіантів такого розвитку – депривований розвиток, зумовлений станом «психічна депривація». Психічна депривація проявляється у незрілості чи спотворенні особистісного розвитку та психофізіологічної діяльності організму.

**Ключові слова:** *депривація, психічна депривація, депривований розвиток, соціальні умови.*

### **Dushka A. Personality in conditions of psychic derivation**

**Summary.** The theses reveal the impact of deprivation on the psyche and personality of a modern person. It was found that one of the variants of such development is deprivation development, caused by the state of "mental deprivation". Mental deprivation manifests itself in the immaturity or distortion of personal development and psychophysiological activity of the body.

**Key words:** *deprivation, mental deprivation, deprivation of development, social conditions.*

Сучасні дослідники проблеми депривації Візнюк Ю., Вільд-грубе С. О., Гошовський Я., Дмитріюк Н. Д., Омельченко І.М., Сидоренко О. А., Цумарева Н. В. у своїх наукових працях розглядають фактори, які обумовлюють появу різних видів деривації. Вчені виділяють різні види деривації і наголошують, що причина виникнення депривації ґрунтуються на тому, яка психічна потреба обирається за базову. Більшість авторів зупиняються переважно на таких видах депривації :

– сенсорна депривація іноді описується поняттям «збіднене середовище», тобто середовище, в якому людина не отримує достатню кількість зорових, слухових, дотикових та інших стимулів. Таке середовище може супроводжувати розвиток дитини, а також включатися в життєві ситуації дорослої людини;

– когнітивна (інформаційна) депривація перешкоджає створенню адекватних моделей навколишнього світу. Якщо немає необхідної інформації, уявлень про зв'язки між предметами і явищами, людина створює «уявні зв'язки» і, як наслідок – у людини з'являються помилкові переконання;

– емоційну депривацію можуть переживати як діти, так і дорослі. Стосовно дітей іноді використовують поняття «материнська депривація», наголошуючи на роль емоційного взаємозв'язку дитини і матері, розрив або дефіцит такого зв'язку призводить до порушень психічного здоров'я дитини;

– соціальна депривація в літературі трактується досить широко. З нею стикаються і діти, які живуть або навчаються в закритих установах, і дорослі, які з тих чи інших причин перебувають в ізоляції від суспільства або мають обмежені контакти з іншими людьми, літні люди після виходу на пенсію та ін.

Депривація традиційно сприймається як стан, який породжує чи може породити в індивіда чи групи відчуття власної знедоленості у порівнянні з іншими індивідами (чи групами) чи з інтерналізованим набором стандартів. За темпоральними характеристиками депривація може бути короткочасною (ситуативною), тривалою та постійною. У сучасній науковій літературі під психічною депривацією розуміється патологічне незадоволення потреб у результаті відокремлення особистості від джерел їх задоволення; психічний стан, що у результаті життєвих ситуацій, у яких суб'єкт немає можливостей задоволення життєвих психічних потреб повною мірою протягом тривалого часу [1, 9, 12].

У психології існує кілька теорій психічної депривації. Під поняттям «психічна депривація» розуміють різні несприятливі впливи, які трапляються в життєвих ситуаціях. Прояви психічної депривації можуть охоплювати широкий діапазон змін особистості – від легких, що зовсім не виходять за межі нормальної емоційної картини, до дуже грубих уражень розвитку інтелекту й характеру. Психічна депривація може виявляти певну картину невропатичних ознак, а іноді – виражені соматичні особливості.

Різні форми психічної депривації в житті трапляються одночасно. Ізольовано виявити їх можна лише експериментально. Найчастіше виокремлюють такі форми психічної депривації [1, 6, 9]:

– депривація стимульна (сенсорна) – знижена кількість сенсорних стимулів або їхня обмежена мінливість;

– депривація значень (когнітивна) – занадто мінлива хаотична структура зовнішнього світу без чіткого упорядкування і змісту, що не

дає змоги розуміти, передбачати і регулювати інформацію, яка надходить ззовні;

– депривація емоційного ставлення (емоційна) – недостатня можливість для встановлення інтимного емоційного ставлення до якої-небудь особи, або розвинення аналогічного емоційного зв'язку, якщо такий вже було створено;

– депривація ідентичності (соціальна) – обмежена можливість для засвоєння самостійної соціальної ролі.

Я.Гошовський підкреслює, що «депривація спричиняє неадекватний модус свідомості, негативно впливає на розвиток самосвідомості, породжує відхилення у формуванні самооцінки, шкодить психічному здоров'ю, служить причиною розладів і дисгармоній у процесі особистісного становлення. Нагромадження різноманітних видів депривації (соціальна, сімейна, сенсорна, материнська, комунікативна, афективна, матеріальна та ін.) призводить до нівелювання індивідуальної психоструктури особистості». На його думку, несформованість ключових життєвих орієнтирів, аксіологічна дихотомія, страждання через втрату (ненабуття) сенсу життя, почуття знехтуваності, самотності і занедбаності породжують своєрідний екзистенційний вакуум, який обмежує особистісний потенціал депривованої людини. Водночас, депривація призводить до амбівалентності й розщеплення, тому одним із домінантних станів особистості можна назвати маргінальність як межове перебування в когнітивному дисонансі, на зламі двох або кількох культурних (субкультурних) систем. Це породжує кризу ідентичності й ускладнює набуття ставових, соціально-статусних ролей і пояснюється хронічною фрустрованістю різного виду потреб, браком само-рефлексії, тривалою залежністю від інших, несформованістю власних засобів досягнення депривованими дітьми бажаного, тобто пригніченням екзистенційного самоствердження як наслідку прищепленої безпорадності [3].

Я.О. Гошовський підкреслює, що нехтування депривованою особистістю довколишнім мікросоціумом призводить до появи цілої низки психологічно дискомфортних станів, викривлених і роздроблених компонентів образу Я, що неминуче відбивається на всій структурі самосвідомості. Чітко простежується самозанурення, пригнічене самокопісування, що реалізується в хисткому й хаотичному образі Я та в загальній особистісній дезадаптації [3].

Безумовно, депривація залежить від зовнішніх і особистісних чинників, які, своєю чергою, мають об'єктивний чи суб'єктивний характер. Зовнішні – фактори, створені соціальним оточенням, інститутами та інфраструктурою (на макро-, мезо- та мікрорівні). Особистісні фактори безпосередньо пов'язані з людиною, її внутрішнім світом.

Об'єктивний характер факторів депривації пов'язаний з тим, що вони існують незалежно від волі та свідомості людей. Суб'єктивні чинники виникають у результаті поведінки та взаємодії людей. Об'єктивність чи суб'єктивність чинника визначається тим, чи може людина вплинути на нього, враховуючи свої потреби, бажання тощо [9].

Таким чином, депривація – явище, що виникає в обставинах, коли періодично або тривалий час обмежуються (або зникають) можливості людини у задоволенні її нагальних, життєво важливих чи особистісно значущих потреб. Відхилення у поведінці, порушення у діяльності, відчуження (усунення) від взаємодії з оточуючими свідчать про потребу значущості та необхідності для людини того, чого вона позбавлена або обмежена у можливостях це здійснювати. Наслідком нетривалого впливу депривації стає деприваційний досвід, відповідно до якого людина у кожній подібній ситуації буде проявляти себе цілком певним (передбачуваним) чином. Деприваційні поразки наступають у результаті тривалого впливу депривації і характеризуються негативними, а в конкретних (індивідуальних, особливих) випадках незворотними наслідками

#### Список використаних джерел:

1. Візнюк Ю. Психічна депривація як негативний чинник психогенези особистості. *Arena nauki. Kwartalne międzynarodowe czasopismo naukowe*. № 1 (1) 2017. С. 110–117.
2. Вільдгрубе С. О. Особливості прояву структурних компонентів самоставлення осіб, які перебувають в умовах соціальної депривації. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди. Психологія*. 2013. № 45 (2). С. 22–28.
3. Гошовський Я. Феноменологія депривації: системний теоретико-емпіричний дискурс. *Психологія і суспільство*. 2011. №. 1 (43). С. 85–95.
4. Гуріна Д. П. Депривація як сучасний фактор детермінації злочинності неповнолітніх. *Право і суспільство*. 2015. № 4 (3). С. 184–189.
5. Дмитріюк Н. Д. Теоретико-методологічні засади вивчення проблеми депривації у психологічній науці. *Актуальні проблеми психології*. НАПН України, Інститут психології імені Г.С. Костюка. 2015. Т. 12. Вип. 21. С. 114–124.
6. Красницька О. В. Депривація як соціально-педагогічна проблема. *Наукові записки Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя. Психолого-педагогічні науки*. 2013. № 1. С. 24–28.
7. Мартинюк В. О. Вікова динаміка дезадаптивних проявів депривованих неповнолітніх. *Теоретичні і прикладні проблеми психології* :

зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля. 2018. № 3 (47). Т. 2. С. 104–110.

8. Омельченко І.М., Кобильченко В.В. Нова парадигма спеціальної психології. *Особлива дитина: навчання і виховання*. 2020. №3. С. 7–14.

9. Сидоренко О. А. Соціально-психологічна характеристика феномена депривації. *Теоретичні і прикладні проблеми психології* : збірник наукових праць. 2010. С. 81–85.

10. Соціалізація особистості в умовах системних змін: теоретичні і прикладні проблеми : збірник тез XVI Міжнародної науково-практичної конференції (наукове електронне видання), 22 березня 2024 р. / Л. М. Карамушка, Н. М. Дембицька, І. К. Зубіашвілі, О. В. Лавренко, Т. І. Мельничук ; за ред. О. В. Лавренко. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2024. 124 с.

11. Цумарева Н. В. Теоретико-емпіричне дослідження феномену емоційної депривації. *Науковий вісник Миколаївського національного університету імені В. О. Сухомлинського. Психологічні науки* : збірник наукових праць. 2021. № 2 (21). С. 62–69.

12. Яремко П. Г., Красницька О. В. Депривація в теоретичному вимірі сучасної науки. *Theoretical and empirical scientific research: concept and trends*. 2021. Volume 3. С. 58–60.

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-446-0-28>

**Зарецька О. О.,**

*кандидат філологічних наук,*

*провідний науковий співробітник лабораторії когнітивної психології*

*Інституту психології імені Г. С. Костюка Національної академії*

*педагогічних наук України*

## **КРИЗОВІ СКЛАДОВІ ДИСКУРСИВНОГО ПРОСТОРУ ДОРΟΣЛОЇ ОСОБИСТОСТІ**

**Анотація.** Представлено емпіричне дослідження дискурсивного простору дорослої особистості у кризовій ситуації воєнного часу. Досліджувалися кризові наративи дорослих у контексті кризового дискурсу воєнної ситуації. В центрі уваги життєві компетентності, на які спирається доросла людина у кризовій ситуації.

**Ключові слова:** *кризова ситуація, кризовий наратив, кризовий дискурс, дискурсивний простір, життєві компетентності, доросла особистість.*

## Zaretska O. Crisis components of the discursive space of an adult person

**Summary.** An empirical study of the discursive space of an adult in a wartime crisis situation is presented. The crisis narratives of adults in the context of the crisis discourse of the war situation were studied. The focus is on the life competencies that an adult relies on in a crisis situation.

**Key words:** *crisis situation, crisis narrative, crisis discourse, discursive space, life competencies, adult personality.*

В ситуації, коли актуалізуються смисли, породжені кризовою ситуацією, і цими смислами сповнені тексти, з яких складається дискурс соціуму, ми говоримо про *кризовий дискурс* воєнної ситуації. Цей дискурс неоднорідний, неоднoplanовий, суб'єктивний, мінливий, динамічний; його складові розподілені між різними частинами соціуму. В центрі уваги даної роботи *індивідуальний* вимір переживання людиною реалій сучасної кризової ситуації: життєві компетентності, що задіяні в адаптації дорослого до кризової ситуації і механізми, через які відбувається оволодіння цими життєвими компетентностями.

У дослідженні було використано наративні і дискурсивні моделі аналізу, а також ситуативний підхід – для врахування кризового контексту. Основним досліджуваним *об'єктом* став кризовий наратив дорослих (поняття було введено у попередніх дослідженнях [1]).

Кризові наративи породжуються дорослою особою ініціативно (усне спілкування, оповіді про пережите за останні кризові роки у діалогах, власні дописи у соціальних мережах і реакція на дописи інших – коментарі тощо) або як відповідь у опитуваннях, інтерв'ю тощо. *Методика* проведення емпіричного дослідження полягала у пошуку і аналізі кризових наративів з трьох джерел: (1) дописи у соціальних мережах (Фейсбук, Інстаграм, Threads); опитування, питання якого торкалися проблем, з якими зіткнулися респонденти з початку кризової воєнної ситуації; індивідуальне гнучке інтерв'ювання (так зване постінтерв'ю) з метою поглиблення розуміння експериментатором уявлень респондента по деяким фрагментам їхніх кризових наративів. Пошук кризових наративів здійснювався за період від початку повномасштабного вторгнення (лютий 2022 року) по нинішній час. На даний момент зібрано і оброблено близько 100 дописів кризового плану.

Дискурсивний простір дорослої особистості є складним і багатовимірним текстовим утворенням, індивідуальним, суб'єктивним і не повністю усвідомлюваним особою – власником.

Якщо дописи у соціальних мережах є *ініціативно* породженими кризовими наративами, то конструкти, побудовані за матеріалами

опитування (відповіді на анкету) і гнучкого інтерв'ю (відповіді на питання за заздалегідь спланованим набором «топіків»), є *спровокованими*: сам факт їхньої артикуляції перетворює цю штучно викликану рефлексію у текст і включає це у дискурсивний простір – принаймні автора (респондента) і слухача (експериментатора). Основним фактором, який надає перевагу першому джерелу – дописам у соціальних мережах, є те, що вони є безумовними наративами, *первісно* текстами і, відповідно, повноцінними й вагомими складовими саме колективного дискурсивного простору, у якому перебувають користувачі даної мережі. І цим вплив цих публікацій не обмежується – він тиражується далі в усному і письмовому спілкуванні користувачів, не обмеженому рамками соціальної мережі, а також в тих текстах, які користувачі породжують вже як автори. Вони можуть перетворитися у мему і завоювати значний дискурсивний простір. Певні текстові цитати-мему щодо війни і кризової ситуації стають тими формулами, які першими спливають на думку респондента у відповідь на питання анкети і які, на жаль, зовсім не обов'язково відображають його авторську позицію. Саме над цим працює далі третій етап емпіричного дослідження – гнучке інтерв'ювання, проте там теж діють певні суб'єктивні обмеження.

А на питання анкети відповідають часто одним коротким реченням чи навіть просто синтагмою. І на відміну від дописів у соціальних мережах, це часто тільки спогад про пережите, який вже став об'єктом осмислення і обробки самою особою.

Відображення кризової ситуації в дискурсивному просторі дорослої особи переживає певну *динаміку*. На початку періоду, що став об'єктом спостереження, кризові наративи сповнені переживаннями невизначеності, розгубленості, безпорадності, фатальності, відчаю, тривоги, страху, втрати стабільності і передбачуваності [3]. Особа в такому стані ставить і вирішує тільки життєво необхідні в цю мить, вкрай невідкладні завдання; часто її реакція на кризові події носить панічний характер. Внутрішня невизначеність є гальмом в протистоянні викликам зовнішньої ситуації; її подолання грає вирішальну роль в плануванні дорослим подальшої життєдіяльності в кризовій ситуації. Тому можна вважати, що саме у способах подолання невизначеності криються складові життєвої компетентності особи [4].

Надзавдання людини у такій ситуації – *осмислити* свою кризову ситуацію, виявити, упорядкувати й сповна усвідомити її *сенси*, на багатьох з яких будуються основи життєвих компетентностей людини у кризовій ситуації. Аналіз дозволив виокремити як найбільш значущі у кризовій ситуації такі сенси: співпереживання; прагнення до згуртованості, об'єднання; прагнення розділити чийсь біль і поділитися

своїм; взаємна підтримка; потреба у трансцендентності; відчуття, що життя – самоціль; потреба у «розширенні» свідомості; самодостатність; збереження і свідомо підтримка діями цінностей (краса, добро, істина, чесність тощо); свідомо цілеспрямованість на розвиток життєстійкості; активний пошук конструктивного виходу з відчуття тривоги, занурення у її осмислення тощо [3]. Опитувані назвали суб'єктивні конструктивні шляхи подолання негативних переживань, пов'язаних з кризовою ситуацією, – їхні креативні знахідки свідчать про наявність відповідних життєвих компетентностей.

Протягом кількох місяців багато дорослих осіб погроху опановують свою реакцію на різку зміну ситуації. Аналіз результатів емпіричного дослідження свідчить, що у кризовій ситуації людина швидше і глибше усвідомлює свій досвід переживання – цього вимагає необхідність подолання невідкладних проблем буття. Тому і говорять про життєві проблеми і певні негативні суб'єктивні обставини як сприятливий ґрунт для дорослішання і визрівання особистості, навіть для особистісного зростання і спалаху творчості, як би важко це не переживалося в емоційному плані.

З плином часу кризові наративи дорослої зрілої особи сповнюються роздумами трансцендентного плану, ніби піднімаючись по щаблях піраміди Маслоу чи Ділтса. Емоційні переживання не стають менш яскравими, проте людина ніби опановує їх, ховаючи всередину себе і не дозволяючи їм затьмарювати вольову і поведінкову сферу. Відповіді і тексти, що втілюють і відображають переживання сучасного стану кризової воєнної ситуації, більш стримані, зважені, навіть суворі; складається враження, що людина опанувала життя у стані невизначеності, склала сценарії з різними можливими подіями і готова до будь-якого розвитку подій.

Якщо доросла особа не достатньо зріла та самостійна і схильна розділяти розповсюджені у її спільноті стереотипні погляди на кризову ситуацію, у неї виробляється наратив, ніби «зліплений» з пануючих колективних переконань, і вона його охоче озвучує як точку зору, яку нібито широко розділяє. Той факт, що це може бути запозичена (хоча б частково) точка зору, можна встановити на суперечності цих висловлювань особи її власним коментарям до текстів інших авторів, чи її відповідям на певні питання анкети або поглибленого інтерв'ю. Такій особі адекватні життєві компетентності часто підказують саме оці запозичення з досвіду спільнот, які відбуваються при торканні індивідуального й колективного дискурсів.



### Список використаних джерел:

1. Зарецька О. О. Кризовий нарратив у соціальних мережах: психологічний аналіз. *Психологічні студії*. Луцьк : Волинський національний університет імені Лесі Українки, 2023. № 2. С. 84–93. URL: <https://doi.org/10.32782/psych.studies/2023.2.11>
2. Зарецька О. О. Методичний інструментарій в нарративних дослідженнях (аналіз деяких напрямків). *Актуальні проблеми психології* : зб. наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України Т. П: Психологічна герменевтика. 2024. Вип. 15. С. 25–37. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/742678>
3. Зарецька О.О. Кризовий дискурс у смисловому вимірі. *Вісник Національного університету оборони України*. 2024. № 4 (80). С. 60–68. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/742886> ; <http://visnyk.nuou.org.ua/article/view/303707>
4. Чепелева Н. В. Особливості життєвої компетентності в умовах війни. *Технології розвитку інтелекту*. Т. 8. № 1 (35). 2024. URL: [https://psytir.org.ua/index.php/technology\\_intellect\\_develop/article/view/650](https://psytir.org.ua/index.php/technology_intellect_develop/article/view/650)

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-446-0-29>

**Карпіляньська М. Д.,**

*студентка магістратури кафедри психології, філософії  
та соціальних наук*

*Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського*

**Науковий керівник: Пузирьов Є. В.,**

*кандидат педагогічних наук, доцент,*

*доцент кафедри психології, філософії та суспільних наук*

*Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського*

### **СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД АДАПТАЦІЇ МОЛОДИХ ЛІДЕРІВ ДО ВІДДАЛЕНОЇ РОБОТИ У КОМЕРЦІЙНІЙ ОРГАНІЗАЦІЇ ІТ СФЕРИ**

**Анотація.** Дослідження присвячене вивченню адаптованості молодих лідерів до умов віддаленої роботи. Його результати підтверджують гіпотезу про те, що ефективна практика соціально-психологічного супроводу ґрунтується на результатах моніторингу психологічного стану персоналу, пошуку проблем, які негативно на нього впливають.

**Ключові слова:** соціально-психологічний супровід; молоді лідери; адаптація; управління людськими ресурсами.

## **Karpilyanska M. Social and psychological support for the adaptation of young leaders to remote work in a commercial organization of the IT sphere**

**Summary.** The study is devoted to the study of the adaptability of young leaders to the conditions of remote work. Its results confirm the hypothesis that the effective practice of social and psychological support is based on the results of monitoring the psychological state of staff, searching for problems that negatively affect it.

**Key words:** *socio-psychological support; young leaders; adaptation; human resource management.*

Дослідження адаптованості молодих лідерів до умов віддаленої роботи було організовано у чотири етапи:

1 етап – організація та проведення дослідження.

2 етап – обробка та інтерпретація отриманих даних.

3 етап – розроблення практичних рекомендацій з підвищення рівня адаптованості молодих фахівців до умов віддаленої роботи та їх реалізація.

4 етап – перевірка дієвості вжитих заходів.

На першому етапі було проведено діагностування молодих фахівців за методиками призначеними для виявлення рівнів тривожності, стресу та депресії. Для діагностування було використано шкалу тривоги Спілбергера, шкалу психосоціального стресу Л. Рідера, опитувальник депресії А. Бека. У дослідженні взяло участь 28 молодих лідерів, тобто осіб які працюють в ЕМО на позиціях лідерів менше, ніж три роки (ЕМО одна з найбільших в Україні комерційна організація ІТ сфери. У дослідженні назву організації змінено на прохання її керівництва). Участь у дослідженні була виключно добровільною і ще 32 особи після діагностування від подальшої участі у дослідженні відмовилися. Це дало змогу сформувати експериментальну і контрольну групи по 28 осіб у кожній та провести польовий експеримент, незалежною змінною в якому було визначено вплив на адаптованість молодого лідера до умов віддаленої роботи. В якості залежних змінних було визначено рівень тривожності, стресу та депресії.

Результати дослідження свідчать, що і в експериментальній і в контрольній групі значна кількість респондентів потребує надання психологічної допомоги: 79% респондентів показали високий і середній рівень тривожності, 82% – високий і середній рівень стресу, 75% – депресії. Таким чином умови віддаленої роботи викликають у значної частини молодих фахівців суб'єктивний дискомфорт, напруженість у повсякденній діяльності і спілкуванні, вегетативне

збудження, занепокоєність щодо роботи, психічне і фізичне виснаження, легку або помірну депресію.

Оцінка молодими лідерами задоволеності своєю віддаленою роботою в експериментальній і в контрольній групі свідчить про її середній рівень (6,04 в експериментальній та 5,96 у контрольній групі). Респонденти вказали такі основні чинники, що негативно впливають на їхню лідерську продуктивність: відволікають роздуми про те, що буде далі, чи виживимо ми всі, чи не звільнять мене, не хочу торгувати у переході; немає робочого настрою; змінилася мотивація, не вистачає команди, драйву, палаючих очей; клієнти стали більш закритими, тому план став нереальним; вдома багато відволікаючих чинників: діти, тварини, сусіди; вдома весь час повно народу, почастишали конфлікти; немає зручного робочого місця, незручно весь час працювати на кухні; складно налаштувати техніку, поганий зв'язок, не завжди працює Інтернет, тощо.

Узагальнення думок респондентів дозволило виділити 7 найбільш вагомих проблем:

1. Необхідність відновлення емоційного зв'язку з командою.
2. Клієнти змінилися, робота з ними вимагає нових підходів.
3. Погано працює техніка / проблеми з Інтернетом.
4. Вдома незручне/необладнане робоче місце.
5. Суттєво зросло / різко впало робоче навантаження.
6. Вдома збільшилася кількість конфліктів.
7. Вдома складно зосередитися на роботі.

Для розв'язання зазначених проблем було вжито низку заходів соціально-психологічного супроводу професійної діяльності молодих лідерів:

1. Для відновлення емоційного зв'язку з командою, до робочого графіку було включено щотижневі онлайн зустрічі та щомісячні офлайн зустрічі.

2. Для поліпшення роботи з клієнтами відділом навчання та організаційного розвитку було сплановано та проведено командні зустрічі і внутрішні обговорення на тему: "Що нового ми можемо запропонувати нашим клієнтам?" що дало змогу напрацювати аргументи для роботи з новими запереченнями клієнтів.

3. Для розв'язання технічних проблем було створено команду фахівців, які приїздили за заявкою і налаштовували оргтехніку та Інтернет.

4. Для створення зручних робочих місць було створено команду, яка за заявкою здійснювала забезпечення офісними меблями.

5. Щоб підтримати співробітників, які не встигають виконувати свої прями обов'язки (або частково недовантажені ними) було,

налагоджено взаємодопомогу через сервіс ЕМО Freelance, на який надсилалися заявки тих, хто потребує додаткового завантаження і тих, кому потрібна допомога колег.

6. З метою зменшення конфліктів корпоративним психологом було проведено відповідні групові-тренінги та індивідуальні консультації.

7. Для того щоб полегшити самоорганізацію робочого процесу корпоративним психологом було підготовлено та поширено через внутрішню мережу пам'ятку. В ній рекомендувалося чітко розписувати свій день, чітко визначати початок і закінчення робочого дня, виділяти час на відпочинок, дотримуватися звичок, які були вироблені в офісі. Слідування звичним ритуалам: сніданок у звичний час, перевдягання в «офісний одяг», тощо.

Через три місяці після першого зрізу за тими ж методиками було проведено другий зріз. Проведення другого зрізу дало можливість дотриматися класичної схеми експерименту: вимірювання характеристик – здійснення експериментального впливу – вимірювання характеристик після експериментального впливу. Для оцінки статистичної значущості змін, що відбулися після реалізації заходів соціально-психологічного впливу було використано кутове перетворення Фішера (критерій Фішера).

Як свідчать результати експерименту за всіма параметрами, що вимірювалися, після вжиття заходів соціально-психологічного впливу в експериментальній групі відбулися статистично значимі зміни. Зокрема, зменшилася кількість респондентів, які демонстрували високий рівень тривожності, стресу та депресії. Натомість суттєво збільшилася кількість респондентів, у яких показники тривожності, стресу та депресії діагностовано на низькому рівні. Водночас в контрольній групі статистично значимі зміни не відбулися.

Таким чином, в ЕМО постійно функціонує розгалужена система заходів із забезпечення високої продуктивності молодих фахівців; систематично проводяться заходи з підтримання оптимального соціально-психологічного мікроклімату у колективах структурних підрозділів; продуктивно працюють корпоративний психолог та корпоративний коуч; створено умови для професійного і особистісного самовдосконалення молодих лідерів. Результати самовдосконалення враховуються при збільшенні заробітної плати, призначенні на вищу посаду, горизонтальній ротатії.

В якості резюме слід зазначити, що в умовах війни передові вітчизняні комерційні компанії ІТ сфери приділяють значну увагу соціально-психологічному супроводу професійного становлення молодих лідерів. Засновники комерційних компаній вживають заходів для того, щоб їх компанії мали сильні корпоративні культури, які формують у молодих

лідерів відданість організації, орієнтують їх на наполегливе професійне самовдосконалення та постійний рух до кращих результатів. Соціально-психологічний супровід професійного становлення молодого лідера є невід'ємною складовою діяльності підрозділу з управління людськими ресурсами організації. Своєю діяльністю цей підрозділ повинен здійснювати на засадах науковості, системності, діяльнісного підходу. За таких умов його прикладна та практична діяльність завжди буде відповідати вимогам внутрішнього та зовнішнього середовища до формування у молодих лідерів високого професіоналізму, розвинених професійних та особистісних якостей.

Дане дослідження підтверджує, що ефективна практика соціально-психологічного супроводу ґрунтується на результатах моніторингу психологічного стану молодих лідерів, пошуку та розв'язання проблем, які негативно на нього впливають. Прикладні завдання супроводу вирішуються у процесі реалізації практичних рекомендацій, поширення інформаційно-методичних матеріалів, проведення соціально-психологічних тренінгів, а у разі потреби та наявності відповідних можливостей, вживання практичних заходів технічними підрозділами.

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-446-0-30>

**Карповець М. В.,**  
*кандидат філософських наук,  
доцент кафедри філософії та культурології,  
директор Навчально-наукового інституту  
соціально-гуманітарного менеджменту  
Національного університету «Острозька академія»*

### **КОГНІТИВНИЙ АСПЕКТ ПЕРФОРМАТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СТУДЕНТІВ ВИЩОЇ ШКОЛИ**

**Анотація.** У статті проаналізовано місце й особливості перформансу в освітній діяльності студентів, зокрема в їхній когнітивній активності. Показано, що перформанс передбачає як засвоєння матеріалу у форматі практичного досвіду завдяки діяльності, апробації та тілесній взаємодії у фізичному просторі, так і пошуку нових рішень і горизонтів завдяки креативності та експериментальності.

**Ключові слова:** *перформанс, перформативна діяльність, когнітивні процеси та здібності студентів, вища школа.*

## **Karpovets M. The Cognitive Aspects of Students' Performative Activity in Higher Education**

**Summary.** The text describes the place and features of performance in students' educational and cognitive activity. It shows that performance involves assimilation of the material through practical experience due to activity, approbation, and bodily interaction in physical space, as well as the search for new solutions and horizons within creativity and experimentation.

**Key words:** *performance, performative activity, cognitive processes and abilities of students, higher school.*

Перформативна діяльність студентів є однією із форм модернізації вищої освіти, що передбачає інтеграцію групової роботи, театральності та практично-орієнтованого навчання. Низка дослідників переконані, що залучення перформансу як методики та складової освітнього процесу суттєво впливає на покращення когнітивних здібностей студентів, зокрема краще розуміння та довшого запам'ятовування матеріалу [1]. Такий зв'язок обумовлений практично-орієнтованою особливістю перформансу, у якому важливо показати (або продемонструвати) як засвоєне знання може бути застосованим у реальному житті. Справді, перформативні педагоги надихались театром і авангардним мистецтвом, які сприяли співпраці та синергії здібностей/інтелекту. Ідея перформансу в тім, що краще розуміння і довше засвоєння матеріалу відбувається, коли студенти працюють інтегративно, задіюючи різні частини кори головного мозку. Відповідно, сюди можуть бути залучені театр, музика, література, кінематограф, що стають матеріалом для освітнього перформансу й подальших рефлексивних операцій.

Перформативні педагоги та психологи намагаються створити такі умови для *взаємодії* між студентами, де вони творять і перетворюють знання у професійно та життєво необхідний досвід [3, р. 338]. У цьому контексті, перформанс актуалізує не тільки життєвий досвід, а й формує когнітивний стиль у студентів. Так чи так, процеси пізнання у студентів супроводжуються суттєвими світоглядними трансформаціями одного стану розуміння до іншого, що також обумовлює трансформацією у процесах дорослішання, опанування новими соціальними ролями й функціями. Цей стан Крістоф Вулф називає переходом (*transition*), коли здобувачі освіти міняються, опиняючись в класі чи аудиторії. Зрозуміло, що роль викладача тут визначальна, адже він вдається до арсеналу засобів та інсценувань, щоб досягти зміни соціальних і поведінкових зразків у навчальній діяльності, не позбавляючи суб'єктів їх автономії та індивідуальності.

Здобування знань вимагає специфічного простору, тобто такого креативного навчального середовища, в якому викладачі та студенти можуть вільно рухатися й вибудовувати демократичні (міжкультурні та міжнаціональні) взаємини. Як зазначають теоретики перформативності, саме створення комфортного середовища (або моделювання автентичних контекстів) є чи не основною умовою для актуалізації когнітивних навичок студентів [2], а отже – покращенню розумінню. Саме в цьому перформативному дискурсі знання не лише лінійно розповідається чи передається від викладача до студентів, але й *проявляється* і *презентується*. Як зазначає Крістоф Вулф, одним із вимірів перформативності є тілесність, що уможливило виконання поставлених викладачем завдань і демонстрації результатів перед аудиторією: «За допомогою різних тілесних улаштувань і сцен ми демонструємо, хто ми є і як ми стоїмо по відношенню до інших людей і світу. Багато з цих процесів є несвідомими, одні стають свідомими, а інші створюються спеціально» [4].

Не менш важливо, що у перформативній активності студенти мимоволі забувають, що перед ними не гра чи вистава, а реальна ситуація, у якій вони навчаються проявляти емпатію, робити вибір і брати відповідальність. Успішна реалізація перформативної дії можливе завдяки інтенсивності виконання, що є формою подолання соціальних конвенцій і водночас вирізнення себе з-поміж інших суб'єктів. Тому в перформативній діяльності студенти перебувають на межі розвитку власних когнітивних навичок засобами перформансу й водночас пошуку власної ідентичності, де ключовим психологічним механізмом є саморефлексія.

Таким чином, перформативна перспектива передбачає дві важливі умови: як задіяння перформативних методик у активізації когнітивних можливостей суб'єкта під час освітньої діяльності, так і досягнення кращих об'єктивних результатів у вивченні того чи того предмету. Останнє обумовлює пізнавальну та евристичну природу перформансу, який завдяки креативним, непередбачуваним і експериментальним процесам може вийти за межі відомого та очевидного. Тому потенціал перформансу у вищій школі не повинен обмежуватись лише викладацькою діяльністю, але й передбачати науково-дослідні проекти, спрямовані на відкриття нового й невідомого знання.

#### **Список використаних джерел:**

1. Arndt P. A. & Sambanis M. Didaktik und Neurowissenschaften: Dialog zwischen Wissenschaft und Praxis. Tübingen : Narr, 2017. 224 s.
2. Even S. & Schewe M. Performatives Lehren, Lernen, Forschen – Performative Teaching, Learning, Research. Berlin : Schibri, 2016. 323 s.

3. Macfarlane B. Student Performativity in Higher Education: Converting Learning as a Private Space into a Public Performance. *Higher Education Research & Development*. 2015. № 34 (2). Pp. 338–350.

4. Wulf C. Performativity as a Focus of Educational Research [Електронний ресурс]. 2021. URL: <http://dx.doi.org/10.2139/ssrn.3732640>

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-446-0-31>

**Крапива М. С.,**

*аспірант кафедри практичної психології*

*Київського столичного університету імені Бориса Грінченка*

*Науковий керівник: Литвиненко О. О.,*

*доктор психологічних наук, доцент,*

*завідувач кафедри практичної психології*

*Київського столичного університету імені Бориса Грінченка*

## **ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА ЦИВІЛЬНОГО НАСЕЛЕННЯ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ**

**Анотація.** Складна соціально-політична ситуація в Україні, що склалася внаслідок широкомасштабного вторгнення росії в Україну, зумовлює особливу увагу психологічної спільноти до дослідження особливостей долаючої поведінки цивільного населення, метою якого постає розкриття змісту психологічної підтримки цивільного населення під час війни.

**Ключові слова:** *цивільне населення, стрес, війна, долаюча поведінка.*

### **Krapiva M. Psychological support for civilians during the war**

**Summary.** The complex socio-political situation in Ukraine, which has developed as a result of the large-scale russian invasion of Ukraine, has led to special attention of the psychological community to the study of the features of coping behavior of the civilian population, the purpose of which is to reveal the psychological support for the civilians population during war.

**Key words:** *civilians, stress, war, coping behavior.*

Цивільне населення протягом тривалого періоду вимушено адаптувалося до кризових умов життєдіяльності. Геноцид мирного населення через війну за даними ООН змусив покинути Україну близько 7 мільйонів мирних цивільних людей, проте більшість громадян залишаються у своїх домівках або вимушені знаходитися під окупацією



держави-агресора [3]. Особливо важливими, відтак, постають проблеми психологічної підтримки цивільного населення, а також впровадження ефективних форм психоедукації, першої психологічної допомоги, впровадження травмаінформованого підходу, а також дослідження особливостей долаючої поведінки цивільного населення під час війни..

Поняття цивільного населення визначено в Женевській конвенції про захист цивільного населення під час війни [1]. Незважаючи на існування затверджених Організацією Об'єднаних Націй нормативно-правових актів, що є основою гуманітарного права, поняття цивільна особа трактується досить широко. В загальному значенні цивільною особою можна назвати будь-яку людину, що не належить до категорій осіб, зазначених у статті 50 Додаткового протоколу I 1977 року: 1) особовий склад збройних сил сторони конфлікту; 2) члени ополчення або добровольчих загонів, що є частиною збройних сил сторони конфлікту; 3) члени особового складу регулярних збройних сил, які відкрито заявляють про свою відданість урядові або владі, що не визнані державою яка їх утримує [1]. Таким чином, цивільною особою визначається будь-хто з суб'єктів держави, до того моменту, поки вони не беруть безпосередню участь у воєнних діях.

Т. Храбан стверджує, що незалежно від того чи людина є безпосереднім учасником бойових дій, чи є представником цивільного населення держави, що знаходиться у стані війни, процес усвідомлення нею воєнної реальності може стати зовнішнім стресором, що стимулюватиме переважаюче почуття небезпеки [4, с. 61]. Відтак, цивільне населення потребує окремого захисту та надання гуманітарної, медичної та психологічної підтримки у період війни.

Війна, як екстремальна подія, безумовно є стресогенною для суб'єкта, що знаходиться в епіцентрі активних бойових дій. Цивільне населення не є виступає головним суб'єктом бойового протистояння воюючих сторін, проте продовжує функціонувати в повсякденному житті так, начебто перебуває в психотравмуючій ситуації зіткнення зі стресом війни. Н. Отрощенко, вивчаючи особливості психологічної підтримки дітей та молоді у ситуаціях, що пов'язані з війною, вказує на те що складні політичні, економічні та екологічні умови на територіях, що знаходяться в зоні бойових дій, перестають стимулювати саморозвиток особистості, пригнічують звичні активності, через що посилюється негативне ставлення до оточуючих людей, зростає тривожність та агресивність [2, с. 261].

Тож, можемо зробити висновок про те, що війна, безумовно, являє собою один з найсильніших стресів, що може пережити людина, адже залученість в активний військових конфлікт пов'язана із постійним психоемоційним перенапруженням, почуттям страху, переживанням

горя та втрати, і неодмінно, вимагає залученості усіх можливостей та ресурсів психіки з метою подолання заради виживання та збереження власної особистості. Перед українським суспільством стоїть саме такий виклик – успішно подолати випробування війною, а також ефективно відновитись у повоєнний період.

Перспективи подальших досліджень являють собою розробку на основі проведеного теоретичного та емпіричного дослідження ефективних методів профілактики стресу в осіб, що постраждали від збройних конфліктів, а також методів психологічного відновлення, що допоможуть повернутися до буденного життя після війни.

### **Список використаних джерел:**

1. Женевська конвенція про захист цивільного населення під час війни від 12 серпня 1949 року. Конвенція про захист цивільного населення... | від 12.08.1949 (rada.gov.ua) (дата звернення: 21.11.2024).
2. Отрощенко Н. Л. Соціально-педагогічна та психологічна підтримка дітей та молоді у стресових ситуаціях на депресивній території. Вісник ЛНУ імені Тараса Шевченка. *Педагогічні науки*. 1 (298). 2016. С. 257–263.
3. Портал оперативних даних УВКБ ООН для України: <https://data.unhcr.org/en/situations/ukraine> (дата звернення: 18.09.2024).
4. Khraban T. E. Adoption of coping strategies by Ukrainian civilians in the first fifteen days after the outbreak of military conflict in 2022. *Insight: The Psychological Dimensions of Society*. 2022. (7). P. 59–74.

**Макаров О. М.,**

*аспірант за спеціальністю 053 – Психологія*

*Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського*

*Науковий керівник: Власенко О. О.,*

*кандидат економічних наук, доцент,*

*доцент кафедри психології, філософії та суспільних наук*

*Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського*

## **ВПЛИВ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ НА ПРОЦЕС АДАПТАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ДО ЖИТТЯ З ІНВАЛІДНІСТЮ**

**Анотація.** У дослідженні розглядається роль психологічної підготовки у процесі адаптації військовослужбовців, які зазнали поранень, до нових умов життя з інвалідністю. Виявлено, що ефективна психологічна підтримка та реабілітаційні заходи знижують ризик соціальної ізоляції та покращують якість життя ветеранів.

**Ключові слова:** *психологічна підготовка, адаптація, військово-службовці, інвалідність, реабілітація.*

### **Makarov O. The Impact of Psychological Preparation on the Adaptation Process of Servicemembers to Life with Disability**

**Summary.** This study examines the role of psychological preparation in the adaptation process of servicemembers who have sustained injuries, adjusting to new conditions of life with disability. It was found that effective psychological support and rehabilitation measures reduce the risk of social isolation and improve the quality of life for veterans.

**Key words:** *psychological preparation, adaptation, servicemembers, disability, rehabilitation.*

Актуальність дослідження полягає в розумінні того, як психологічна підготовка може стати важливим елементом адаптаційного процесу для військовослужбовців, що отримали інвалідність. У ході дослідження виявлено, що програми психологічної підтримки сприяють зниженню емоційної напруги, зміцненню соціальних зв'язків та підвищенню якості життя ветеранів [4]. Основними методами дослідження стали анкетування, інтерв'ю та аналіз результатів, отриманих у процесі реабілітаційних програм. Було виявлено суттєвий вплив психологічної підготовки на психологічну стабільність, соціальну адаптацію та рівень

задоволеності життям військовослужбовців, які повертаються до цивільного життя з обмеженнями у фізичних можливостях.

Психологічна підготовка ефективно допомагає зменшити рівень тривожності та депресії, які часто спостерігаються серед поранених військових. Після травми чи серйозного поранення багато ветеранів переживають почуття страху, непевності та емоційного виснаження [7]. Методи психологічної підтримки, зокрема навчання навичок саморегуляції, техніки контролю стресу та спеціальні вправи з релаксації, знижують інтенсивність цих емоційних станів. Індивідуальна та групова терапія сприяють стабілізації емоційного фону, дозволяючи ветеранам почуватися більш захищеними та впевненими у своїй здатності впоратися з труднощами. Ця підтримка зменшує ризик розвитку депресивних станів, посттравматичного стресового розладу та інших емоційних розладів, які можуть завадити їхній адаптації до життя з інвалідністю.

Наступним важливим аспектом є зростання рівня самоприйняття та самовпевненості серед ветеранів після втрати фізичних можливостей. Вони часто стикаються з кризою ідентичності та зниженням самооцінки [2]. Психологічні програми допомагають ветеранам поступово приймати зміни, які сталися в їхньому фізичному стані, а також формувати позитивне ставлення до себе. Терапевтичні техніки, зокрема когнітивно-поведінкові інтервенції, сприяють усвідомленню нових життєвих цінностей, переоцінці особистих пріоритетів та поверненню самоповаги. У результаті учасники дослідження починають краще сприймати себе в умовах нових обмежень, а також виявляють впевненість у своїх можливостях, що стимулює їх до саморозвитку та активного включення в нове соціальне середовище.

Важливою складовою адаптації військовослужбовців з інвалідністю є соціальна інтеграція та відновлення навичок ефективної взаємодії з оточенням. Після травми або тривалого лікування багато ветеранів переживають відчуття відчуженості або незручності під час спілкування [1]. Дослідження виявило, що групові заняття, спрямовані на покращення комунікативних навичок, та участь у групових терапевтичних сесіях значно підвищують їхню здатність встановлювати і підтримувати соціальні контакти. Спілкуючись з іншими ветеранами, які мають схожі проблеми, вони мають можливість обмінюватися досвідом та підтримувати один одного, що значно полегшує інтеграцію в цивільне суспільство. Здобуті навички взаємодії допомагають знижувати відчуття самотності та ізоляції, створюючи умови для активної участі у житті спільноти.

Крім того, психологічна підготовка сприяє підвищенню загальної якості життя ветеранів завдяки розвитку особистісних та соціальних

компетенцій, необхідних для адаптації до нових умов життя. Під час терапевтичних занять ветерани отримують можливість навчитися ставити перед собою реалістичні життєві цілі, планувати власне майбутнє, а також розвивати навички управління змінами та ефективного вирішення життєвих проблем. Це включає вміння долати обмеження, обумовлені інвалідністю, та знайти способи реалізації себе в нових соціальних умовах. Психологічна підготовка таким чином стає основою для формування у ветеранів відчуття особистого контролю та здатності адаптуватися до обставин, що значно підвищує їхню готовність до самостійного життя та професійної реалізації [3], [5].

Таким чином, проведене дослідження виявило, що психологічна підготовка є ключовим фактором у полегшенні адаптації військово-службовців до життя з інвалідністю. З'ясовано, що така підтримка сприяє зниженню рівня тривожності та депресії, підвищенню самоприйняття особистості та розвитку соціальних навичок. Це забезпечує ветеранам вищу якість життя і кращу інтеграцію в суспільство.

#### Список використаних джерел:

1. Кісарчук З. Г. Психологічна допомога постраждалим внаслідок стресових, травмованих подій: досвід, узагальнення, висновки. *Актуальні проблеми психології. Консультативна психологія та психотерапія*. 2015. Т. 3, вип. 11. С. 8–33.
2. Крук І. М., Григус І. М. Сучасний погляд на психологічну реабілітацію військовослужбовців з посттравматичним стресовим розладом. *Реабілітаційні та фізкультурно-рекреаційні аспекти розвитку людини (Rehabilitation & recreation)*. 2023. № 15. С. 50–56. URL: <https://doi.org/10.32782/2522-1795.2023.15.6>
3. Кучеров Г., Марчак Т. Психологічна підтримка осіб з обмеженими можливостями. *Перспективи та інновації науки*. 2022. № 7(12). URL: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2022-7\(12\)-583-591](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2022-7(12)-583-591)
4. Прогностична оцінка потреби у медичній реабілітації військовослужбовців Збройних Сил України на основі даних структури їх бойової травми / А. V. Shvets та ін. *Ukrainian journal of military medicine*. 2022. Т. 3, № 3. С. 110–117. URL: [https://doi.org/10.46847/ujmm.2022.3\(3\)-110](https://doi.org/10.46847/ujmm.2022.3(3)-110)
5. Body image and psychosocial well-being among UK military personnel and veterans who sustained appearance-altering conflict injuries / M. Keeling et al. *Military psychology*. 2022. P. 1–15. URL: <https://doi.org/10.1080/08995605.2022.2058302>
6. Global prevalence of traumatic non-fatal limb amputation / C. L. McDonald et al. *Prosthetics and orthotics international*. 2020. P. 030936462097225. URL: <https://doi.org/10.1177/0309364620972258>

7. Hatun O., Şirin A. The experience of Veterans with disabilities: a grounded theory study on coping with trauma and adapting to a new life. *Military psychology*. 2022. P. 1–14. URL: <https://doi.org/10.1080/08995605.2021.2007001>

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-446-0-33>

**Мардар Л. А.,**

*студентка групи 053-21Мз*

*Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського*

*Науковий керівник: Мігіна С. В.,*

*кандидат психологічних наук,*

*доцент кафедри психології, філософії та суспільних наук*

*Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського*

## **ПСИХОЛОГІЧНІ УМОВИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СУЧАСНОЇ МОЛОДІ**

**Анотація.** У роботі досліджуються психологічні умови формування здорового способу життя сучасної молоді. Визначено основні складові здорового способу життя, а також психологічні особливості, які впливають на формування здорових звичок у молоді. Особливо розглянуто фактори, що сприяють або перешкоджають цьому процесу, зокрема соціальні, культурні та індивідуальні аспекти. Емпіричне дослідження включає аналіз психологічних чинників, які впливають на вибір здорового способу життя серед молоді. На основі результатів дослідження розроблено програму психологічної підтримки, спрямовану на формування здорових звичок у молоді, а також оцінено ефективність впроваджених заходів.

**Ключові слова:** *здоровий спосіб життя, психологічні умови, психологічні особливості, молодь, здорові звички, психологічна підтримка.*

### **Mardar L. Psychological conditions for the formation of a healthy lifestyle of modern youth**

**Summary.** The article investigates the psychological conditions for the formation of a healthy lifestyle among modern youth. The main components of a healthy lifestyle are defined, as well as the psychological characteristics that influence the formation of healthy habits among young people. Specific factors that contribute to or hinder this process, including social, cultural,

and individual aspects, are discussed. The empirical study analyzes the psychological factors affecting the choice of a healthy lifestyle among youth. Based on the research results, a psychological support program aimed at forming healthy habits among young people is developed, and the effectiveness of the implemented measures is evaluated.

**Key words:** *healthy lifestyle, psychological conditions, psychological characteristics, youth, healthy habits, psychological support.*

Сучасне суспільство стикається з низкою викликів, що мають серйозний вплив на здоров'я молоді, зокрема на формування здорового способу життя. Швидкий темп життя, зміни в соціальних умовах, зростання рівня стресу, розвиток інформаційних технологій та змінені цінності, які впливають на світогляд сучасної молоді, ставлять питання про необхідність дослідження психологічних умов формування здорових звичок та способу життя серед молоді на новому, більш глибокому рівні. Психологічне здоров'я молодих людей, яке є важливою складовою загального стану здоров'я, часто залишається поза увагою, незважаючи на те, що воно безпосередньо впливає на здатність до активної самореалізації, ефективного навчання та праці.

Здоровий спосіб життя є багатогранним явищем, яке охоплює різноманітні аспекти життєдіяльності людини, що сприяють підтриманню, збереженню та зміцненню її здоров'я. Це поняття не є статичним і включає в себе цілісну систему фізичних, психологічних, соціальних і культурних чинників, які в сукупності визначають якість життя індивіда та його здатність до активного функціонування в суспільстві.

Згідно з визначенням Карпюка І.Ю., **формування здоров'я** є індивідуальною діяльністю, що передбачає свідоме ставлення людини до свого здоров'я, розвиток необхідних якостей і умінь для підтримки нормального функціонування організму. Це стосується не тільки фізичного стану, а й психологічного благополуччя та соціальної адаптації, що є важливими складовими здоров'я. Здоров'я, як зазначає автор, не є сталим і потребує постійної уваги та підтримки, що безпосередньо пов'язано зі способом життя індивіда [11].

Здоровий спосіб життя включає в себе сукупність практик і звичок, які сприяють не лише збереженню фізичного здоров'я, а й психоемоційному благополуччю людини. Важливою складовою цього поняття є взаємозв'язок між способом життя і здоров'ям, що передбачає реалізацію індивідом певних форм і способів життєдіяльності, орієнтованих на підтримку та зміцнення здоров'я, як фізичного, так і психічного.

Одним із основних аспектів здорового способу життя є **фізична активність**, яка включає регулярні заняття фізичними вправами, підтримку фізичної форми, а також ведення активного способу життя, що є необхідною умовою для попередження численних захворювань, покращення загального самопочуття і довголіття [1].

Іншою важливою складовою є **раціональне харчування**, яке забезпечує організм усіма необхідними поживними речовинами, вітамінами та мікроелементами, що сприяють нормалізації метаболічних процесів і підтримці енергійності на протязі дня. Збалансована дієта не тільки покращує фізичний стан, але й має позитивний вплив на психічний стан людини, сприяючи збереженню гармонії в організмі.

Не менш важливою є **психологічна складова здорового способу життя**, яка передбачає підтримання емоційної рівноваги, стресостійкості та оптимістичного ставлення до життя. Здоровий спосіб життя включає в себе здатність до самоконтролю, розвитку позитивного мислення та емоційної адаптації до соціальних умов [3]. Це сприяє покращенню взаємодії з іншими людьми і зменшенню негативного впливу стресових ситуацій на організм.

**Соціальний аспект** здорового способу життя також має велике значення. Це стосується здатності людини підтримувати здорові міжособистісні стосунки, реалізовувати себе в суспільстві, бути активним учасником соціальних процесів. Стабільні сімейні стосунки, позитивне соціальне середовище та підтримка друзів і колег є важливими чинниками для зміцнення психічного та фізичного здоров'я.

Здоровий спосіб життя також передбачає дотримання основних правил **гігієни та профілактики захворювань**, що включають регулярне відвідування лікарів, проходження медичних оглядів, а також своєчасне реагування на зміни в стані здоров'я. У цьому контексті важливими є знання про перші ознаки захворювань та здатність людини надавати собі допомогу, а також уникати шкідливих звичок, таких як куріння, зловживання алкоголем і наркотичними речовинами.

Насамкінець, здоровий спосіб життя є також важливим фактором у забезпеченні **довголіття та продовження роду**, оскільки здоров'я безпосередньо пов'язане з репродуктивною функцією, здатністю до реалізації родинних обов'язків та активного долучення до суспільного життя. Окрім цього, здоровий спосіб життя сприяє формуванню високої **культури здоров'я**, що передбачає знання людиною законів природи та їх застосування у повсякденному житті для збереження оптимального стану фізичного і психологічного благополуччя [11].



Здоровий спосіб життя є комплексною системою поведінки, що охоплює різноманітні аспекти фізичної, психічної та соціальної діяльності індивіда. Він включає в себе не тільки свідоме дотримання режиму навчання, відпочинку та особистої гігієни, але й активну участь у фізичних вправах, правильне харчування, а також усвідомлення шкідливості наркотиків, алкоголю та тютюну [14]. Важливим аспектом є також вибір індивідуальних оздоровчих практик, таких як самомасаж, загартовування, дихальні вправи та аутогенне тренування, які допомагають підтримувати фізичну форму та покращувати здоров'я.

За ствердженням Носко М.О., здоровий спосіб життя впливає не лише на фізичний стан здоров'я, але й сприяє розвитку інтелектуальних і духовних здібностей людини. Режим навчання та відпочинку, фізичні вправи та гігієнічні звички позитивно позначаються на функціонуванні організму та його працездатності. Правильне харчування та загартовування організму підтримують фізичне здоров'я, тоді як психоемоційне благополуччя зростає завдяки практикам, спрямованим на зняття стресу та розвитку психічної стійкості, таких як релаксація або аутогенне тренування [10].

Особливу роль у здоровому способі життя відіграє моральний аспект. Виховання моральних орієнтирів, таких як доброзичливість, терпимість і співчуття, сприяє розвитку соціальної взаємодії та співіснування в суспільстві. Здоровий спосіб життя допомагає людині не лише зберегти фізичне і психічне здоров'я, але й знайти сенс життя через самореалізацію та розвиток особистих якостей.

Таким чином, здоровий спосіб життя є комплексним поняттям, яке охоплює не лише фізичний аспект здоров'я, але й емоційну, соціальну і психологічну складові. Це вибір людини, яка прагне жити активно, збалансовано і гармонійно, підтримуючи своє здоров'я на всіх рівнях.

### **Список використаних джерел:**

1. Бакіко І., Файдевич В. Формування здорового способу життя студентської молоді. *Молодіжний науковий вісник*, 2017. 5 с.
2. Бойко Ю. С. Аналіз категорій «спосіб життя» та «здоровий спосіб життя» в психолого-педагогічній літературі.
3. Галецька І. Психологія здоров'я: теорія і практика. Луцьк : Вид. центр ЛНУ ім. І. Франка, 2016. 338 с.
4. Даниленко Н.В. Здоровий спосіб життя та засоби його формування. *Міжнародний науковий журнал «Грааль науки». Секція XXVI. Психологія та психіатрія*. 2021. № 4. С. 502–510.
5. Павлов Ю. О. Чинники здорового способу життя сучасної молоді. *Науковий часопис Національного педагогічного університету*

*імені М. П. Драгоманова. Серія 5. Педагогічні науки: реалії та перспективи*, 2012. Вип. 31. С. 159–166.

6. Формування здорового способу життя. Навчально-методичні рекомендації / авт. колект. Т. Андріюченко, О. Вакуленко, В. Волков, Н. Дзюба, В. Коляда, Н. Комарова, І. Пеша, Н. Тілікіна (кер. авт. колект. О. Вакуленко). К. : ДУ «Державний інститут сімейної та молодіжної політики», 2018. 100 с.

7. Формування здорового способу життя молоді : навчально-методичні рекомендації / авт. колект. Т. Андріюченко, О. Вакуленко, В. Волков, Н. Дзюба, В. Коляда, Н. Комарова, І. Пеша, Н. Тілікіна (кер. авт. колект. Т. Андріюченко). 2-ге вид. К. : Бланк-Прес, 2019. 120 с.

8. Шутка Г. І. Теоретичні засади формування здорового способу життя здобувачів вищої освіти. Підготовка поліцейських в умовах реформування системи МВС України. Харків, 2020. С. 56–59.

9. Основи здорового способу життя. Практичні заняття : навч. посіб. для самостійної роботи студентів / уклад.: І. Ю. Карпюк, Т. К. Обезюк. Київ : КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2022. 419 с.

10. Носко М. О., Грищенко С. В., Носко Ю. М. Формування здорового способу життя : навчальний посібник. Київ : Видво, 2013. 268 с.

11. Титаренко Т. М. Формування в молоді настанов на здоровий спосіб життя : методичні рекомендації. К. : Міленіум, 2006. 124 с.

**Меркуш Є. М.,**

*аспірант кафедри практичної психології*

*Київського столичного університету імені Бориса Грінченка*

*Науковий керівник: Лозова О. М.,*

*доктор психологічних наук, професор,*

*професор кафедри практичної психології*

*Київського столичного університету імені Бориса Грінченка*

## **РОЛЬ СОЦІАЛЬНО АКТИВНОЇ МОЛОДІ У ПОДОЛАННІ НАСЛІДКІВ КОЛЕКТИВНОЇ ТРАВМИ**

**Анотація.** У статті розглядаються особливості переживання та усвідомлення особистістю життєвих подій. Увага приділяється когнітивним та емоційним процесам, які сприяють осмисленню травматичного досвіду, формуванню рефлексії та стратегіям подолання. Соціально активна молодь розглядається як окремо виділена психологічна група, яка виявляє у різних формах активну позицію в суспільному житті. Колективна травма аналізується як багатовимірний феномен, що впливає на індивідуальну та групову свідомість, емоційні стани, ідентичність і соціальну активність молоді.

**Ключові слова:** *переживання, усвідомлення, соціальна активність особистості, соціально активна молодь, колективна травма.*

### **Merkush Ye. The role of socially active youth in overcoming the consequences of collective trauma**

**Summary.** The article discusses the features of experiencing and realizing life events by an individual. Attention is paid to the cognitive and emotional processes that contribute to the comprehension of traumatic experience, the formation of reflection and coping strategies. Socially active youth is considered as a separate psychological group that demonstrates an active position in public life in various forms. Collective trauma is analyzed as a multidimensional phenomenon that affects individual and group consciousness, emotional states, identity and social activity of young people.

**Key words:** *experience, awareness, social activity of the individual, socially active youth, collective trauma.*

Усвідомлення та переживання життєвих подій є важливими аспектами психологічного розвитку особистості. Ці два явища тісно пов'язані між собою, оскільки усвідомлення подій впливає на те, як особистість їх переживає, а переживання, в свою чергу, формує

усвідомлення. Важливо зазначити, що усвідомлення включає в себе не лише когнітивний аспект, але й емоційний, що робить його складним і багатогранним процесом. У класичній психології та психотерапії усвідомлення подій розглядається як психотерапевтичний результат, що сприяє психологічному здоров'ю особистості (А. Адлер, Ф. Перлз, З. Фройд, А. Фройд, К. Юнг) [1]. Усвідомлення особистістю свого досвіду може бути зумовлене різними факторами, такими як соціальні відносини та культурний контекст. Наприклад, у роботі Ісаєвої та ін. розглядається фреймово-сценарний підхід до категоризації травматичного досвіду, що дозволяє виявити механізми усвідомлення особистістю власного досвіду та значущих життєвих подій. Це свідчить про те, що усвідомлення може бути активним процесом, в якому особистість аналізує та інтерпретує свій досвід [2].

Соціальна активність особистості розуміється як вища форма активності особистості, яка забезпечує глибинні та різнобічні зв'язки особистості з соціумом, що виявляються у процесі соціально корисної діяльності, в якій вона на основі сформованих психологічних якостей реалізує потреби та інтереси суспільства загалом або окремих соціальних груп, перетворює дане соціальне середовище та саму себе [3].

Дослідження показують, що молодь відіграє ключову роль у формуванні громадянського суспільства через участь у волонтерських програмах, громадських організаціях та політичних акціях [4]. Зазначається, що соціальна активність молоді є важливим чинником для розвитку інститутів громадянського суспільства, оскільки вона сприяє формуванню громадянської ідентичності та соціальної відповідальності [5]. За даними проведених досліджень, соціально активна молодь має тенденцію до більшої залученості в громадські справи, що може зменшити ризик девіантної поведінки та сприяти позитивному розвитку особистості [6].

Поняття «колективна травма» (collective trauma), розуміється як психічна травма великої групи людей, яку вони отримали внаслідок певної катастрофи (соціальної, техногенної, екологічної) або злочинних дій політичних чи інших соціальних суб'єктів [6]. Колективна травма, що виникає внаслідок масових травматичних подій, таких як війни, природні катастрофи чи соціальні конфлікти, може мати глибокі наслідки для молоді, оскільки вона формує їхнє сприйняття світу та взаємодію з соціумом. Дослідження показують, що усвідомлення колективної травми молоддю може проявлятися через різні механізми, такі як групові переживання та ритуали, які допомагають у процесі зцілення [7].

Одним із важливих аспектів колективної травми є її здатність руйнувати соціальну структуру спільнот. Дж. Тайсен-Уомерслі

(G. Theisen-Womersley) описує, як колективна травма може бути наслідком політичних переслідувань, соціальних систем, пов'язаних з насильством, культурного відторгнення, підкреслюючи важливість еко-соціальних рамок для розуміння цих явищ. Громади стають більш залежними, пасивними, мовчазними, безлідерними, недовірливими та підозрілими [8]. Психологи Д. Паез, Н. Басабе та ін. (D. Pérez, N. Basabe, et al.), та ін., виявили, що позитивний емоційний клімат, який характеризується надією і солідарністю, може сприяти механізмам подолання наслідків колективного насильства, таких як вибухи в Мадриді. Їхні висновки свідчать про те, що соціальна підтримка та спільний емоційний клімат можуть суттєво впливати на психологічні наслідки колективної травми, сприяючи стійкості та посттравматичному зростанню [9]. Дослідження показують, що соціально активна молодь, яка переживає колективну травму, має тенденцію до більшої залученості в громадські справи, що сприяє формуванню соціальних навичок і відповідальності [10].

Усвідомлення як когнітивно-емоційний процес відіграє ключову роль у переживанні колективної травми, оскільки сприяє інтерпретації та інтеграції травматичного досвіду. Колективна травма, викликана масовими катастрофами або соціальними конфліктами, впливає на психологічний стан молоді, але також може стимулювати їхню соціальну активність. Соціально активна молодь, завдяки своїй залученості в громадські справи та високому рівню соціальної відповідальності, демонструє більшу здатність до опрацювання спільних травматичних подій. Групові переживання, ритуали та позитивний емоційний клімат виступають механізмами зцілення та стійкості. Позитивний емоційний клімат, який базується на солідарності та активній соціальній взаємодії, є важливим чинником зменшення негативних наслідків колективної травми та сприяє посттравматичному зростанню.

### **Список використаних джерел:**

1. Кресан О. Психологічні особливості переживання та усвідомлення особистістю життєвих подій. Київ, 2017. 288 с.
2. Isaieva N. Categorization of Personality Traumatic Experience in Chinese Women's Diary Narrative: The Frame-Scenario Model. *Psycholinguistics*. 2020. 28 (2), 56–81.
3. Карамушка, М. Психологічні особливості розвитку соціально активної молоді. Київ, 2020. 257 с.
4. Дудко Н. Експлікація поняття “соціальна активність студентської молоді”: соціально-педагогічний аспект. *Науковий вісник Ужгородського університету. Серія: «Педагогіка. Соціальна робота»*, 2019. (2(43)). 83–88.

5. Ступак О. Методологічні підходи до процесу формування соціальної активності молоді в інститутах громадянського суспільства. *Збірник наукових праць Уманського державного педагогічного університету*. 2019. (2). 127–138.

6. De Wet, N., Somefun, O., Rambau, N. (2018). Perceptions of community safety and social activity participation among youth in South Africa. *PLOS ONE* 2018. 13(5): e0197549.

7. Горностай, П. Колективна травма як проблема соціальної та політичної психології. *Проблеми політичної психології*. 2018. 21(1). 54–68.

8. Hirschberger, G. Collective Trauma and the Social Construction of Meaning. *Front. Psychol.* 2018, 9:1441.

9. Theisen-Womersley, G. Collective Trauma, Collective Healing. Trauma and Resilience Among Displaced Populations. Springer, Cham. 2021.

10. Páez D., Basabe N., Ubillos S. and González-Castro, J.L. Social Sharing, Participation in Demonstrations, Emotional Climate, and Coping with Collective Violence After the March 11th Madrid Bombings. *Journal of Social Issues*. 2007. 63. 323–337.

11. Снар О. Дискурс громадянської та національної ідентичності: Конструкти самосвідомості молоді. *Проблеми політичної психології*. 2018. 21(1). 139–149.

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-446-0-35>

**Мешкова Д. Г.,**

*магістранка кафедри психології, соціальної роботи та педагогіки  
Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського*

*Науковий керівник: Пузирьов Є. В.,*

*кандидат педагогічних наук, доцент,*

*доцент кафедри психології, філософії та суспільних наук*

*Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського*

## **ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД ДІТЕЙ З РОЗЛАДАМИ СПЕКТРА АУТИЗМУ В ОСВІТНЬОМУ ПРОСТОРИ**

**Анотація.** Метою тез є визначення ролі майбутніх психологів освіти в підтримці дітей з обмеженими можливостями в інклюзивному освітньому полі та створення доступності в отриманні навчальних

послуг. Найбільш складною проблемою є психологічний супровід категорії дітей із розладом аутистичного спектру.

**Ключові слова:** аутизм, розлади спектра аутизму, інклюзивне навчання, заклад дошкільної освіти, психологічний супровід.

### **Mieshkova D. Psychological support of children with autism spectrum disorders in education**

**Summary.** The purpose of theses is to determine the role of future educational psychologists in supporting children with disabilities in the inclusive educational field and creating accessibility in receiving educational services. The most difficult problem is the psychological support of the category of children with an autistic spectrum disorder.

**Key words:** autism, autism spectrum disorders, inclusive education, preschool education institution, psychological support.

Аутистичний спектр порушень психічного розвитку виявляють у 15–20 випадках на 10 тисяч. Нині констатується постійне, але неухильне поширення проявів аутизму [5, с. 98]. Демонстрована ним тенденція до зростання, на думку дослідників, не залежить від національних, расових, географічних та інших факторів. Водночас варто визнати не локальний, а загальнолюдський характер цього порушення психіки. Відповідно, ця область порушень психічного розвитку, потрапляючи у сферу професійних інтересів психолога, потребує пильного вивчення.

Розлади аутистичного спектру – гетерогенна група порушень нейророзвитку, що включають різні нозологічні дефініції (синдром Аспергера, синдром Каннера, дитячий аутизм, атиповий аутизм, дитячий дезінтегративний розлад, а також безліч хромосомних і генетичних синдромів), які характеризуються триадою порушень соціальної взаємодії, спілкування, стереотипної поведінки [2; 3].

У супроводі аутичної дитини виділяються чотири напрямки діяльності: супровід дітей, забезпечення адекватного віку та освітніх потреб психічного та особистісного розвитку, створення відповідних освітніх умов та розробка педагогічно доцільних засобів допомоги з подолання труднощів, що виникають в умовах дошкільного закладу; супровід вихователів, що визначається педагогічними потребами у розробці та впровадженні технологій корекції розладів аутистичного спектра в дітей; супровід батьків є системою заходів щодо надання допомоги батькам у вихованні аутичної дитини та надання їм спеціальної консультаційної та психологічної допомоги; супровід взаємодії всього педагогічного колективу дошкільного закладу для надання їм організаційно-методичної допомоги та забезпечення адекватного

доступного середовища всього освітнього соціуму. Складність полягає в тому, що для таких дітей необхідно створювати доступне середовище у системі навчання та виховання.

Доступне середовище вимагає, щоб у навчанні та вихованні дітей з аутизмом поряд зі спеціальними педагогами та психологами брали активну участь і педагоги-психологи. Інклюзія або включення таких дітей до загального соціуму вимагає надання психолого-педагогічної допомоги батькам, дітям, вчителям та вихователям, соціальним працівникам [1, с. 46].

Особливо важливо, що саме психічні порушення аутистичного спектра супроводжують на ранньому етапі дитячий аутизм. Стосовно дітей, психічні порушення розвитку аутистичного спектра зазвичай вивчають як феномен раннього дитячого аутизму, прояви якого одним із перших описав Л. Каннер. Зазначимо, що незалежно від Л. Каннера синдром дитячого аутизму був пізніше описаний також Г. Аспергером та С. Манухінім.

Під терміном «аутизм» розуміється комплекс характерних для людини симптомів, що включає відрив від дійсності, що супроводжується зануренням «в себе», відсутність або парадоксальність реакцій, що виявляються у відповідь на зовнішні подразнення, достатню пасивність або підвищену вразливість при здійсненні контактів із зовнішнім середовищем [5, с. 98].

Змістовний аналіз показників аутизму дозволяє виділити кілька напрямів професійної діяльності психолога, який працює з порушеннями психіки аутистичного спектра. До їх складу включається соціальний, емоційний, комунікативний та поведінковий напрямок впливу на психічний розвиток дитини в освітніх умовах.

Найбільш очевидною особливістю досліджуваної категорії дітей є недостатній розвиток або повна відсутність потреби в спілкуванні з оточуючими.

Це виявляється не тільки в небажанні ініціювати спілкування з іншими дітьми, а й у небажанні підтримувати розмову, яка вже почалася. Включаючись у розмову, дитина може не відповідати на запитання або робити значні паузи, що призводять до втрати «канви розмови».

Рівень підтримки та супроводу, що надається дітям із аутизмом, повинен змінюватись на основі тяжкості діагностичних симптомів і порушень у розвитку, а також змінюватись з часом, як функція просування дитини та набуття необхідних навичок для навчання в натуральному середовищі. Діти з аутизмом характеризуються специфічним видом розладів мови та комунікації, здібності та мотивації до співпраці, сенсорним сприйняттям, та одним із ключових факторів



у успішній інклюзії таких дітей є розуміння суті цього розладу та вибір психолого-педагогічних методів для їх виховання і навчання.

Усвідомлення та розуміння специфічних особливостей, які характеризують дітей з розладами спектра аутизму, є першочерговим і ключовим етапом у процесі включення їх середовище ровесників, які розвиваються нормально [4, с. 27]. Проте можливість присутності тих чи інших характерних особливостей для аутизму не вказує на те, що повний комплекс цих проблем дійсно закладений у кожній дитині з аутизмом. Вибір мети і методики психологічного супроводу таких дітей вимагає індивідуального підходу та оцінки як початкового рівня умінь, так і тих чи інших дефіцитів розвитку.

Процес навчання в інклюзивному середовищі закладі дошкільної освіти передбачає, що дитина з аутизмом набуватиме академічних навичок – читання, лічби, письма та інші – нарівні зі своїми однолітками, які нормативно розвиваються. Однак метою інклюзії у разі включення дитини з аутизмом не є набуття знань за загальною навчально-виховною програмою. Цей рівень доступний і за індивідуального навчання. Інклюзивне середовище дозволяє дитині з аутизмом набути не лише знання, що відповідають програмі, а й подолати складності та проблеми, що супроводжують її розвиток. На основі цього сприйняття оцінка початкового рівня навичок дозволяє доповнити індивідуальний план навчання дитини та акцентувати психологічний супровід на розвитку адаптації дитини до умов навчально-виховного середовища, комунікації, соціальної взаємодії тощо.

Таким чином, психологічний супровід дітей з розладами спектра аутизму в умовах закладу дошкільної освіти має багато особливостей. Але завдяки комплексному підходу та окремій увазі до роботи з сім'єю дитини, можна досягти позитивних результатів. І навіть якщо не можна повністю «вилікувати аутизм», то покращити поведінку, розвинути комунікацію, соціально адаптувати дитину не лише можна, але й потрібно.

### **Список використаних джерел:**

1. Островська К. О. Аутизм: проблеми психологічної допомоги : навч. посіб. Львів : Видавничий центр ЛНУ імені Івана Франка, 2006. 110 с.

2. Островська К. О., Качмарик Х. В., Дробіт Л. Р. Основи діагностики дітей з розладами аутистичного спектра : навчальний посібник, 2017. Львів : Видавничий центр ЛНУ імені Івана Франка. 124 с.

3. Скрипник Т. В. Стандарти психолого-педагогічної допомоги дітям з розладами аутичного спектра. Київ : Знання, 2013. 60 с

4. Тарасун В. В. Етапи формування когнітивних стратегій поведінки у дітей з аутизмом (програмування, контролю, обробки інформації). *Дефектологія*. 2005. № 1. С. 25–30.

5. Eldar, E., Talmor, R., & Wolf-Zukerman, T. Successes and difficulties in the individual inclusion of children with Autism Spectrum Disorder (ASD) in the eyes of their coordinators. *International Journal of Inclusive Education*, 2010. 14 (1), 97–114.

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-446-0-36>

**Мітіна С. В.,**

*кандидат психологічних наук,*

*доцент кафедри психології, філософії та суспільних наук*

*Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського*

### **КОГНІТИВНО-ПОВЕДІНКОВА ТЕРАПІЯ У ПРОЦЕСІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ЖІНОК, СХИЛЬНИХ ДО СУЇЦИДАЛЬНОЇ ПОВЕДІНКИ**

**Анотація.** У роботі розглядається проблема психологічної реабілітації жінок схильних до суїцидальної поведінки. Показана ефективність застосування когнітивно-поведінкової терапії, що спрямована на корекцію деструктивних когніцій; суїцидальних думок, формування навичок емоційної регуляції, самоусвідомлення та позитивного самоприйняття.

**Ключові слова:** *когнітивно-поведінкова терапія, реабілітація, суїцидальна поведінка.*

### **Mitina S. Cognitive behavioral therapy in the process of psychological rehabilitation of women prone to suicidal behavior**

**Summary.** The article it was considered the problem of the psychological rehabilitation of women prone to suicidal behavior. The effectiveness of cognitive-behavioral therapy has been shown, which is aimed at correcting destructive cognitions; suicidal thoughts, developing emotional regulation skills, self-awareness, and positive self-acceptance.

**Key words:** *cognitive behavioral therapy, rehabilitation, suicidal behavior.*

Вплив війни на психоемоційний стан, на нервову систему і психіку людини зростає щодня, що призводить до формування емоційної

напруги, накопичення негативних емоцій, зниження адаптивних можливостей організму та здатності чинити опір стресу, що може стати причиною суїцидальної поведінки й призвести до трагічних наслідків. Дослідження ВООЗ щодо стану психічного здоров'я населення під час воєн, загалом свідчать про певне збільшення психічних розладів. За офіційними даними в Україні спостерігається стабільно висока кількість самогубств – 18,5 на 100 тис. населення, порівняно загальносвітовим рівнем (10,5). Також серед українських жінок більш поширений депресивний розлад (3,9% проти 2,7%). На сьогоднішній день загальновизнано, що основним чинником суїцидів є саме депресія, що підтверджується науковими дослідженнями [1].

Особливе занепокоєння викликає високий рівень суїцидів серед жінок репродуктивного віку, що перешкоджає природньому відтворенню населення, є джерелом травматизації сімей суїцидентів та в цілому перенавантажує систему охорони здоров'я та соціального захисту.

Проблема суїцидальної поведінки є однією з найскладніших проблем клінічної психології через свою багатофакторність, що включає медичні, економічні, демографічні та соціальні аспекти. Jobes D., один з провідних експертів з запобігання суїцидам, зазначає, що є розуміння стосовно основних механізмів та факторів ризику, проте галузь досліджень та розробок методів запобігання самогубствам наразі знаходиться лише на початковій стадії [3].

Дослідження, Рад М., Перез-Муноз А. показало, що успішні психотерапевтичні методики для зниження суїцидального ризику відрізняються низкою факторів: акцентом на емоційній регуляції, забезпечення безпеки, розв'язання проблем міжособистісних взаємин, корекцію когнітивних спотворень та плануванні кризового реагування, яке включає ідентифікацію попереджувальних ознак наближення суїцидальної кризи, поліпшення навичок саморегуляції та визначення джерел соціальної підтримки. У межах цих методик пацієнти розуміли, що саме з ними відбувається, що необхідно зробити, щоб подолати суїцидальну кризу, отримували можливість відпрацювати ці навички та поступово їх удосконалювати. Відповідно до зазначених аспектів, ефективні підходи до реабілітації акцентують увагу на самосвідомості, самоконтролі та особистої відповідальності пацієнтів [7].

Когнітивно-поведінкова терапія для запобігання суїциду (CBT-SP) є спеціалізованою формою КПТ, яка зосереджена на зміні думок, переконань і поведінки, що сприяють виникненню суїцидальних криз. Дослідження показують, що CBT-SP сприяє зменшенню суїцидальних спроб та думок, навчаючи пацієнтів стратегій подолання криз та управління емоціями [2].

Дослідження Рад М., Гупта С., Фішер Дж. показують, що такі навички, як когнітивне переосмислення, здатність до вирішення проблем і підтримка соціальної взаємодії, можуть допомогти пацієнтам орієнтуватися у стресових ситуаціях і протистояти тривожності, яка є однією з причин суїцидальних думок. Також регулювання та розвиток емоційних навичок дозволяє зменшити суїцидальні кризи та знизити відчуття безвиході [3, 5].

Короткострокова когнітивно-поведінкова терапія (ККПТ) є ефективним методом реабілітації пацієнтів із суїцидальною поведінкою. Дослідження Рад М., Брайан К. показали, що ККПТ знижує ризик повторних суїцидальних спроб на 60%, що є найбільшим результатом серед усіх методів психореабілітації на сьогодні. Цей метод пропонує структуровані, цілеспрямовані підходи до зміни деструктивних думок і поведінки, пов'язаних із суїцидальними кризами. Крім того, ККПТ є короткостроковою та доступною формою втручання, що дозволяє ефективно працювати з пацієнтами, зменшуючи їхні суїцидальні наміри та покращуючи їхній емоційний стан за відносно короткий час [3].

У короткостроковій когнітивно-поведінковій терапії, спрямованій на запобігання самогубству, центральною є концепція суїцидального стану, в якій фактори ризику та захисту не тільки структурно організовано, але й візуалізовано. Візуалізація суїцидального стану надає пацієнту простий і зрозумілий спосіб усвідомити, чому він хоче здійснити суїцидальну спробу, а також є обґрунтуванням для кожної інтервенції під час реабілітації [4].

Ефективність застосування короткострокової когнітивно-поведінкової терапії як основного підходу в реабілітації жінок схильних до суїцидальної поведінки обґрунтовується такими ключовими аспектами: ККПТ спрямована на корекцію деструктивних когніцій; формування навичок емоційної регуляції, управління афективними станами; покращення соціальних зв'язків, подолання ізоляції та залучення соціальних ресурсів. ККПТ дозволяє адаптувати терапевтичний процес до потреб кожної пацієнтки, надаючи можливість фокусуватися на ключових проблемах і персональних цілях у процесі терапії.

Основна структура короткострокової антисуїцидальної когнітивно-поведінкової терапії базується на таких ключових компонентах, як оцінка суїцидального ризику, психоедукація, когнітивне реструктурування, емоційна регуляція та побудова плану безпеки. Впровадження цих компонентів у процес реабілітації є необхідним для зниження ризику повторних суїцидальних спроб шляхом ідентифікації тригерів, обробки кризових ситуацій та розвитку стійких стратегій подолання. ККПТ покращує самоприйняття пацієнток через роботу з негативними думками та розвиток здорового ставлення до себе. Використання

короткострокової когнітивно-поведінкової терапії як основи психореабілітації сприяє всебічному відновленню пацієнток після спроби самогубства [3;4;7].

Проте, слід зазначити, що методи, які знижують частоту суїцидальних спроб, включаючи ККПТ, не завжди забезпечують зниження суїцидальних думок або інших симптомів психічних розладів. За даними Планке Л., хоча когнітивно-поведінковий підхід може зменшити повторні спроби суїциду на 50% після 18 місяців реабілітації, ефективність щодо зниження суїцидальних думок часто є обмеженою. Необхідне додаткові втручання, які б зосереджувались на емоційній регуляції та усвідомленості подолання стійких суїцидальних думок, якщо вони заважають пацієнтам та знижують якість їхнього життя [6].

Отже, підсумовуючи вищесказане, слід зазначити, що успішна психологічна реабілітація жінок зі схильністю до суїцидальної поведінки повинна включати навчання основним стратегіям регулювання емоцій, методам контролю тривоги, когнітивного переосмислення та здатності вирішення власних проблем, управляти стресовими ситуаціями. Головна мета реабілітації – надати пацієнткам засоби запобігання суїцидальних кризових станів. Цього можна досягти шляхом підвищення обізнаності, самоусвідомлення та використання наявних структур підтримки. Важливим критерієм успішної психореабілітації жінок, схильних до суїцидальної поведінки, є покращення їх психосоціального функціонування, що включає здатність відновлювати соціальні стосунки, підтримувати професійну активність, брати участь у повсякденній діяльності та насолоджуватися повсякденним життям.

### **Список використаних джерел:**

1. Дембіцький С., Злобіна О., Костенко Н. Українське суспільство в умовах війни: колективна монографія. Київ : Ін-т соціології НАН України, 2022. 410 с.
2. Carey, M., Wells, C. Cognitive Behavioural Therapy Suicide Prevention (CBT-SP) imagery intervention: a case report. *The Cognitive Behaviour Therapist*, 12, 31p. 2019. doi:10.1017/S1754470X19000175.
3. David Rudd M, Bryan CJ, Jobes D., Feuerstein S. & Conley D. A Standard Protocol for the Clinical Management of Suicidal Thoughts and Behavior: Implications for the Suicide Prevention Narrative. *Front. Psychiatry* 13:929305. doi: 10.3389/fpsy.2022.929305.
4. Guille C, Zhao Z, Krystal J, Nichols B, Brady K, Sen S. Web-Based Cognitive Behavioral Therapy Intervention for the Prevention of Suicidal Ideation in Medical Interns: A Randomized Clinical Trial. *JAMA Psychiatry*. 2015;72(12):1192–1198. doi:10.1001/jamapsychiatry.2015.1880

5. Gupta S, Fischer J, Roy S., Bhattacharyya A. Emotional regulation and suicidal ideation—Mediating roles of perceived social support and avoidant coping. *Front. Psychol.* 2024. 15:1377355. doi: 10.3389/fpsyg.2024.1377355

6. Plancke L, Amariei A, Danel T, Debien C, Duhem S, Notredame C., Effectiveness of a French Program to Prevent Suicide Reattempt (VigilanS). *Arch Suicide Res.* 2021. Jul-Sep;25(3):570–581. doi: 10.1080/13811118.2020.1735596.

7. Rudd, M. D., Perez-Munoz, A. The psychological and behavioural treatment of suicidal behaviour: What are the common elements of treatments that work? In D. Wasserman (Ed.). *Oxford textbook of suicidology and suicide prevention.* 473–479 pp. 2021. Oxford University Press.

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-446-0-37>

**Новіков С. О.,**

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

## **ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ КОГНІТИВНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ПРАЦІВНИКІВ ХАРЧОВОЇ ПРОМИСЛОВОСТІ**

**Анотація.** Розглянуто проблематику розвитку когнітивних здібностей працівників харчової промисловості, які допомагають краще осмислити й реалізувати завдання та покращити якість продукції. З'ясовано й окреслено головні когнітивні здібності, котрі вважаються основними для утворення конкурентоспроможних спеціалістів для підприємств харчової промисловості.

**Ключові слова:** *когнітивні здібності, навички, харчова промисловість, навчання, підготовка працівників харчової промисловості.*

### **Novikov S. Features of the development of cognitive abilities of food industry workers**

**Summary.** The issue of the development of cognitive abilities of food industry workers is considered, which help to better comprehend and implement tasks and improve product quality. The main cognitive abilities are identified and outlined, which are considered essential for the formation of competitive specialists for food industry enterprises.

**Key words:** *cognitive abilities, skills, food industry, training, training of food industry workers.*

Інтенсивний розвиток харчової сфери спричинив потребу змін щодо підготовки висококваліфікованого персоналу, котрий буде мати як значний ступінь професійної компетентності, так і володітиме здатністю постійно саморозвиватися й професійного росту, наділений значним творчим потенціалом, іншими словами, володітиме всіма потрібними когнітивними здібностями. Підготовка майбутніх спеціалістів спричиняє оптимізацію освітнього процесу, необхідність застосування підходів, що спричиняє стратегію утворення компетентної, креативної, спроможної до творчого розв'язання професійних проблем людини; модернізацію професійного розуміння, професійних знань, застосування різних технологій, активізацію дій та ділових стосунків, що характерні майбутньому спеціалісту різних сфер виробництва. Необхідність щодо нового підходу до професійної підготовки спричиняє потребу його теоретичного обґрунтування та втілення під час педагогічної діяльності.

Когнітивні здібності людині дано від природи, їх доцільно розвивати, починаючи з дитинства і протягом усього життя. До когнітивних здібностей належать: пам'ять, увага, почуття, уява, логічне мислення, здатність до прийняття рішень. Активно розвиваються когнітивні здібності у студентському віці. Це, насамперед, постійний інтерес до навчання і того, що відбувається в освітньому середовищі [3].

Компетентнісний підхід до професійної підготовки працівників харчової промисловості покликаний виконувати різні функції: методологічну, яка передбачає креативність мислення, здатного грати організуючу роль в отриманні нових знань, переструктуруванні і моделюванні раніше набутих знань для вирішення професійних проблем; аналітичну, що передбачає наявність аналітичних здібностей, умінь розпізнавання, діагностики та проектування; навчальну, що передбачає оволодіння методикою, технологією, стратегією і тактикою професійної діяльності. Компетентнісний підхід до професійної підготовки працівників харчової промисловості спрямований на створення необхідних умов для оволодіння ними необхідними компетенціями як важливими характеристиками компетентності творчого спеціаліста:

– когнітивні (вміння відчувати й сприймати об'єктивно те, що відбувається в навчальній діяльності, задавати питання, виявляти причини досліджуваних явищ, визначати ступінь свого розуміння або нерозуміння проблеми);

– креативні (натхнення, фантазія, гнучкість розуму, чутливість до протиріч, розкутість думок та почуттів, дій, прогностичність, наявність своїх думок тощо);

– організаційно-діяльнісні (усвідомлення навчальних цілей, готовність їх конкретизувати й перевести в завдання, вміння поставити мету й завдання, намітити шляхи їх досягнення; здатність до нестандартних способів вирішення, рефлексивне мислення тощо) [2].

Когнітивні здібності допомагають підвищити продуктивність праці, якість та безпеку роботи працівників у харчовій промисловості, яка вимагає від них високого рівня взаємодії, співпраці, інновацій та креативності у роботі. Харчова промисловість постійно розвивається та впроваджуються нові технології, стандарти та регуляції, що провокує постійні зміни на підприємствах та необхідність адаптації працівників до цих змін. Оскільки чим нижчий рівень розвитку когнітивних здібностей у співробітників, тим більший опір змінам вони будуть чинити, що може призвести до зниження рівня розвитку підприємства харчової промисловості та його конкурентоспроможності. Розвинуті когнітивні здібності у працівників допомагають встановлювати ефективну комунікацію та взаєморозуміння з клієнтами, стейхолдерами, постачальниками та іншими зацікавленими сторонами у харчовій промисловості, яка має глобальний, багатоаспектний та багатокультурний характер. Крім того, когнітивні здібності безпосередньо впливає й на рівень життя й самих працівників харчової промисловості, які розвиваючи свої професійні та особисті якості, підвищують свою конкурентоспроможність та кар'єрні перспективи [1].

Отже, когнітивними здібностями є гнучкі навички, що дають змогу фахівцю результативно співдіяти з рештою людей, пристосовуватися до різноманітних обставин, розв'язувати проблеми, виявляти креативність, а також ініціативу. Для спеціалістів харчової промисловості когнітивні здібності значущі, тому що вони сприяють підтримці високої якості продуктів харчування, співробітництву з колегами й клієнтами, розвитку власної професійності й конкурентоздатності. Є велика кількість підходів до утворення когнітивних здібностей спеціалістів харчових промисловості, з-поміж котрих можливо виокремити наступні: застосування інтерактивних методик навчання, як-от ділових і рольових ігор, кейс-методу, світового кафе, шість капелюхів мислення та інші. Названі методи допомагають розвивати комунікативні, творчі, критичні й аналітичні навички та, крім того, формувати емоційну установку позитивного характеру, співчуття й співпереживання; зростання власного розвитку, що передбачає почуття відповідальності, бажання до досягнень, впевненість у собі, значний інтерес; з цієї метою потрібно визначати собі об'єктивні й вимірні цілі, здійснити аналіз своїх сильних і слабких сторін, вчитися на своїх помилках, займатися пошуком змог для саморозвитку; зростання компетентності у сфері міжособистісних відносин, що



містить взаємозв'язок, реальне самооцінювання, мистецтво слухати й переконувати, формувати й підтримувати відносини, здійснення переговорів, організація презентацій, а також публічних виступів; утворення бажання бути успішним, що виражається в самовіддачі, прагненні підтримувати статус, здатності до систематизації, ініціативності. Утворення когнітивних здібностей спеціалістів харчової промисловості потрібне для їх професійного розвитку й успішної кар'єри.

#### **Список використаних джерел:**

1. Волкова Н. В. Компетентнісний підхід підготовки майбутнього інженера-педагога в харчовій промисловості. *Наукові записки*. 2016. № 2. С. 171–176.
2. Шимановська-Діанич Л., Шимановська В., Лозова О. Підходи до формування soft-skills фахівців харчової промисловості. *Академічні візії*. 2023. Випуск 17. URL: <https://academy-vision.org/index.php/av/article/view/721>
3. Янковчук М. М. Розвиток обдарованості: практичний досвід. *Обдарована дитина*. 2007. № 9. С. 48–54.

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-446-0-38>

**Пегінов Я. М.,**

*аспірант*

*Інституту соціальної і політичної психології Національної академії педагогічних наук України*

*Науковий керівник: Губеладзе І. Г.,*

*доктор психологічних наук,*

*в.о. заступника директора з наукової роботи,*

*завідувач відділу психології мас і спільнот*

*Інституту соціальної та політичної Національної академії педагогічних наук України*

## **ПСИХОЕДУКАЦІЯ ЯК МЕТОД ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ЗАСОБАМИ КАНІСТЕРАПІЇ**

**Анотація.** У роботі розглядається питання можливості залучення засобів каністерапії до психологічної підтримки військовослужбовців із застосуванням методу психоедукації. Наводяться результати досліджень залучення засобів каністерапії до психологічної роботи з ветеранами в англomовних країнах.

*Ключові слова:* каністерапія, психоедукація, психологічна підтримка, військовослужбовці, соціальна реінтеграція.

**Petinov Ya. Psychoeducation as a method of psychological support of militants in animal-assisted interventions with dogs**

**Summary.** The article observes the possibility of incorporation of animal-assisted interventions with dogs in psychological support of militants while using the method of psychoeducation. The article underlines the research results of animal-assisted interventions with dogs within the frames of psychological work with military veterans in the English-speaking countries.

**Key words:** *animal-assisted interventions with dogs, psychoeducation, psychological support, military servicemen, social reintegration.*

Психологічна підтримка військовослужбовців Збройних Сил України переживає свою апробацію в умовах збройної агресії російської федерації проти України. Кожного дня інтенсивність бойових дій приносить нові виклики для психічного та фізичного здоров'я захисників України та потребує використання різноманітних підходів для організації та реалізації психологічної підтримки. Сучасна армія України складається не лише з кадрових військовослужбовців а ще й з мобілізованих громадян, які стали на захист держави часто без попереднього досвіду участі у бойових діях, що вимагає не лише традиційних методів, але й новітніх науково доведених методів психологічної роботи задля збереження психічного здоров'я українських військових. Завдяки академічній, науково-практичній та військовій співпраці до арсеналу сучасного психологічного інструментарію стали входити різні психологічні методики та техніки, які спрямовані на забезпечення умов для надання психологічної допомоги, реабілітації та відновлення в контексті психологічної підтримки.

Одним з таких нетрадиційних для України психологічних методів є каністерапія, яка передбачає залучення собак до психологічної роботи з людьми шляхом створення терапевтичних, рекреаційних та навчальних умов під час людино-тваринної взаємодії [5]. Каністерапія широко використовується в Ізраїлі, США, Канаді та багатьох європейських країнах. Зокрема в США, військові ветерани приймають участь у програмах каністерапії для зменшення симптомів ПТСР [4], забезпечення соціальної реінтеграції [7] і подолання залежності [3].

Психоедукація (психологічна просвіта) є важливим компонентом психологічної підтримки, оскільки завдяки психоедукації людина дізнається про особливості і закономірності її психічного стану, а також отримує знання щодо різних аспектів свого психічного

здоров'я в особистому та соціальному контекстах [1]. Психоедукація, як метод психологічного впливу є частиною багатьох психологічних методик для навчання військовослужбовців управлінню стресом і роботі з травмою [2]. Водночас, є дослідження [8], результати яких вказують на успішність залучення засобів каністерапії для реалізації психологічної просвіти.

Як і кожний з видів анімалотерапії, каністерапія має свої технічні та методологічні особливості реалізації методів психологічного впливу. Оскільки собаки є соціальними тваринами та тваринами-компаньйонами, їх залучення до психологічної роботи в умовах-людино тваринної взаємодії є дуже цінним і безпечним. Безпечність взаємодії з собакою полягає у тому, що собака є спеціально навченою для психологічної роботи з людиною під керівництвом психолога та провідника. Це означає, що поведінка собаки є контрольованою, передбачуваною та цілеспрямованою. Поряд з контрольованою поведінкою, каністерапевтичні заняття також потребують контрольованого середовища, щоб вплив був направлений саме в тому напрямку психічної діяльності людини, в якому необхідні бажані зміни.

Тематика психоедукаційного впливу може бути різноманітною при залученні засобів каністерапії. В контексті психологічної підтримки військовослужбовців корисними можуть бути заняття, які будуть спрямовані на розвиток знань про мову тіла тварини, сигнали примирення, просторове розташування тіла тварини при соціальних контактах та способи корекції поведінки тварини методом позитивного підкріплення й обумовлення реакцій в контексті теорій оперантного та класичного обумовлення. Завдання такої роботи – сформувати у людини знання про особливості взаємодії з твариною та її реакції, напрацювати навички доброзичливої та усвідомленої взаємодії з твариною та розвинути уміння успішної взаємодії з твариною на повсякденній основі. Кінцева мета – навчити людину екстраполювати розвинуті уміння взаємодії з твариною у її людське соціальне середовище. Даний підхід дозволить військовослужбовцям задіяти ділянки головного мозку, які відповідають за когнітивну діяльність та соціальну взаємодію, що допоможе, на нашу думку, процесу соціальної реінтеграції. Водночас, каністерапевтичні заняття завжди стимулюють людину до самоконтролю емоцій та поведінки, що також є предметом спостереження та контролю психолога. Під час роботи психолог стимулює людину до самовираження через рефлексію (вербалізацію) своїх переживань. Успіх кожного заняття буде залежати від здатності людини контролювати свої емоції, поведінку та реалізувати знання про закономірності поведінки для досягнення завдання, яке обговорюється на початку кожного заняття в доступній для людини формі.

Психологічний зміст каністерапевтичних занять полягає у досягненні довіри між учасниками людино-тваринної взаємодії. В даному випадку, собака виступає агентом соціальної взаємодії, який сприймає людину (суб'єкта взаємодії) з безумовним прийняттям. Водночас, тварина здатна реагувати поведінкою на динамічні коливання характеристик рухів тіла людини, реагуючи на інтенсивність, імпульсивність, силу та інформаційний посил дій людини. В даному випадку психолог спостерігає за мовою тіла людини і тварини, аналізуючи і направляючи їх взаємодію у бажаному напрямку. Наприклад, під час каністерапевтичного заняття людина вивчає різні поведінкові прояви тварини, а саме: уникання контакту, прагнення до близькості, прояви страху, особливості погляду, завмирання, метушіння, сигнали позою тіла та напруженням м'язів [6]. Це дасть можливість людині навчитися ідентифікувати поведінку та розуміти її зміст, формуючи соціальний та емоційний інтелект, що є дуже важливим для успішної соціальної взаємодії.

Враховуючи викладене, можемо зробити висновок, що психоедукація військовослужбовців засобами каністерапії може мати суттєвий позитивний вплив в контексті психологічної підтримки. Одним з актуальних напрямків залучення засобів каністерапії є навчання соціальним навичкам або корекція соціальної взаємодії, яка допоможе військовослужбовцям покращити свої знання про мову тіла та її зміст і екстраполувати дані знання на соціальну взаємодію з людьми. Така робота може бути корисною для військовослужбовців, які проходять реабілітацію, потребують підтримки з соціальної реінтеграції, а також тим, хто планує утримувати тварину-компаньйона.

### **Список використаних джерел:**

1. Бочелюк, В., & Коротков, В. Психологічні особливості формування стресостійкості у військовослужбовців. *Перспективи та інновації науки*. 2024. № 8(42). С. 686–694.
2. Когут, О. О. Первинна психологічна допомога потерпілим із симптомами гострого стресового розладу. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. № 1. 2023. С. 31–38.
3. Dell, C. A., Kosteniuk, B., & Bentley, E. Benefits and challenges of having a service dog among veterans in recovery from substance use harms. *Anthrozoös*. 2023. № 36(1). С. 83–97.
4. Farmer, S. M. Integrating animal-assisted interventions in United States veterans with self-reported posttraumatic stress disorder. *The Journal for Nurse Practitioners*. 2021. № 17(5). С. 619–622.

5. IAHAIO White Paper. 2019. URL: <https://iahaio.org/wp/wp-content/uploads/2021/01/iahaio-white-paper-2020rev2018-ukrainian.pdf>

6. Townsend, L., Gee, N. R. Recognizing and mitigating canine stress during animal assisted interventions. *Veterinary Sciences*. 2021. № 8(11). С. 254–270.

7. Webberson, E., Schroeder, K., Binfet, J. T., Stellato, A. C. Supporting animals and veterans through enrichment: An exploratory study on a brief canine socializing intervention. *Human-Animal Interactions*. 2024. № 12(1). С. 1–15.

8. Williams, J. M., Bradfield, J., Gardiner, A., Pendry, P., Wauthier, L. Co-Producing Paws on Campus: A Psychoeducational Dog-Facilitated Programme for University Students Experiencing Mental Health Difficulties. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2024. № 21(8). С. 1–21.

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-446-0-39>

**Пономарьова Д. М.,**

*студентка 2 курсу магістратури за спеціальністю 052 – Політологія  
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*

## **ПРОЯВ ЕМОЦІЙНО-ВОЛЬОВОЇ СФЕРИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦЯ**

**Анотація.** Досліджено особливості прояву емоційно-вольової сфери військовослужбовців в екстремальних умовах. Розглянуто емоційну стійкість, вольові якості, їх роль у регуляції поведінки та забезпеченні ефективного виконання професійних завдань.

**Ключові слова:** емоційно-вольова сфера, емоційна стійкість, вольові якості, військовослужбовці, екстремальні умови.

**Ponomarova D. Manifestation of the emotional and volitional sphere of a serviceman**

**Summary.** The features of the emotional-volitional sphere of military personnel under extreme conditions are studied. Emotional stability and

volitional qualities are considered, focusing on their role in behavior regulation and effective task performance.

**Key words:** *emotional-volitional sphere, emotional stability, volitional qualities, military personnel, extreme conditions.*

У психології поняття емоційно-вольової сфери особистості трактується через призму її почуттів, емоцій та вольових якостей. Емоції визначаються як почуття, зумовлені конкретними обставинами, настроєм, внутрішнім станом та іншими факторами, що відображають ставлення людини до певних подій або явищ. Поняття «почуття» охоплює широкий спектр особистісних переживань, які базуються на ставленні до потреб людини та відображають задоволення або незадоволення цими потребами через емоційні прояви. Емоції пов'язані з безпосередніми переживаннями, тоді як почуття стосуються усвідомлення цих переживань.

Емоції класифікуються на базові (радість, страх, гнів, сум) і складніші афективні стани, що формуються у відповідь на різні життєві ситуації. У військовослужбовців, які мають досвід бойових дій, часто проявляються сильні емоційні реакції, такі як страх та агресія. Ці реакції є природними у стресових умовах, проте вони можуть призводити до формування хронічних емоційних станів, наприклад, тривожності чи емоційного виснаження.

На думку дослідників А. Барбінової та І. Бабенка, емоції й почуття особистості визначаються її когнітивними особливостями, зокрема здатністю розуміти об'єкт, пам'ятати, мислити та керувати своєю волею. Виникнення почуттів не є спонтанним, а обумовлюється конкретними фактами, подіями чи обставинами, що викликають позитивне або негативне ставлення особистості. Вчені визначають емоційно-вольову сферу як важливу складову особистісної структури, яка забезпечує здатність контролювати психологічні риси, аналізувати емоційні стани, розвивати сильні сторони й вдосконалювати слабкі аспекти [1, с. 233].

Воля – це здатність до самодетермінації та саморегуляції власної діяльності й психічних процесів, яка забезпечує контроль поведінки та ефективне виконання поставлених завдань. Якщо емоції створюють спрямованість дії, то воля реалізує цю дію, переводячи наміри в конкретну діяльність.

Етапи прояву волі військовослужбовця

1. Регулювання поведінки відповідно до мотивів. Військовослужбовець усвідомлює свої основні цінності й пріоритети, визначаючи їх як провідні мотиви для регуляції поведінки.

2. Гальмування інших мотивів та імпульсів. Здатність утримувати себе від небажаних дій або надмірних емоційних реакцій, які можуть завадити досягненню мети.

3. Організація дій відповідно до свідомо поставлених цілей. Військовослужбовець планує, координує та виконує дії, які спрямовані на досягнення чітко визначених цілей.

4. Подолання внутрішніх і зовнішніх перешкод. Цей етап передбачає дії, спрямовані на подолання труднощів, які можуть бути як внутрішніми (наприклад, втома, хворобливий стан, негативні настанови), так і зовнішніми (брак часу, фізичні обмеження, опір інших людей). Ці перешкоди активізують вольове зусилля, яке допомагає мобілізувати ресурси та підготуватися до подолання труднощів.

Воля є важливою складовою емоційно-вольової сфери військовослужбовця, яка допомагає зберігати стійкість у стресових умовах і приймати раціональні рішення навіть у критичних ситуаціях.

До ключових проявів волі належать такі риси, як витримка, самовладання, наполегливість, цілеспрямованість, самостійність, рішучість і послідовність [2, с. 43]. Дослідники класифікують вольові якості за кількома аспектами:

1. Просторовий аспект: охоплює риси, що пов'язані з особистісною автономією та впевненістю, зокрема самостійність, незалежність, ініціативність, новаторство, цілеспрямованість, почуття впевненості, а також негативізм.

2. Часовий аспект: включає здатності, які сприяють тривалій діяльності, такі як наполегливість, завзятість, стійкість, терплячість, упертість і послідовність.

3. Енергетичний аспект: пов'язаний із динамікою волі й виявляється у таких рисах, як рішучість, розважливність, нерішучість, квапливість, витримка, самовладання, сміливість, боягузтво, хоробрість, відвага і мужність.

4. Інформаційний аспект: включає характеристики, пов'язані з упорядкованістю та відповідальністю, як-от принциповість, дисциплінованість і організованість.

Ці аспекти забезпечують багатовимірне розуміння вольових якостей, які є важливими для регуляції поведінки в різних життєвих ситуаціях.

Емоційно-вольова сфера являє собою систему психічно стійких властивостей, що формують зміст, якість і динаміку емоційних реакцій, почуттів і вольових характеристик особистості. Вона включає в себе психологічні процеси, що забезпечують регуляцію поведінки в складних і насичених емоціями ситуаціях. Основними компонентами емоційно-вольової сфери є емоційний і вольовий аспекти. Емоції як

психологічний феномен відображають суб'єктивне переживання подій і виконують регулятивну функцію, впливаючи на мотивацію, ухвалення рішень та поведінкові стратегії.

Особливе значення емоційно-вольова сфера набуває у військово-службовців, адже вона регулює їхню поведінку в бойових умовах, визначаючи інтенсивність проявів негативних станів, що виникають під впливом стресових факторів зовнішнього середовища [7, с. 158].

Формування емоційно-вольової сфери особистості спирається на ключові принципи, серед яких релаксація (зняття фізичного та психічного напруження, розслаблення м'язів), візуалізація (створення внутрішніх образів, активація уяви через сенсорні аналізатори для максимально ефективного використання внутрішніх ресурсів та стимуляції психічних процесів) і самонавіювання (застосування позитивних установок для утвердження впевненості у власній здатності виконувати конкретні дії) [6, с. 227–232].

Аналізуючи емоційний стан та поведінкові реакції військово-службовців із бойовим досвідом, А. Терещук зазначає, що під впливом значного підвищення рівня загроз емоційний компонент починає домінувати. Це призводить до інстинктивних форм поведінки, зниження критичного мислення та здатності до саморегуляції. Такий стан може супроводжуватися страхом, тривожністю, напруженістю, агресією, гнівом, почуттям провини, пригніченістю й апатією. Люди, які зазнали психотравмуючих подій, часто передають свої переживання оточуючим і демонструють суттєві зміни у поведінці, що проявляються в порушенні характеру взаємодії, комунікації та стосунків з іншими. Серед прикладів таких змін – необґрунтована агресія, конфліктність, безпідставні звинувачення оточуючих та відчуження.

В. Крайнюк наголошує, що рівень розвитку емоційно-вольової сфери суттєво впливає на ефективність роботи військовослужбовців у складних умовах, а також на їхню здатність швидко адаптуватися до нових обставин. Виконання бойових завдань часто супроводжується інтенсивними нервово-психічними та фізичними навантаженнями, обмеженим часом для прийняття рішень, раптовими змінами ситуації чи її загостренням, а також високим рівнем ризику для життя [3, с. 32]. Розвинена емоційно-вольова сфера є фундаментом психічного та фізичного здоров'я військових і визначальним чинником успішності їхньої професійної діяльності [5, с. 209, 210].

Негативний емоційний стан військовослужбовців може проявлятися у формі хронічного відчуття тривоги, постійного очікування небезпеки, підвищеної вразливості, чутливості до оточуючих, вороже або насторожене ставлення до них. Також відзначають загострене почуття справедливості, нав'язливі спогади, поява дисоціативних реакцій (так



звані флешбеки), неприємні емоції й думки, а також прагнення уникати контактів із людьми або ситуаціями, які нагадують про травматичний досвід. Часті й раптові зміни настрою та думок також є характерними ознаками [4, с. 82, 83].

Емоційно-вольова сфера військовослужбовця, що має бойовий досвід, становить значний інтерес для психологічних досліджень. Вона відіграє ключову роль у здатності адаптуватися до екстремальних умов, а також у контролі емоцій і поведінки під час стресу. Вивчення цієї сфери дає змогу глибше зрозуміти, як військові реагують на стресори, пов'язані з бойовими та післябойовими ситуаціями, які чинники впливають на їхній емоційний стан, і які механізми саморегуляції сприяють підтриманню психологічної стійкості.

Вивчення емоційно-вольової сфери військовослужбовців дає змогу оцінити вплив бойового досвіду на їхню психіку, виявити механізми психологічного захисту та визначити найбільш ефективні підходи до підтримки психічного здоров'я. Це знання сприяє розробці програм психокорекції, спрямованих на підвищення емоційної стійкості, розвиток вольових якостей і зменшення стресу після участі в бойових діях.

### Список використаних джерел:

1. Барбінова А. В., Бабенко І. В. Емоційно-вольова сфера особистості менеджера в процесі управління колективом. *Економічний простір*. 2024. № 189. С. 231–234.

2. Дем'яненко Б. Т. Механізми психологічного захисту та копінг-стратегії в теорії і практиці корекційної та психотерапевтичної допомоги. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. Серія 19 : *Корекційна педагогіка та спеціальна психологія*. 2013. Вип. 24. С. 282–288.

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

4. Литвиненко Л. І. Інтегративна модель в роботі з проявами ПТСР у ветеранів та військовослужбовців. *Актуальні проблеми психології*. Т. III : *Консультативна психологія і психотерапія* : збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України ; за ред. Максименка С. Д. Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України; К. : Логос, 2018. Вип. 14. *Консультативна психологія і психотерапія*. С. 77–98.

5. Лялюк Ю. Р. Емоційна стійкість як чинник ефективності професійної діяльності фахівців сектору сил безпеки та оборони в умовах військового стану. *Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві* : збірник матеріалів VII Всеукраїнської науково-практичної конференції (28 жовтня 2022 року) / уклад. В. С. Бліхар.

Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2022. С. 208–210.

6. Пенькова Н. Є. Психологічні особливості підготовки військово-службовців національної гвардії України до безпечної діяльності в екстремальних ситуаціях. *Теоретичні та практичні аспекти забезпечення національної безпеки*. 2022. № 3. С. 227–232.

7. Родченкова І. В. Комплексна програма соціально-психологічної реабілітації військовослужбовців постраждалих на бойовий стрес. *Теоретичні і прикладні проблеми психології та соціальної роботи*. 2023. № 3(62). Т. 2. С. 157–169.

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-446-0-40>

**Руда Д. В.,**

*студентка за спеціальністю 052 – Політологія  
Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського*

**Пузирьов Є. В.,**

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

### **ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОГО КЛІМАТУ В ШКІЛЬНОМУ КОЛЕКТИВІ ПРИ ПЕРЕХОДІ З ПОЧАТКОВОЇ ДО СЕРЕДНЬОЇ ШКОЛИ**

**Анотація.** Навчальна і соціальна ситуація п'ятого класу ставить перед дитиною завдання якісно нового рівня, і успішність адаптації на цьому етапі впливає на все подальше шкільне життя. Конструкт шкільного клімату є складним та багатовимірним. Впровадження програми СЕЕН сприяє соціально-психологічній адаптації п'ятикласників.

**Ключові слова:** *психологічний клімат, шкільний колектив, адаптація до навчання, соціально-емоційне та етичне навчання, п'ятикласники.*

## **Ruda D., Puzyrov Ye. Peculiarities of the psychological climate in the school community during the transition from primary to secondary school**

**Summary.** The educational and social situation of the fifth grade sets a qualitatively new level of tasks for the child, and the success of adaptation at this stage affects the entire subsequent school life. The construct of school climate is complex and multidimensional. Implementation of the SEEN program contributes to the social and psychological adaptation of fifth-graders.

**Key words:** *psychological climate, school team, adaptation to learning, socio-emotional and ethical learning, fifth-graders.*

Позитивний психологічний клімат у школі не лише гарантує психологічне здоров'я всім учасникам освітнього процесу, а й підвищує ефективність викладання та покращує результати навчання. Численні дослідження показали, що булінг, високий рівень агресії, підліткова злочинність і шкідливі звички є наслідками негативного психологічного клімату. Це впливає на поведінку учнів, їхню психосоціальну адаптацію, психічне здоров'я та самооцінку. Шкільний клімат – це соціальні характеристики школи з точки зору взаємовідносин між учнями та персоналом/вчителями, акцентів у навчанні та викладанні, цінностей і норм, а також спільних підходів і практик. Емпіричні дані підтверджують, що шкільний клімат має потужний вплив на академічну успішність учнів. Конструкт шкільного клімату є складним і багатовимірним. Його описують як образ і атмосферу школи, включаючи її норми, цінності та очікування. Крім того, його описують як «якість і характер шкільного життя» [5]. Важливо, що дослідження шкільного клімату не стосуються адміністративних або фізичних атрибутів школи (наприклад, заробітної плати вчителів або матеріальної бази школи), а зосереджуються на психосоціальній атмосфері школи та міжгрупових взаємодіях, які впливають на навчання учнів і функціонування школи. Шкільний клімат є провідним предиктором емоційних та поведінкових результатів учнів. Він впливає на психосоціальну адаптацію школярів, психічне здоров'я та самооцінку.

Державний стандарт базової та повної загальної середньої освіти передбачає, що вибір змісту навчальних предметів ґрунтується на принципі наступності між початковою та середньою школою [1]. Забезпечення цієї наступності вимагає успішної індивідуалізації навчання учнів. Адаптація дитини до школи не закінчується в першому класі, а фактично супроводжує весь період навчання, оскільки освітній процес за своєю природою є процесом постійної зміни умов навчання і безперервного розвитку дитини. Проте в освітньому процесі є

періоди, до яких учням важче адаптуватися. Одним з таких періодів є перехід з початкової до середньої школи. Як свідчить освітня практика, більшість п'ятикласників у цей період характеризуються зниженням успішності, проблемами у поведінці, емоційною нестабільністю та підвищеною втомлюваністю. Виявлення причин цих труднощів та організація ефективного психолого-педагогічного супроводу учнів у процесі переходу до середньої освіти є одним з найактуальніших завдань педагогічної психології.

Відповідно до Наказу Міністерства освіти і науки України № 1431 від 18.11.2019 р. програма «Соціально-емоційне та етичне навчання» (СЕЕН) впроваджується як п'ятирічний всеукраїнський експеримент у 26 закладах загальної середньої освіти з 23 областей України з листопада 2019 року, відповідаючи, зокрема, на вимогу щодо розвитку горизонтальних навичок, визначених у реформі нової української школи [2]. СЕЕН базується на новітніх розробках у галузі психології та нейронаук. В 2024 році програму СЕЕН впроваджено у 144 країнах світу (з них 24 країни, в тому числі Україна, – на системному рівні) за участі 250 000 вчителів та 6 мільйонів учнів [3]. Для участі в експерименті навчальні заклади пройшли двоетапний відбір влітку 2019 року. На червень 2024 року в експерименті вже беруть участь близько 450 вчителів та 6 000 учнів. В Україні програма СЕЕН – як на експериментальному рівні, так і за його межами – реалізується офіційним партнером Університету Еморі, громадською організацією EdCamp Ukraine. Експеримент проводиться у співпраці з Інститутом проблем виховання Національної академії педагогічних наук України та Інститутом модернізації змісту освіти Міністерства освіти і науки України, а також за підтримки Громадянської служби миру GIZ в Україні.

Програма реалізується у формі спеціальних класів, гуртків, комунікативних занять та інтегрована з іншими академічними курсами і позакласними заходами, а також психологічною роботою. На підтримку цих заходів кожним навчальним закладом розроблено навчально-методичні матеріали на основі перекладених та адаптованих матеріалів, а також матеріалів, розроблених безпосередньо EdCamp Ukraine [4].

Коли розпочалася повномасштабна війна, в установах, ця програма діяла вже понад два роки. Соціально-емоційні навички, які учні та викладачі розвинули за цей час, виявилися незамінним активом. Програма СЕЕН спрямована на те, щоб допомогти учням зрозуміти, як піклуватися про себе і один про одного, особливо з точки зору соціального та емоційного здоров'я і благополуччя. Діти, які

навчаються за програмою СЕЕН, можуть легко відповісти на запитання «Що я відчуваю?».

На базі закладу загальної середньої освіти «Товариство з обмеженою відповідальністю «Ліко-школа», який приймає участь в програмі СЕЕН було проведено психодіагностичне дослідження за участю учнів 5-х класів для аналізу соціально-психологічної адаптації після переходу до середньої школи. В дослідженні прийняли участь 50 школярів, які навчаються в 5-А, 5-В та 5-С класах, 32 дівчинки та 18 хлопчиків, вік дітей від 10 до 12 років, середній вік – 11,2 роки. Були використані такі методики, як «Дерево» Дж. і Д. Лампенів, Соціометрія, «Мій клас», методика ШТУР, «Багатошкільний опитувальник дитячої тривожності (БОДТ)», методика САН. Встановлено, що більшість учнів (72%) займають благополучну соціально-психологічну позицію в класі. Їх прийнято колективом, що свідчить про позитивну соціалізацію та відсутність значних конфліктів у групі. Рівень згуртованості класу – середній (52%), що дозволяє передбачити можливість подальшого розвитку співпраці та взаємодопомоги між учнями. Більшість учнів (68%) демонструють комфортний емоційний стан. Вони є комунікабельними особистостями, схильними до веселощів та активної соціальної взаємодії, що вказує на можливість вільно висловлювати свої думки. В більшості п'ятикласників, які прийняли участь в дослідженні (60%) спостерігається середній рівень тривожності, що говорить про загальну психологічну стабільність дітей. Така тривожність не є перешкодою для їхнього повсякденного життя чи навчання, але може проявлятися у певних стресових ситуаціях, таких як контрольні роботи або соціальні взаємодії. У той же час, 8 учнів (16%) продемонстрували високий рівень тривожності, що може вказувати на значний емоційний дискомфорт або підвищений рівень стресу. Таким учням може знадобитися додаткова психологічна підтримка для зниження тривожності та покращення їхнього самопочуття в школі. Загалом, ці результати свідчать про переважну емоційну стабільність учнів, хоча кільком дітям потрібна додаткова увага для поліпшення їхнього психологічного стану.

П'ятий клас – важкий і відповідальний етап у житті кожного школяра. Навчальна і соціальна ситуація п'ятого класу ставить перед дитиною завдання якісно нового рівня порівняно з початковою школою, і успішність адаптації на цьому етапі впливає на все подальше шкільне життя. Більшість дітей переживає цей перехід як важливий крок у їхньому житті. Для них центральне місце посідає сам факт закінчення молодшої школи, який тією чи іншою мірою підкреслюють вчителі та батьки, і, по-друге, предметне навчання. Діти починають розуміти й усвідомлювати зв'язок цих предметів із певною галуззю

знань. Для багатьох дітей, які навчалися спочатку в одного вчителя, перехід до кількох вчителів із різними вимогами, характерами і різним стилем стосунків є зримим зовнішнім показником їхнього дорослішання. П'ятикласники багато в чому шкільне життя сприймають через призму власних емоцій. У п'ятикласника є потреба в рівноправності, повазі та самостійності, він вимагає серйозного, довірливого ставлення з боку дорослих. Всі ці фактори обумовлюють складність та багатовимірність психологічного клімату в шкільному колективі при переході з початкової до середньої школи та потребують подальших наукових розвідок й практичних розробок

### **Список використаних джерел:**

1. Державний стандарт базової середньої освіти | Міністерство освіти і науки України. URL: <https://mon.gov.ua/osvita-2/zagalna-serednya-osvita/nova-ukrainska-shkola-2/derzhavniy-standart-bazovoi-serednoi-osviti> (дата звернення 18.11.2024).

2. Наказ Міністерства освіти і науки України «Про проведення експерименту всеукраїнського рівня «Організаційно-педагогічні умови формування в учнів м'яких навичок шляхом соціально-емоційного та етичного навчання на базі закладів загальної середньої освіти України на листопад 2019 – грудень 2024 років» від 18.11.2019 р. № 1431. URL: <https://mon.gov.ua/static-objects/mon/sites/1/news/Новини/2019/11/19/1431-vid-18112019.pdf> (дата звернення 18.11.2024).

3. Портал «Нова українська школа». – [https://nus.org.ua/search/all/CEEH Соціально-емоційне та етичне навчання: впроваджуємо в Україні](https://nus.org.ua/search/all/CEEH%20Соцiально-емоцiйне%20та%20етичне%20навчання%3A%20впроваджуємо%20в%20Україні). – <https://youtu.be/P65VX0Ln5Ds21>

4. Сторінка CEEH в Україні. – <https://www.edcamp.ua/seelukraine>

5. The Impact of School Climate and School Identification on Academic Achievement: Multilevel Modeling with Student and Teacher Data Sophie Maxwell, Katherine J Reynolds, Eunro Lee, Emina Subasic, David Bromhead URL: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC5723344/> (дата звернення 18.11.2024).

**Ряснянська А. С.,**

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

**Науковий керівник: Пузирьов Є. В.,**

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

## **ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ САМОСВІДОМОСТІ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНИХ ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ**

**Анотація.** У роботі досліджуються особливості формування самосвідомості у молоді, схильної до інтернет-залежності. Розглядаються основні фактори, що впливають на самоідентифікацію та розвиток особистості в умовах активного використання віртуального середовища. Подаються результати досліджень щодо впливу інтернет-залежності на соціальну ідентичність і самооцінку, що може призводити до формування спотвореного образу “Я” та низької самооцінки. Особлива увага приділяється аналізу психологічних факторів, які сприяють формуванню залежної поведінки у молоді.

**Ключові слова:** *самосвідомість, інтернет-залежність, юнацький вік, психологічні фактори, особистісний розвиток.*

### **Riasniaska A. Peculiarities of Self-Awareness Formation in Internet-Addicted Youth**

**Summary.** The article examines the peculiarities of self-awareness formation in young people prone to internet addiction. Key factors influencing self-identification and personality development in the context of extensive virtual environment usage are considered. The study presents research results on the impact of internet addiction on social identity and self-esteem, which can lead to the formation of a distorted self-image and low self-esteem. Special attention is paid to analyzing psychological factors that contribute to the development of dependent behavior in youth.

**Key words:** *self-awareness, internet addiction, youth, psychological factors, personal development.*

Процес формування самосвідомості у юнацькому віці є критичним для розвитку стійкої особистості, адже саме в цей період активно формується власне уявлення про “Я”. Юнаки, схильні до інтернет-залежності, часто мають труднощі з автентичною самооцінкою, яка все

більше залежить від віртуальних оцінок і схвалення. Надмірна активність у соціальних мережах призводить до формування ідеалізованого “Я”-образу, який може суттєво відрізнятись від реальності та підвищувати рівень внутрішнього конфлікту [2].

Психологічні аспекти інтернет-залежності, зокрема потреба у швидкому зворотному зв'язку, який часто надають соціальні мережі, сприяють виникненню залежної поведінки. Юнаки, отримуючи миттєве схвалення онлайн, починають підсвідомо залежати від зовнішніх оцінок, що знижує їх здатність до самоприйняття [3]. Така поведінка сприяє розвитку нарцистичних тенденцій та надмірної самокритичності, що ускладнює процес формування здорової самосвідомості.

Соціальний вплив, який чинять на юнаків соціальні мережі та інші інтернет-платформи, також відіграє важливу роль у формуванні залежної поведінки. На думку [4], вплив інтернет-контенту може сприяти формуванню спотвореного уявлення про соціальні стандарти і тим самим підвищувати ризик інтернет-залежності. Це впливає на здатність молоді до розвитку стійкої ідентичності, оскільки їх самосвідомість починає формуватися навколо зовнішніх оцінок та віртуальних образів.

Формування самосвідомості інтернет-залежних юнаків може бути обумовлене також соціальною психологією впливу, згідно з якою особистість перебуває під постійним впливом зовнішніх факторів, особливо в умовах мережевого середовища [5]. Психологія управління соціальною організацією також вказує на те, що віртуальна комунікація змінює уявлення про особистісну ідентичність, адже юнаки схильні перебувати в соціальних “фільтрах”, де вони постійно адаптують своє “Я” під очікування віртуальних груп [1].

Процес формування самосвідомості у юнацькому віці є ключовим етапом розвитку особистості, адже саме в цей період молодь активно формує власну ідентичність. Однак, у випадку інтернет-залежності, цей процес може набувати специфічних особливостей. Однією з основних характеристик є формування залежності від зовнішніх оцінок, які юнаки отримують у віртуальному середовищі. Постійне порівняння себе з іншими, зокрема через соціальні мережі, сприяє створенню ідеалізованого “Я”-образу. Такий образ часто значно відрізняється від реальної ідентичності, що може викликати внутрішні конфлікти та фрустрацію.

Віртуальне середовище створює умови для швидкого зворотного зв'язку, що знижує здатність юнаків до формування стійкої та автономної самооцінки. Вони починають сприймати себе переважно через призму віртуального схвалення, що сприяє розвитку нарцистичних тенденцій. Водночас, невідповідність між очікуваннями та



реальністю породжує надмірну самокритичність, що ще більше ускладнює процес формування здорової самосвідомості.

Соціальні мережі також впливають на формування ідентичності через створення спотворених соціальних стандартів. Підлітки часто намагаються адаптувати своє “Я” до очікувань віртуальних груп, що призводить до втрати автентичності. Постійний тиск зовнішніх факторів, характерний для інтернет-залежних осіб, посилює нестійкість самосвідомості, замінюючи реальні цінності на цінності, продиктовані віртуальним середовищем.

Таким чином, інтернет-залежність у юнацькому віці має суттєвий вплив на формування самосвідомості, посилюючи залежність від зовнішніх оцінок та віртуального схвалення, що може перешкоджати розвитку здорової та автентичної ідентичності.

### **Список використаних джерел:**

1. Гура О. І., Гура Т. Є. Психологія управління соціальною організацією : навч. посіб. 2-ге вид., доп. Херсон: ОЛДІ-ПЛЮС, 2015. 212 с.
2. Дробот О. В. Професійна свідомість керівника : навчальний посібник. Київ : Талком, 2016. 339 с.
3. Мітіна С. В. Психологія особистості : навч.-метод. посібник. Київ, 2020. 276 с.
4. Москаленко В. В. Психологія соціального впливу. Київ : Центр навчальної літератури, 2017. 448 с.
5. Орбан-Лембрик Л. Е. Соціальна психологія: навч. посіб. Київ : Академвидав, 2010. 649 с.

## НАПРЯМ. 5. ПСИХОДІАГНОСТИКА СВІДОМОСТІ, МЕТОДИ ТА МЕТОДИКИ ДОСЛІДЖЕННЯ

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-446-0-42>

**Гава О. Л.,**

*магістр Навчально-наукового гуманітарного інституту  
Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського*

**Дробот О. В.,**

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

### МЕТОДИ ТА МЕТОДИКИ ПСИХОДІАГНОСТИКИ СВІДОМОСТІ: СУЧАСНІ ПІДХОДИ ТА ПРОБЛЕМАТИКА ДОСЛІДЖЕНЬ

**Анотація.** У статті розглядаються основні методи психодіагностики свідомості, зокрема опитувальники, проєктивні методики, спостереження та методи самооцінки. Акцент зроблено на аналізі їх ефективності та використання в психологічних дослідженнях. Розглянуто перспективи вдосконалення цих методів.

**Ключові слова:** *психодіагностика, свідомість, методи дослідження, проєктивні методики, опитувальники, спостереження, психологічна діагностика.*

#### **Gava O., Drobot O. Methods and techniques of psychodiagnostics of consciousness: modern approaches and research issues**

**Summary.** The article discusses the main methods of psychodiagnostics of consciousness, including questionnaires, projective methods, observations and self-assessment methods. Emphasis is placed on the analysis of their effectiveness and use in psychological research. Prospects for improvement of these methods are considered.

**Key words:** *psychodiagnostics, consciousness, research methods, projective methods, questionnaires, observation, psychological diagnosis.*

Психодіагностика свідомості є важливою складовою психологічних досліджень, спрямованих на вивчення самосвідомості, рефлексії,

внутрішніх і зовнішніх проявів особистості. Свідомість є складним психічним феноменом, який включає в себе когнітивні, емоційні та поведінкові процеси. Сучасні методи психодіагностики свідомості дають можливість глибше зрозуміти психічні процеси, які керують діями та поведінкою людини. Вони допомагають краще зрозуміти поведінку, стан, риси особистості, оцінити вплив зовнішніх та внутрішніх чинників та розробити заходи для практичної роботи. Для дослідження свідомості застосовують різноманітні психосемантичні методи, такі як анкетування, інтерв'ю, особистісні опитувальники та проєктивні техніки [3, с. 136]. Дослідження свідомості потребує багаторівневого підходу, який включає як кількісні, так і якісні методи [3, с. 167–169].

Кількісні методи включають стандартизовані тести, анкетування, статистичний аналіз та експериментальні дослідження. Вони дозволяють отримати числові дані та виявити закономірності. Якісні методи, такі як глибинні інтерв'ю, фокус-групи, спостереження, кейс-стаді, спрямовані на глибоке розуміння психологічних явищ і процесів. Вибір між цими методами залежить від мети дослідження, ресурсів і специфіки питання. Часто застосовують комбінацію обох підходів для отримання повнішої картини психічних процесів, станів та особистісних характеристик. Ось деякі з найпоширеніших методів:

Психосемантичні методи, серед них найпоширенішими є метод «семантичного диференціала» Ч. Осгуда та його сучасні версії, методика репертуарних грат Дж. Келлі з модифікаціями, а також кольоровий тест М. Люшера, який займає проміжне місце між психосемантичними та проєктивними методами [1, с.9].

*Глибинні інтерв'ю* являють собою особисті бесіди з людьми, де дослідник задає відкриті запитання, щоб зрозуміти їхні думки, почуття та досвід. В інтерв'ю учасники можуть детально пояснити свої переживання, що дозволяє вивчити тему з різних боків.

*Анкетування та опитування* – це методи для збору інформації шляхом опитування через надання відповідей на заздалегідь підготовлений бланк запитань. Через анкетування можна дослідити думки, поведінку, особистісні якості. Метод надає змогу для отримання стандартизованих даних, та їх подальшу обробку і аналіз. Опитувальники є одним із найпоширеніших методів для дослідження свідомості та самооцінки. Вони дозволяють визначити різні аспекти свідомості, такі як рівень самосвідомості, емоційної стабільності та когнітивної гнучкості. Опитувальники є важливим інструментом у психодіагностиці та саморегуляції, зокрема у професійному середовищі [5, с. 31].

*Проективні методики*, зокрема тематичний апперцептивний тест (ТАТ) та методи асоціацій, дозволяють виявляти глибинні психічні процеси, що важко оцінити за допомогою стандартних опитувальників. Серед цікавих розповсюджених методик цієї групи: «Незакінчені речення» Сакса і Леві, метафоричний автопортрет, неіснуюча тварина, дім-дерево-людина, «у кого б вас зачарували...» та інші [1, с. 9]. Ці методики є корисними для вивчення несвідомих аспектів особистості, а також для аналізу індивідуальних мотивацій та емоційних переживань.

**Тести** – стандартизовані психометричні тести, які оцінюють різні аспекти свідомості, такі як інтелект, особистісні риси та емоційний стан (шкали особистісних рис, тести на емоційний інтелект тощо).

*Когнітивні тести* дають можливість оцінювати пізнавальні аспекти свідомості, такі як увага, пам'ять, мислення. Такі тести є важливим інструментом для оцінки когнітивних здібностей та виявлення порушень когнітивних функцій, що можуть впливати на свідомість.

*Спостереження* є важливим методом психодіагностики свідомості, оскільки дозволяє отримати інформацію про поведінкові реакції та взаємодії людей у реальних умовах, де проявляються їхні справжні емоції, реакції та стратегії поведінки. Цей метод допомагає виявити приховані психологічні особливості, які людина може не усвідомлювати. Спостереження особливо ефективно для оцінки емоційних реакцій, невербальної поведінки та соціальних взаємодій.

Метод спостереження дає можливість підтвердити або спростувати дані, отримані через інші методи, такі як анкетування. Оскільки люди не завжди можуть бути повністю чесними під час опитувань, їхня поведінка в реальних умовах може надати більше достовірної інформації про емоційний стан. Наприклад, зміни в поведінці або емоційна дистанція можуть свідчити про стрес або вигорання. Варій М. Й. зазначає, що спостереження допомагає виявити непередбачені аспекти, що можуть бути важливими для аналізу [2, с. 142–143]. Однак метод спостереження має свої недоліки, зокрема, якщо люди знають, що за ними спостерігають, їхня поведінка може змінитися. Також він потребує багато часу та кваліфікації дослідника для правильного тлумачення поведінкових сигналів.

*Методи самооцінки* дозволяють учасникам дослідження самостійно оцінювати свої психічні стани та свідомі процеси. Це може включати різні опитувальники або шкали для оцінки рівня усвідомленості, саморегуляції, задоволеності життям. Використання таких методів є важливим для глибшого розуміння суб'єктивного досвіду досліджуваних.

Комбінація різних методів психодіагностики свідомості дозволяє отримати повнішу картину психічних процесів особистості [4, с. 61].

Поєднання кількісних та якісних підходів є важливим для забезпечення точності діагностичних даних. Інтеграція опитувальників, проєктивних методик та спостереження забезпечує глибший аналіз психічних процесів, що відбуваються у свідомості.

Однак, варто зазначити, що сучасні методики потребують подальшого розвитку та адаптації до нових умов. Наприклад, використання цифрових технологій та штучного інтелекту може суттєво розширити можливості психодіагностики та автоматизувати деякі процеси. Крім того, розробка нових проєктивних методик та удосконалення вже існуючих дозволить глибше досліджувати несвідомі процеси свідомості, що є важливим для розуміння психічного здоров'я та особистісного розвитку.

Методи та методики психодіагностики свідомості надають багатовимірну можливість для дослідження свідомих та несвідомих процесів, які визначають поведінку та діяльність людини. Комбінація таких методик, як опитувальники, проєктивні тести та спостереження, дозволяє отримати більш точні дані про психологічний стан особистості. Подальші дослідження повинні зосередитися на удосконаленні цих методик та їхньому широкому застосуванні в психологічній практиці.

#### **Список використаних джерел:**

1. Акімова Н. Актуальні методи дослідження свідомості: проблема валідності. *Психологічні науки. Науковий вісник МНУ ім. В. О. Сухомлинського*. Миколаїв. № 2 (18). С. 7–10.
2. Варій М. Й. Загальна психологія : навч. посіб. 3-тє вид., Київ : ЦУЛ, 2009. 1007 с.
3. Дробот О.В. Професійна свідомість керівника: навчальний посібник Київ: Талком, 2016. 339 с.
4. Короход Я. Д. Деякі аспекти теорії та практики мультимодального підходу у психотерапії. *Психологія свідомості: теорія і практика наукових досліджень – 2019* : тези III Міжнародної науково-практичної конференції (21 листопада 2019 р., м. Київ) / відп. ред. О. В. Дробот. Київ, 2019. С. 207.
5. Максименко С. Д. Загальна психологія : навч. посіб. 3-тє вид., Київ : ЦУЛ, 2008. 272 с.

**Коробков А. О.,**

*аспірант кафедри практичної психології  
Київського столичного університету імені Бориса Грінченка*

*Науковий керівник: Лозова О. М.,  
доктор психологічних наук, професор,  
професор кафедри практичної психології  
Київського столичного університету імені Бориса Грінченка*

## **ПСИХОДІАГНОСТИКА ІНФОРМАЦІЙНОГО СТРЕСУ У ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ**

**Анотація.** У роботі розглянуто проблему інформаційного стресу у здобувачів вищої освіти. Визначено основні психологічні умови, які сприяють його подоланню, зокрема розвиток емоційної стійкості, самоусвідомлення та навичок саморегуляції. Описано психодіагностичні методики для оцінки інформаційного стресу та обґрунтовано значення гештальт-терапії у цьому процесі.

**Ключові слова:** *інформаційний стрес, психодіагностика, стресостійкість, здобувачі вищої освіти, копінг-стратегії, емоційна стійкість, саморегуляція, гештальт-терапія.*

### **Korobkov A. Psychodiagnostics of informational stress in higher education students**

**Summary.** The article examines the psychological aspects of informational stress as a phenomenon of the modern information society. Attention is focused on methods of its diagnostics, including stress resilience and perceived stress assessment tests. The practical significance of psychodiagnostic approaches to overcoming informational stress in higher education students is defined.

**Key words:** *informational stress, psychodiagnostics, stress resilience, higher education students, coping strategies.*

Сучасна інформаційна епоха створює нові виклики для здобувачів вищої освіти, зокрема надмірне інформаційне навантаження, яке може спричиняти стан психічного напруження, відомий як інформаційний стрес. Це явище пов'язане з когнітивним перевантаженням, тривогою та зниженням продуктивності, що негативно впливає на академічну успішність і загальне психологічне благополуччя студентів [1, 2].

Інформаційний стрес визначається як багатовимірний феномен, що включає когнітивні, емоційні та поведінкові аспекти. У контексті

здобувачів вищої освіти він може виявлятися у зниженні здатності зосереджувати увагу, порушеннях у прийнятті рішень, високому рівні тривожності та загальному виснаженні [2]. Такий стан часто обумовлений складністю адаптації до надмірного потоку інформації, що постійно зростає через активне використання цифрових технологій і навчальних платформ.

**Об'єкт дослідження** – переживання інформаційного стресу здобувачами вищої освіти.

**Предмет дослідження** – психологічні умови подолання інформаційного стресу здобувачів вищої освіти, зокрема когнітивні, емоційні та поведінкові стратегії, що сприяють його подоланню.

**Методи психодіагностики.** Для оцінки рівня інформаційного стресу застосовуються комплексні психодіагностичні методики. Основними інструментами є:

1. **Шкала сприйнятого стресу (PSS-10)**, яка дозволяє визначити суб'єктивну оцінку рівня стресу та його вплив на когнітивні й емоційні процеси [1].

2. **Методика визначення стресостійкості та соціальної адаптації Т. Холмса і Р. Раге**, що оцінює здатність студентів адаптуватися до стресових ситуацій у навчальному середовищі [3].

3. **Шкала тривоги Спілбергера (STAI)**, яка визначає рівень ситуативної та особистісної тривожності [4].

Ці інструменти забезпечують об'єктивну діагностику, дозволяючи визначити типові когнітивні, емоційні та поведінкові прояви інформаційного стресу. Це особливо важливо для адаптації здобувачів вищої освіти до інформаційного середовища [2].

Для глибшого розуміння проявів інформаційного стресу серед студентів доцільним є використання комбінованих методів, які дозволяють оцінити індивідуальні особливості реагування на інформаційне навантаження. Наприклад, використання опитувальників у поєднанні з фізіологічними вимірюваннями (частота серцевих скорочень, рівень кортизолу) сприяє більш точному виявленню рівня стресу.

**Практичне значення.** Результати психодіагностики мають важливе значення для розробки психологічних інтервенцій, спрямованих на подолання інформаційного стресу. Зокрема, гештальт-терапія є ефективним методом для розвитку самопізнання, усвідомлення емоцій і підвищення стресостійкості у здобувачів вищої освіти. Принципи гештальт-підходу, зокрема організація сприйняття (М. Вертгеймер) та цілісність (К. Кофка), дозволяють розглядати інформаційний стрес як багатовимірне явище, яке впливає на когнітивні, емоційні та поведінкові аспекти [5, 6].

Особливого значення набуває розвиток індивідуальних копінг-стратегій, які дозволяють студентам адаптуватися до високого інформаційного навантаження. Наприклад, когнітивні стратегії включають рефреймінг, пріоритизацію завдань і управління часом, а емоційні стратегії – розвиток навичок саморегуляції та емоційної підтримки. Використання групових терапевтичних сесій дозволяє створити умови для обміну досвідом та формування колективних рішень для зниження інформаційного стресу.

Розробка та впровадження психодіагностичних інструментів для оцінки інформаційного стресу є важливим кроком у створенні умов для підвищення психологічної стійкості студентів. Дослідження у цій сфері дозволять більш точно визначити індивідуальні потреби здобувачів вищої освіти та сприятимуть їх успішній адаптації до інформаційного середовища.

Подальший розвиток методик подолання стресу, включно з індивідуальними та груповими підходами, сприятиме не лише підвищенню академічної продуктивності, але й загальному психологічному благополуччю студентів [7].

#### **Список використаних джерел:**

1. Cohen S., Kamarck T., Mermelstein R. A Global Measure of Perceived Stress. *Journal of Health and Social Behavior*. 1983. Vol. 24. P. 385–396.
2. Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York, NY : Springer.
3. Holmes T. H., Rahe R. H. The Social Readjustment Rating Scale. *Journal of Psychosomatic Research*. 1967. Vol. 11, No. 2. P. 213–218.
4. Spielberger C. D., Gorsuch R. L., Lushene R. E. *Manual for the State-Trait Anxiety Inventory (STAI)*. Palo Alto, CA : Consulting Psychologists Press, 1983. 36 p.
5. Wertheimer M. Laws of Organization in Perceptual Forms. *Psychological Review*. 1923. Vol. 13. P. 300–330.
6. Koffka K. *Principles of Gestalt Psychology*. New York, NY : Harcourt, Brace and Company, 1935. 720 p.
7. Maslach C., Jackson S. E. *Maslach Burnout Inventory: Manual*. Palo Alto, CA : Consulting Psychologists Press, 1986. 48 p.



## НАПРЯМ 6. РОЗВИТОК СВІДОМОСТІ НА РІЗНИХ ЕТАПАХ ОНТОГЕНЕЗУ В УМОВАХ ОСВІТНЬОГО СЕРЕДОВИЩА

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-446-0-44>

**Грицик С. А.,**  
*магістрантка 2-го курсу магістратури  
за спеціальністю 053 – Психологія  
Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського*  
Науковий керівник: **Мітіна С. В.,**  
*кандидат психологічних наук,  
доцент кафедри психології, філософії та суспільних наук  
Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського*

### ОСОБЛИВОСТІ ПОДОЛАННЯ ТРИВОЖНОСТІ ДІТЕЙ МЕТОДАМИ АРТ-ТЕРАПІЇ

**Анотація.** У статті розглядається питання можливості використання арт-терапії як ефективного інструменту для подолання тривожності у дітей. На основі наукових досліджень та практичного досвіду аналізуються причини виникнення тривожності, її прояви та вплив на розвиток дитини. Представлені конкретні арт-терапевтичні методики та їх застосування в роботі з дітьми.

**Ключові слова:** *арт-терапія, тривожність, емоційний розвиток, творчість, психологічна допомога.*

#### **Hrytsyk S. Peculiarities of overcoming children's anxiety by means of art therapy**

**Summary.** The article examines explores the possibilities of using art therapy as an effective tool for overcoming anxiety in children. Based on scientific research and practical experience, the causes of anxiety, its manifestations and impact on the child's development are analyzed. Specific art therapy methods and their application in working with children are presented.

**Key words:** *art therapy, children's anxiety, emotional development, creativity, psychological help.*

Актуальність проблеми подолання тривожності у дітей є надзвичайно гострою у сучасному світі. Швидкий темп життя, підвищені вимоги до дітей, соціальні зміни та інші фактори призводять до зростання рівня тривожності серед підростаючого покоління. В останні роки, як свідчать дослідження, в якості найбільш поширених явищ є тривожність у дітей. Це, в свою чергу, може негативно вплинути на їхній розвиток, навчання та соціальну адаптацію в цілому. Саме тривожність, як відзначають багато дослідників і практичні психологи, лежить в основі цілого ряду психологічних труднощів дитинства, в тому числі багатьох порушень розвитку.

Проблема тривожності є предметом дослідження як зарубіжних, так і вітчизняних психологів. Зокрема, такі вчені, як Ч. Спілберг, З. Карпенко, Т. Титаренко, Лунченко Н., Панок В., Корнієнко І. О., Луценко Ю. А., Шеремет М., Базима Н. В., Сорока О., Банкул Л., Гринченко А., присвятили свої роботи вивченню впливу екзогенних факторів на формування та розвиток тривожності, а також дослідженню етіології та феноменології тривожності як індивідуально-психологічної особливості.

Проблема тривожності є одним з центральних питань дослідження в українській психології. Вагомий внесок у розробку теоретичних засад та емпіричних досліджень у цій галузі зробили такі вітчизняні вчені, як С. Видайко, М. Заброцький, А. Качаєва, Г. Люблінська та інші. Їхні роботи охоплюють широкий спектр питань, пов'язаних з етіологією, структурою та динамікою тривожності. Зазначається, що генетичні та екологічні фактори взаємодіють у формуванні тривожності. Тривожність у дитини може бути наслідком активації нейробіологічних систем, що відповідають за реагування на загрозу, в умовах недостатнього розвитку когнітивних та поведінкових механізмів регуляції емоцій. Ці процеси можуть бути спровоковані як гострими, так і хронічними стресовими подіями [3].

Однак, згідно з дослідженнями Р. Кеттелла та В. Шейера, саме соціально-психологічні чинники відіграють вирішальну роль у розвитку та проявах тривожності, переважаючи над впливом спадковості. Дослідження вказують на те, що порушення сімейних взаємин, зокрема, застосування фізичних або психологічних покарань у ранньому дитинстві, є значним фактором ризику розвитку тривожних розладів [2].

Існують докази того, що несприятливі умови виховання, такі як завищені вимоги та негативна оцінка, сприяють розвитку тривожності у дітей. Хронічна невдача та почуття провини, які виникають в таких умовах, можуть призвести до формування стійких тривожних розладів. На противагу цьому, дослідження А. Разумової підтверджують важливу роль позитивних сімейних взаємин у профілактиці тривожності.

Автор також звертає увагу на те, що навчальна тривожність має свої корені в ранньому дитинстві і може бути пов'язана з особливостями педагогічного впливу та соціальних порівнянь [1].

Тривожність у дітей – це емоційний стан, який характеризується постійним відчуттям занепокоєння, страху та напруги. Це не просто короткочасний страх, а тривалий стан, який може суттєво впливати на повсякденне життя дитини. Тривожність у дітей – це емоційний стан, який характеризується постійним відчуттям занепокоєння, страху та напруги. Це не просто короткочасний страх, а тривалий стан, який може суттєво впливати на повсякденне життя дитини.

Арт-терапія як один із методів психологічної допомоги все частіше використовується для роботи з дітьми, які відчувають тривогу. Цей метод дозволяє дітям виразити свої емоції, страхи та переживання через творчість, що є особливо важливим для них, оскільки часто їм складно вербалізувати свої почуття. Відомий психоаналітик Дональд Віннікотт, підкреслював важливість гри для розвитку дитини. Його ідеї про перехідний об'єкт та простір потенціалу використовуються в арт-терапії для створення безпечного середовища для творчості.

Арт-терапія, як зазначають дослідники, є м'якою, але ефективною методикою психологічної допомоги, особливо для дітей. Через творчість діти можуть виразити свої внутрішні конфлікти та тривоги, що сприяє їхньому усвідомленню та подальшій інтеграції. За словами Г. Шоттенлер, радість, пов'язана з творчим процесом, є важливим терапевтичним фактором, оскільки вона підвищує самооцінку дитини та допомагає їй розвивати позитивне ставлення до життя. За допомогою малювання та інших творчих занять діти можуть переосмислити травматичні події та розвинути навички самостійного вирішення проблем [4].

Олена Тараріна звертає увагу на те, що творчість приносить радість, а позитивні емоції є потужним інструментом для подолання тривоги. Радість, яка виникає під час творчого процесу, допомагає підвищити самооцінку дитини та сформувати позитивне ставлення до життя. Через малюнок, ліплення чи інші творчі форми дитина може виразити свої почуття, які важко передати словами. Це допомагає зняти емоційну напругу та краще зрозуміти себе. Творчі процеси допомагають дитині досліджувати свої внутрішні світи, виявляти свої сильні сторони та ресурси. Коли дитина бачить, що вона здатна створювати щось прекрасне, її самооцінка зростає, що допомагає їй почуватися впевненіше. Обговорення своїх творчих робіт з терапевтом або батьками допомагає дитині розвивати навички спілкування та вираження своїх думок. Творчість – це природний спосіб розслабитися та відволіктися від негативних думок [5].

Арт-терапевтичні методики є ефективним інструментом психотерапії для дітей молодшого шкільного віку. За допомогою творчих занять діти можуть невербально виразити свої внутрішні конфлікти та страхи, що сприяє їхньому усвідомленню та подальшій інтеграції. Творчий процес дозволяє дітям переосмислити травматичні події та розвинути навички самостійного вирішення проблем, що є важливим для зниження рівня тривожності.

Багато досліджень демонструють, що регулярні заняття арт-терапією призводять до значного зниження рівня тривожності у дітей. Це проявляється як у суб'єктивних відчуттях дитини (менше страху, занепокоєння), так і в об'єктивних показниках (зниження частоти серцебиття, нормалізація сну).

Творчі процеси допомагають дітям відчути себе більш компетентними та цінними, що позитивно впливає на їхню самооцінку. Арт-терапія допомагає дітям навчитися розпізнавати та керувати своїми емоціями, що є важливим навиком для подолання тривожності. Обговорення своїх творчих робіт з терапевтом або іншими дітьми сприяє розвитку навичок спілкування та вираження своїх почуттів. Заняття творчістю стимулюють розвиток уяви та креативних здібностей, що сприяє більш адаптивному способу мислення.

Результати проведеного нами експериментального дослідження підтверджують ефективність арт-терапевтичних методів у корекції тривожності у дітей молодшого шкільного віку. Порівняльний аналіз показників тривожності в експериментальній та контрольній групах до та після впровадження корекційної програми основою якої є методи арт-терапії виявив статистично значуще зниження рівня тривожності у дітей після корекційних впливів..

Отже, аналіз наукових джерел, а також результати нашого дослідження свідчать про ефективність застосування методів арт-терапії у подоланні дитячої тривожності. Цей метод не тільки допомагає зняти симптоми тривоги, але й сприяє загальному розвитку дитини, підвищенню самооцінки та соціальної адаптації. Арт-терапія є безпечним і приємним способом для дітей виразити свої емоції у подоланні труднощів.

#### **Список використаних джерел:**

1. Аракелов Н. Є, Шишкова Н. М. Тривожність: методи її діагностування та корекції. *Вісник МУ, Психологія*. 2008. № 1. С. 18.

2. Імедадзе Н. В. Тривожність як чинник навчання в дошкільному віці. *Психологічні дослідження* / ред. А. С. Прангішвілі. Тбілісі, 1996. С. 53–58.

3. Качаєва А. Шкільна тривожність: її вплив на розвиток учня. *Психолог*. 2000. № 13. С. 3–4.

4. Романчук М. Профілактика тривожності у дітей засобами арт-терапії. *Суспільство для психічного здоров'я особистості: взаємодія родини, освіти, громади*. Україна, Житомир, 2023.

5. Тараріна О. Практикум з арттерапії в роботі з дітьми. Київ, 2024. С. 16–20.

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-446-0-45>

**Копилова С. В.,**

*кандидат педагогічних наук, доцент,*

*доцент кафедри психології, філософії та суспільних наук*

*Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського*

### **ОСВІТНІЙ ПОТЕНЦІАЛ ДИСЦИПЛІНИ «ВСТУП ДО СПЕЦІАЛЬНОСТІ» У ПРОФЕСІЙНІЙ ПІДГОТОВЦІ ФАХІВЦІВ СОЦІОНОМІЧНОГО ПРОФІЛЮ**

**Анотація.** З позицій системно-еволюційного підходу виявлено специфіку освітнього компоненту «Вступ до спеціальності» та його значення у професійній підготовці фахівців соціономічного профілю

**Ключові слова:** *системно-еволюційний підхід, антропоцентрична система, особистість, професія, специфіка професійної діяльності, соціоном.*

**Kopylova S. Educational potential of the discipline «Introduction to the specialty» in the professional training of socionomic profile specialists**

**Summary.** The specificity of the educational component "«Introduction to the specialty» is revealed on the basis of the system-evolutionary approach. Its importance in the professional training of specialists in the socionomic profile is revealed

**Key words:** *system-evolutionary approach, anthropocentric system, personality, profession, specifics of professional activity, socionomic profile specialists.*

В умовах війни та післявоєнної відбудови актуалізується суспільне значення фахівців соціономічного профілю, насамперед тих, які забезпечують і реалізують психосоціальну підтримку людей у складних

життєвих обставинах. Часто соціономічні професії розглядаються як такі, що передбачають допомогу іншій людині. Допомога може реалізовуватись у двох формах: як передача суспільного ресурсу, і як психосоціальна підтримка. У перекладі з грецької νόμος – закон, отже, до числа професій соціономічного профілю можуть бути віднесені ті, які орієнтовані на динаміку, розвиток, соціальний процес (діяльність), а також на самореалізацію людини в соціумі. Отже, соціоном, насамперед, організовує й реалізує підтримку через різні способи соціальної взаємодії.

Освітньо-професійною програмою підготовки бакалаврів спеціальності 053 Психологія, передбачений освітній компонент «Вступ до спеціальності». У підготовці бакалаврів спеціальності 231 Соціальна робота цей компонент має назву «Професійно-етичні основи соціальної роботи». Освітній потенціал відповідної дисципліни іноді недооцінюється викладачами закладів вищої освіти, оскільки не усвідомлюється її специфіка, відмінність від інших освітніх компонент. Мета: з позицій системно-еволюційного підходу виявити специфіку освітнього компоненту «Вступ до спеціальності» та його освітнє значення у професійній підготовці фахівців соціономічного профілю.

Специфіка дисципліни визначається її місцем в освітньо-професійній програмі, предметом, структурою й функціями. Ми виходимо з припущення, що: 1) предметом цієї дисципліни є професія як система; 2) дисципліна «Вступ до спеціальності» має фундаментальне значення, забезпечуючи готовність першокурсників до засвоєння змісту, передбаченого освітньо-професійною програмою; 3) основними функціями є ціннісно-орієнтаційна, мотиваційна, дієво-практична. З урахуванням цієї специфіки відбувається змістовне наповнення дисципліни, яке має бути узгоджене із відповідними принципами, методами і засобами педагогічної взаємодії.

Розгляд будь-якого об'єкта як системи передбачає виділення таких складових: структура і елементи, компоненти (функції), історичний розвиток.

У структурі освітньої компоненти «Вступ до спеціальності» мають бути відображені такі підсистеми: теоретико-методологічні засади, зміст професійної діяльності фахівця в організаційних структурах, особистість професіонала, специфіка професійної діяльності. Для перевірки висунутих положень здійснено аналіз змісту підручників «Вступ до спеціальності» Психологія» [1; 2; 3; 4; 5].

Таблиця 1

**Рівень збалансованості структури підручників  
«Психологія. Вступ до спеціальності»**

<b>Автори підручника</b>	<b>Теоретико-методологічні засади</b>	<b>Види професійної діяльності</b>	<b>Особистість професіонала</b>	<b>Специфіка професійної діяльності</b>
Бочелюк В. Й., Зарицька В. В.	6	47	29	26
Дуткевич Т.В., Савицька О.В.	35	43	9	12
Іванова Т.	18%	39%	22%	19%
Москальова А. С., Брюховецька О.В.	34	17	10	39
Сергієнко Н.П.	61%	10%	5%	24%

Ми дійшли до висновку, що структура проаналізованих підручників з дисципліни «Вступ до спеціальності. Психологія» є збалансованою. Пріоритет тої чи іншої складової є ознакою дослідницької позиції авторів. Найбільш ґрунтовно представлено розгляд психології як науки, напрями й методологічні підходи в психології, види професійної діяльності. Розгляд особистості як професіонала здійснюється в аспекті професійної культури, професійної готовності, професійної компетентності. Специфіка професійної діяльності розкривається через етичні засади, сфери професійної діяльності, характер і методи науково-дослідницької діяльності психолога.

Компоненти відповідної дисципліни можуть бути виділені через формулювання функцій. До їх числа ми відносимо: ціннісно-орієнтаційну, мотиваційну, дієво-практичну. Ціннісно-орієнтаційна функція має когнітивний характер. Вона передбачає ознайомлення з психологією як наукою, а також розуміння сутності професії психолога/соціального працівника та її місця в системі інших професій. Традиційно у педагогіці з позицій діяльнісного підходу відбувалась орієнтація на формування знань, умінь і навичок професійної діяльності. У сучасній педагогіці вищої школи акцент зроблено на розвитку компетентності фахівця. Тому проблема формування розуміння сутності системного феномену не набула належної конкретизації у психології й педагогіці вищої школи. На нашу, провідне значення має застосування принципів наочності й природододільності, а також методів проблемно орієнтованого навчання у сполученні з методами загальнонаукового пізнання.

Мотиваційна функція пов'язана з особистістю професіонала, становленням його суб'єктності. Це найбільш високий рівень,

що є ознакою професійного самовизначення. Результатом є задоволеність здійсненим вибором професії, але цей результат не завжди досягається у період адаптації здобувачів до умов навчання у виші. У межах освітньо-професійної програми провідне значення набувають весь комплекс методів науково-педагогічної діяльності викладача, а також система позанавчальної, у тому числі, волонтерської активності здобувачів освіти. При вивченні дисципліни «Вступ до спеціальності» реалізація цієї функції досягається через інтерактивні методи навчання при оволодінні професійно-етичним змістом професійної діяльності психолога (соціального працівника), а також через методи формування критичного мислення при засвоєнні етичних принципів професійної діяльності соціонома.

Дієво-практична функція пов'язана з видами професійної діяльності фахівця. Так, для психолога основними видами діяльності є психокорекція, психологічне консультування, психотерапія. У професійній підготовці соціального працівника слід орієнтуватись на надання соціальних послуг, соціальний супровід, активізація ресурсів та представництво інтересів клієнта. На рівні освітньо-професійної програми ця функція передбачає оволодіння уміннями й навичками відповідних видів професійної діяльності. Проте, при вивченні дисципліни «Вступ до спеціальності» відповідна функція реалізується специфічним чином: вона передбачає оволодіння уміннями та навичками навчально-професійної діяльності. Для досягнення цього при викладанні дисциплін професійного циклу слід використовувати як на методи організації й стимулювання навчально-професійної діяльності, які мають репродуктивний характер, так і на методи пошуково-дослідницької діяльності.

Історичний аспект дисципліни «Вступ до спеціальності» має специфічну, еволюційну, логіку. З урахуванням фундаментального характеру освітньої компоненти «Вступ до спеціальності», доцільним є застосування принципу єдності логічного та історичного. Це дозволяє розглянути історичний процес під специфічним кутом зору – з позицій еволюційної логіки. Відповідно до еволюційного принципу, що відповідає сучасній загальнонауковій картині світу, логіку еволюційного процесу слід розглядати в єдності чотирьох форм руху матерії: природа, життя, суспільство (мислення), творчість. Вони мають бути розглянуті як критерій історичного процесу, що дозволяє виділяти його стадії на підґрунті критерію, що має об'єктивний зміст. Такий підхід до розгляду історичних явищ є відносно новим для сучасної науки, у тому числі психології й педагогіки вищої школи. Він є виправданим у ситуаціях, коли предметом розгляду стають антропоцентричні системи. Еволюційна логіка історичного процесу може бути



відображена у змісті дисципліни «Вступ до спеціальності» через встановлення еволюційної закономірності історичної зміни основних методологічних підходів до практик психологічного консультування, психотерапії, психокорекції. У соціальній роботі доцільно відстежити еволюційну закономірність зміни форм організації й способів реалізації в суспільстві філантропії й благодійництва.

Освітній компонент «Вступ до спеціальності» має специфічний зміст, структуру і функції в системі професійної підготовки фахівців соціономічного профілю. Предметом осмислення стає еволюційна логіка становлення й розвитку психології (соціальної роботи) як професії. У структурі мають бути відображені підсистеми теоретико-методологічних засад, видів професійної діяльності, особистості професіонала, а також специфіка професійної діяльності, що ґрунтується на етичних засадах й реалізується у різних сферах суспільного життя. Основними функціями є ціннісно-орієнтаційна, мотиваційна, дієво-практична. Кожна реалізується за допомогою специфічних методів і засобів навчання. Ціннісно-орієнтаційна функція, насамперед, ґрунтується на використанні загальнонаукових методів пізнання, які забезпечують ознайомлення з психологією як наукою й видами професійної діяльності соціонома. Не менш важливо досягти розуміння сутності професії психолога (соціального працівника) як соціокультурного феномена. Специфічним предметом осмислення є еволюційна логіка історичного розвитку психології як професії. Це можливе через застосування принципів наочності й природодоцільності, а також методів проблемно орієнтованого навчання. Мотиваційна функція реалізується через інтерактивні методи навчання при оволодінні професійно-етичним змістом діяльності психолога (соціального працівника), а також через методи формування критичного мислення при використанні етичних принципів професійної діяльності соціонома. Реалізації дієво-практичної функції пов'язана з оволодінням уміннями й навичками навчально-професійної діяльності, у тому числі досвідом пошуково-дослідницької роботи.

### **Список використаних джерел:**

1. Бочелюк В. Й., Зарицька В. В. Психологія: вступ до спеціальності : навч. посібник. Київ : Центр учбової літератури, 2007 288 с.
2. Дуткевич Т. В., Савицька О. В. Вступ до спеціальності: Практична психологія: Курс лекцій і практикум (навчальний посібник). Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2005. 208 с.

3. Іванова Т. Психологія. Вступ до спеціальності: конспекти лекцій. URL: [https://ppst.sumdu.edu.ua/images/pdf/Vstup\\_PL\\_Konspekt\\_Ivanova.pdf](https://ppst.sumdu.edu.ua/images/pdf/Vstup_PL_Konspekt_Ivanova.pdf)

4. Москальова А. С. , Брюховецька О.В. Психологія: вступ до спеціальності : навч.-метод. посіб. Київ : ДП «Вид. дім «Персонал», 2011. 216 с.

5. Сергієнко Н. П. Загальна психологія. Вступ до спеціальності. Текст лекцій. Харьков : НУЦЗУ, 2018. 41 с.

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-446-0-46>

**Митус В. І.,**

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

## **РОЗВИТОК ГОТОВНОСТІ СТУДЕНТІВ МЕДИЧНИХ ЗВО ДО РОЗВ'ЯЗКУ НОВИХ ПРОФЕСІЙНИХ ЗАВДАНЬ**

**Анотація.** Розглянуто сутність поняття професійної підготовки студентів медичних ЗВО, яка виступає довготривалим процесом їх формування не тільки як спеціалістів, а й як особистостей з особистісним спрямуванням на самовдосконалення впродовж життя. Виокремлено головні елементи готовності до майбутньої професійної діяльності особистості.

**Ключові слова:** *професійна підготовка, професійна готовність, формування готовності, медичні ЗВО, студентоцентризований підхід.*

### **Mytus V. Development of readiness of medical higher education students to solve new professional tasks**

**Summary.** The essence of the concept of professional training of medical higher education students is considered, which is a long-term process of their formation not only as specialists, but also as individuals with a personal focus on self-improvement throughout life. The main elements of readiness for future professional activity of an individual are highlighted.

**Key words:** *professional training, professional readiness, formation of readiness, medical higher education institutions, student-centered approach.*

На сучасному етапі реформування системи охорони здоров'я в Україні, обумовлені євроінтеграційними намаганнями громадян, роблять актуальною потребу новітніх змін в професійній підготовці

майбутніх лікарів, від фахової підготовки котрих прямо залежить вдале функціонування медицини ХХІ сторіччя. Оновлення вітчизняної вищої медичної освіти, логічно, потребує практичних дій, щоб стати відповідною стандартам фахової підготовки українських лікарів західноєвропейським критеріям професійної готовності медика.

Одна з характерних ознак професійної підготовки майбутніх лікарів – утворення готовності на професійному рівні взаємодіяти з навколишніми, що визначає потребу засвоєння ними необхідних в наступній професійній діяльності комунікативних умінь. До таких ключових комунікативних умінь лікаря М. Філоненко віднесено такі: уміння вести бесіду з пацієнтом, урахувати індивідуальні психологічні особливості пацієнтів, керувати своїм психічним станом, переборювати психологічні бар'єри, виявляти співчуття, проникати у внутрішній світ пацієнта, вислухати й дати пораду, аналізувати всі компоненти своєї діяльності [4].

Аналіз досліджень проблеми готовності до майбутньої професійної діяльності дозволяє говорити про те, що готовність до того чи іншого виду діяльності є особистісною якістю, інтегральним вираженням всіх підструктур особистості. Зокрема, науковці відмічають, що готовність включає в себе в стійкій єдності такі компоненти:

- мотиваційний (позитивне ставлення до професії, інтерес до неї та інші достатньо стійкі професійні мотиви);

- орієнтаційний (знання і уявлення про особливості та умови професійної діяльності, її вимоги до особистості);

- операційний (володіння способами і прийомами професійної діяльності, необхідними знаннями, навичками, вміннями, процесами аналізу, синтезу, порівняння, узагальнення та ін.);

- вольовий (самоконтроль, вміння керувати діями, з яких складається виконання трудових обов'язків);

- оцінювальний (самооцінка своєї професійної підготовленості і відповідність процесу вирішення професійних задач оптимальним трудовим зразкам) [2].

Рівень розвитку професійних якостей медичного працівника, на думку Л. Супрун, складає основу його психологічної готовності до майбутньої практичної діяльності та визначає особливості процесу становлення його професіоналізму. До професійно важливих якостей лікаря дослідниця відносить: особистісні (мобільність, комунікабельність, терпимість, доброзичливість, відвертість, відповідальність, самостійність, активність), суб'єктні (високий рівень емпатії, прояву підтримки, самоконтролю поведінки тощо) та індивідні (емоційна стійкість, стабільність, урівноваженість нервовопсихічних процесів, контроль емоцій) [3].

У результаті проведеного І. Вітенком дослідження практичної діяльності медичних працівників виявлено проблематичні сторони професійної готовності лікарів, оскільки недоліки в роботі медичного персоналу викликані: відсутністю знань із психологічних дисциплін; негативним ставленням до професійної діяльності або відсутністю інтересу до неї; проявом негативних особистісних якостей особистості лікаря; пасивністю, пов'язаною з відсутністю внутрішньої позитивної мотивації діяльності; недостатнім розумінням сутності впливу психічних станів на виникнення соматичних захворювань [1].

Отже, значущим фактором гарантування професійної готовності студентів медичних ЗВО до розв'язку нових професійних завдань в умовах війни вважається використання щодо налагодження освітнього процесу студентоцентрованого підходу, який чинить значний вплив на особистісний розвиток студентів, а також їхню професійну ідентифікацію. Студенти, отримуючи більшу змогу стосовно обрання змісту, швидкості, методу й місця навчання, активно залучаються до організації освітнього процесу. Це має значний вплив на збільшення їхньої внутрішньої мотивації щодо покращення особистісних та професійних якостей, що, своєю чергою, являється основою для втілення суті фахової підготовки майбутніх лікарів, утворення їх особистісно-ціннісних, значущих у професійному контексті якостей. Вагомим якісним показником студентоцентрованого підходу справедливо визнається зростання самостійності студентів щодо вибору навчальних курсів. Зважаючи на те, що студентоцентризований підхід визначає статус студентів як значущих, активних учасників їхнього особистого навчання, значно збільшується роль їхньої внутрішньої мотивації щодо покращення особистісних та професійних якостей. Потреба професійної підготовки до майбутньої трудової діяльності й соціальна функція професійної обізнаності є ключовим фактором гарантування результативності навчально-пізнавальної діяльності майбутніх спеціалістів у сфері охорони здоров'я.

### **Список використаних джерел:**

1. Вітенко І. С. Психологічні основи підготовки медичних кадрів. Х.: Основа, 1995. 158 с.

2. Гаркуша С. В. Поняття та компоненти професійної готовності майбутніх учителів до педагогічної діяльності. URL: <http://erpub.chnpu.edu.ua:8080/jspui/bitstream/123456789/4331/1/%D0%9F%D0%BE%D0%BD%D1%8F%D1%82%D1%82%D1%8F%20%D1%82%D0%B0%20%D0%BA%D0%BE%D0%BC%D0%BF%D0%BE%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D1%82%D0%B8%20%D0%BF%D1%80%D0%BE%D1%84%D0%B5%D1%81%D1%96%D0%B9%D0%BD%D0%BE%D1>

%97%20%D0%B3%D0%BE%D1%82%D0%BE%D0%B2%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%96%20%D0%BC%D0%B0%D0%B9%D0%B1%D1%83%D1%82%D0%BD%D1%96%D1%85%20%D1%83%D1%87%D0%B8%D1%82%D0%B5%D0%BB%D1%96%D0%B2%20%D0%B4%D0%BE%20%D0%BF%D0%B5%D0%B4%D0%B0%D0%B3%D0%BE%D0%B3%D1%96%D1%87%D0%BD%D0%BE%D1%97%20%D0%B4%D1%96%D1%8F%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%96.pdf

3. Супрун Л. М. Психологічний аналіз готовності майбутніх медсестер до професійної діяльності : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук. К. : Ін-т психології АПН України, 1994. 17 с.

4. Філоненко М. Психологія спілкування : підручник. Київ : Центр учбової літератури, 2008. 224 с.

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-446-0-47>

**Петрініч Н. М.,**

*студент 2 курс СВО 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*

## **МАК КАРТИ В ПСИХОЛОГІЧНОМУ СУПРОВОДІ СТУДЕНТІВ З ОКУПОВАНИХ ТЕРИТОРІЙ**

**Анотація.** Використання метафоричних асоціативних карт (МАК) в процесі психологічного супроводу як інструменту в роботі психологів і арттерапевтів сприяє глибшому розумінню емоційних та психологічних станів. МАК карти сприяють розвитку уяви та полегшують вербалізацію. Окреслено переваги використання МАК та висвітлено їх практичне значення в системі психологічного супроводу, навчальних закладів для підтримки самопізнання й особистісного розвитку студентів.

**Ключові слова:** арттерапія, МАК карти, саморегуляція, реабілітація, самореалізації особистості.

## **Petrinich N. MAC cards in psychological follow-up of students from the occupied territories**

**Summary.** The use of metaphorical associative cards (MAC) in the process of psychological support, as a tool in the work of psychologists and art therapists, promotes a deeper understanding of emotional and psychological states. MAC cards contribute to the development of imagination and facilitate verbalization. The advantages of using MAC are outlined, as well as their practical significance in the system of psychological support for educational institutions to support the self-knowledge and personal development of students.

**Key words:** *art therapy, MAC cards, self-regulation, rehabilitation, self-realization of personality.*

Повномасштабна війна на території України несе серйозні загрози, як фізичному, так і психологічному здоров'ю населення.

За даними першого, з початку повномасштабної війни, дослідженню психологічного стану населення в Україні, яке охопило осіб віком 18–55 років у містах України з населенням понад 50 тис. осіб. Показало, що більшість опитаних (понад 90%) мали прояви хоча б одного з симптомів посттравматичного стресового розладу, а 57% громадян перебувають в зоні ризику розвитку посттравматичного стресового розладу [1].

Загрози психічному здоров'ю серед студентів так само поширені, як і серед населення в цілому. Протидія цим загрозам в якості своєчасного надання психологічного супроводу для подолання, збереження, підтримки та відновлення психологічного здоров'я є актуальним питанням сьогодення.

Пережитий травматичний досвід під час перебування на тимчасово окупованих територіях може призвести до погіршення ментального здоров'я, що своєю чергою відображається на когнітивних процесах в цілому.

Дослідження проведене міжнародною дослідницькою консалтинговою компанією Catalyse Research спільно з BRAND UKRAINE за підтримки Дитячого фонду ООН (ЮНІСЕФ) на замовлення Глобальної платформи Саміту перших леді та джентльменів – показало, що для 92% батьків в Україні війна стала фактором, який найбільше вплинув на їхнє ментальне благополуччя. Кожна четверта дитина безпосередньо страждає від війни, при цьому, 67% дітей зазнають впливу війни опосередковано [2].

Пережитий травматичний досвід має значний вплив на когнітивні процеси, що має особливе значення під час здобування нових знань в будь-якому віці, а особливо студентів. Тому що, збереження

ментального здоров'я одна зі складових на шляху становлення майбутнього фахівця.

Психологічний супровід – це система заходів направлених на діагностику, профілактику та надання психологічної допомоги.

Концепція психологічного супроводу є базовою, як у воєнний, так і у повоєнний час, оскільки поєднує два ключові аспекти підтримки людини – соціальну і психологічну. Психологічний супровід сприяє інтеграції мешканців тимчасово окупованих територій у соціум. Такий супровід допомагає розвитку знань, умінь і навичок, професійному зростанню, успішній адаптації, реабілітації, особистісному становленню, інтеграції та самореалізації особистості [3].

Одними з перших звернули увагу на цінність художніх практик німецький психіатр Ганс Прінцгорн та швейцарський психіатр і психотерапевт Вальтер Моргенталер. Британський художник Адріан Хілл заклав основи вивчення мистецьких практик, ввівши термін арттерапія в 1942 році.

Використання методів арттерапії в реабілітації людей з проблемами психічного здоров'я висвітлюють М. Авраменко, О. Василевська, М. Власюк, Луценко Ю. А, О. Вознесенська, та інші.

Якісний та своєчасний психологічний супровід допомагає в реабілітації деструктивних наслідків пережитого травматичного досвіду за допомогою немедикаментозних методів.

Одним з таких методів реабілітації є арттерапія, призначений допомогти усвідомити власний внутрішній стан за допомогою метафор, символів, та художніх образів. Арттерапія є дієвим засобом корекції й відновлення психоемоційного стану.

Арттерапія належить до різновиду психологічного впливу та використовується у соціальній, педагогічній і психологічній роботі як засіб гармонізації, стабілізації, реабілітації та розвитку психіки людини через заняття творчістю.

Арттерапія може бути особливо корисною для студентів, яким важко вербально висловити свої емоції чи переживання, оскільки заохоче до самовираження через створення художніх образів.

Покращує емоційну регуляцію студентів, що дозволяє обробляти та виражати складні емоції у здоровій та конструктивній манері.

Арттерапія знайомить студентів з практиками подолання стресу та саморегуляції, які можна застосувати в повсякденному житті.

Групові заняття з арттерапії для студентів сприяють розвитку та налагодженню соціальних зв'язків.

Основними перевагами методів арттерапії є можливість їх поєднання з іншими психологічними методами та методами корекції поведінки.

Недоліками є витратність матеріалів, що часто не дозволяє використовувати арсенал методик арттерапії в повному обсязі [4].

Зважаючи на це, очевидними стають переваги метафоричних асоціативних карт, як одного з дієвих інструментів в роботі арт терапевта.

На даний час, нами проведено теоретичне дослідження та ряд практичних арттерапевтичних сесій, у ході написання магістерської роботи в Харківській державній академії дизайну і мистецтв на освітньо-професійній програмі «Арттерапія та комунікативні практики». Спираючись на теоретичні та практичний досвід, для проведення арттерапевтичних втручань під час психологічного супроводу студентів, на прикладі колод видавництва «OH-Verlag» було підібрано такі колоди МАК карт:

– Сюжетні колоди, наприклад «HABITAT», «Saga», «MYTHOS», «1001».

– Портретні колоди, наприклад «PERSONITA», «PERSONA».

Практика показала, що необхідно з обережністю використовувати абстрактні колоди, такі як «ECCO» та «BEAUREGARD».

Використання метафоричних асоціативних карт можливе під час проведення індивідуальних та групових сесій.

Перевагою метафоричних асоціативних карт, як одного з інструментів арт терапевта, є доступність в роботі, що дозволяє знизити витрати на підготовку та проведення сесії не знижуючи або обмежуючи ефективність та варіативність методів роботи арт терапевта.

Арттерапія є важливим інструментом у підтримці психологічного здоров'я студентів з окупованих територій. Вона сприяє гармонізації, стабілізації та реабілітації психіки через заняття творчістю, поєднуючи традиційні методи з інноваційними підходами.

Арттерапія в системі психологічного супроводу, як один з немедикаментозних методів реабілітації є дієвим засобом корекції й відновлення психоемоційного стану студентів.

### **Список використаних джерел:**

1. МОЗ України. Дослідження психологічного стану населення. 14/09/2022 : веб-сайт. URL: <https://moz.gov.ua/uk/v-ukraini-prezentovali-rezultati-pershogo-z-pochatku-povnomasshtabnoi-vijni-doslidzhennja-psihologichnogo-stanu-naselennja-> (дата звернення: 27.09.2024).

2. Захист дитинства: виміри безпеки для молодого покоління. Дослідження. 10.09.2024 : веб-сайт. URL: <https://summitflg.org/study/zahyst-dytynstva-vymirybezpeky-dlya-molodogo-pokolinnja/> (дата звернення: 27.09.2024).



3. Ломакін Г. Система соціально-психологічного супроводу людей, що зазнали наслідків травм війни. pmgr [інтернет]. 30, Червень 2024 9(2): стаття. URL: <https://uk.e-medjournal.com/index.php/psp/article/view/508> (дата звернення: 27.09.2024).

4. Солнишкіна А. А. Використання креативного потенціалу арт-терапії в соціально-педагогічній роботі з дітьми біженців та внутрішньо переміщених осіб. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 5: Педагогічні науки: реалії та перспективи* : зб. наук. праць / Міністерство освіти і науки України, Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова. Київ : Видавничий дім «Гельветика», 2022. Вип. 88. С. 186–190. DOI: <https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series5.2022.88.37> (дата звернення: 27.09.2024).

# НАПРЯМ 7. СВІДОМЕ Й НЕСВІДОМЕ: ПРОБЛЕМА СПІВВІДНОШЕННЯ В ПСИХІЧНІЙ ОРГАНІЗАЦІЇ ІНДИВІДА, СУЧАСНІ ТЕРАПЕВТИЧНІ ПРАКТИКИ

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-446-0-48>

**Ващенко О. П.,**

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

**Копилова С. В.,**

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

## ОБҐРУНТУВАННЯ ПРОГРАМИ ПІДТРИМКИ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я МЕНЕДЖЕРІВ НА ОСНОВІ ПРАКТИК УСВІДОМЛЕНOSTI

**Анотація.** Одним зі способів керування психосоціальними ризиками в умовах війни та післявоєнного відновлення є розширення шляхів забезпечення ментального здоров'я особистості. З цією метою здійснюється обґрунтування Програми підтримки ментального здоров'я менеджерів засобами майндфулнес-практик.

**Ключові слова:** *психосоціальний ризик, майндфулнес-практики, ментальне здоров'я, усвідомленість, системно-еволюційний підхід.*

**Vashchenok O., Kopylova S. Substantiation of a program to support managers' mental health based on mindfulness practices**

**Summary.** One of the ways to manage psychosocial risks in war and post-war recovery is to expand the ways to ensure the mental health of the individual. For this purpose, the Program for supporting the mental health of managers using mindfulness practices is substantiated.

**Key words:** *psychosocial risk, mindfulness practices, mental health, awareness, systems-evolutionary approach.*

**Актуальність.** В умовах зростання цивілізаційних викликів ХХІ століття (епідемія COVID, війна, інформаційні маніпуляції тощо) загострюється проблема збереження здоров'я людини в усіх його

проявах. Тривалий час поза увагою залишалась така складова як ментальне здоров'я (зустрічається також термін «психологічне здоров'я»). Воно має провідне значення для зниження депресії, тривожності, стресу, а також для підвищення якості життя в цілому.

Ментальне здоров'я особистості є не тільки важливим чинником індивідуального благополуччя, а й суттєво позначається на ефективності праці. З урахуванням цього цілком зрозуміло, чому психосоціальне здоров'я та благополуччя працівників стало новою сферою діяльності для менеджерів. Ця вимога відображена у стандарті ISO 45003:2021. Отже, сучасні менеджери потребуватимуть спеціального або додаткового навчання для керування психосоціальними ризиками в умовах війни та післявоєнного відновлення. Це сприятиме відновленню й підтримці ментального здоров'я працівників, що необхідно як для ефективного виконання професійних завдань, так і для власного психологічного благополуччя.

Як зазначають Г. Мешко, О. Мешко, сучасному менеджеру потрібне те, що дає змогу протистояти стресу, конструктивно долати професійні труднощі. Щоб встояти перед викликами сучасного суспільства й ускладненими умовами життя і професійної діяльності, відновитися після стресу і зберегти професійне здоров'я, потрібен високий рівень стресостійкості і резильєнтності [3, с. 42].

Існують два основні варіанти вирішення проблеми: запобігти стресовій ситуації або допомогти отримати навички пошуку й застосування оптимального для себе способу подолання стресу. Як показав попередній аналіз наукової літератури, другий спосіб набув найбільшого поширення. Через численність стресорів, а також неперервність їх впливу, кожен українець має володіти навичками регуляції емоцій і протидії стресу. Другий варіант, на нашу думку, є більш перспективним, оскільки орієнтований не на подолання проблеми, що вже виникла, а на її запобігання. Реалізувати цей підхід можна на основі використання майндфулнес-практик. Отже, для розширення шляхів забезпечення ментального здоров'я особистості (і української нації в цілому) виникає необхідність обґрунтування відповідної Програми підтримки ментального здоров'я менеджерів засобами практик усвідомленості.

У розробці Програми підтримки ментального здоров'я менеджерів засобами майндфулнес-практик ми ґрунтуємось на системно-еволюційному методологічному підході. Це дозволяє виділити й обґрунтувати цільовий, змістовий, дієво-практичний і контрольний-результативний компоненти.

При визначенні цілей і завдань, а також критеріїв і показників результативності програми ми керувались моделлю ментального

здоров'я [2]. Виходимо з припущення, що у складі ментального здоров'я взаємодіють атенційний, когнітивний, афективний і поведінковий компоненти. Останній набуває специфіку з урахуванням проявів духовності, соціальності й творчості особистості.

Метою Програми є: сприяння відновленню внутрішнього балансу власного життя учасників засобами майндфулнес-практик. Завданнями Програми є: відновлення гармонійного стану нервової системи через тренування та регулярне застосування практик медитації і йоги; сприяння удосконаленню ментальних моделей світу через рефлексивні дії; набуття досвіду усвідомлення тілесних проявів, навколишнього середовища, думок, емоцій, перебуванню в моменті «тут і зараз»; розширення можливостей творчої й просоціальної поведінки в умовах професійної взаємодії.

Критерії та показники результативності програми: суб'єктивне відчуття щастя (усунення симптомів хронічного нещастя), характер активності (фізична активність, підвищення порогу чутливості до тригерів на реакцію новизни, просоціальна поведінка: розвиток доброзичливості; зміцнення відносин); ментальні моделі як результат розуміння (осмислення індивідуального буття: рефлексія дій, думок, емоцій; здібність до розуміння і толерантного сприйняття іншої особистості); повнота усвідомленості (самооцінка, емпатія, прийняття себе і відповідальності за своє життя)

Зміст Програми ґрунтується на сукупності майндфулнес-практик, які склались практично і узагальнені теоретично Джоном Кабат-Зінною. У розумінні майндфулнес ми керуємось визначенням Американської асоціації психологів, у якому цей термін інтерпретується як усвідомлення своїх внутрішніх станів і навколишнього середовища.

Проте, з урахуванням специфіки ментального здоров'я (зв'язком із вищими проявами людського духу, у тому числі просоціальним і творчим характером), а також сучасних підходів до майндфулнес-терапії, до складу класичного варіанту дій було уведено соціальну складову. Умовно можна виділити такі аспекти змісту: самопізнання й самоактуалізація, саморегуляція, самоусвідомлення, самореалізація.

Форми методи і засоби програми, з одного боку, визначаються специфікою професійної діяльності менеджерів, з іншого – адаптовані до умов використання на робочому місці. Передбачається сполучення фронтальних (психоедукація) і групових (соціально-психологічні тренінги) форм роботи, а також виконання домашніх завдань і індивідуальна робота. Друга представлена неформальними практиками міжособистісної взаємодії (взаємопідтримка і взаємодопомога в колективі).

Реалізація Програми ґрунтується на використанні таких основних методів: метод самоспостереження, методи медитації і йоги, метод

тренінгової роботи, метод самоусвідомлення. Метод релаксації у даній Програмі виступає як засіб дослідження власного внутрішнього світу, а не спосіб заспокоєння. У програмі також використано елементи танцювально-рухової терапії і гештальт-терапії.

Методичною специфікою є широке використання відео- і аудіо-матеріалів, які дозволяють увести майндфулнес-практику у повсякденне життя учасників програми. На тренінгових заняттях використовуються метафори як засоби символізації власного внутрішнього досвіду.

З урахуванням актуальності проблеми керування психосоціальними ризиками в екстремальних умовах війни виникає необхідність підтримки ментальним здоров'я фахівців на робочому місці. З цією метою розроблена Програма підтримки ментального здоров'я менеджерів засобами майндфулнес-практик. Для розробки й обґрунтування програми застосовано системно-еволюційний підхід, який дозволив її структурувати й адаптувати до умов застосування; теоретичні положення щодо сутності і проявів ментального здоров'я особистості; досвід використання майндфулнес-практик, а також відповідні інноваційні методичні системи.

#### **Список використаних джерел:**

1. Зливков В. Л., Лукомська С. О., Федан О. В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ : Педагогічна думка, 2016. 219 с.
2. Костюк Д., Костюк В. Психічне та психологічне здоров'я особистості: поняття, зміст та критерії. *Вісник Національного університету оборони України* . 2018. № 2 (50). С. 45–50.
3. Мешко Г., Мешко О. Формування soft skills майбутніх менеджерів як ресурсу їх стресостійкості та резильєнтності. *Матеріали міжнародної наукової конференції «Воєнні конфлікти та техногенні катастрофи: історичні та психологічні наслідки»*. 2021. С. 42–44.
4. Мотрук Т. О. Практика майндфулнес у психотерапевтичній практиці. *Слобожанський науковий вісник. Серія : Психологія*. 2023. № 2. С. 30–34.
5. Христюк О. Л. Сучасні виміри психологічної практики: майндфулнес-підхід. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ*. 2018. № 1. С. 153–161.

**Вернудіна І. В.,**

*доктор філософських наук, психолог,  
доцент кафедри мовної та психолого-педагогічної підготовки  
Одеського національного економічного університету*

## **ПАТОЛОГІЧНИЙ ГЕМБЛІНГ ЯК РЕЗУЛЬТАТ ЗМІНЕНОЇ СВІДОМОСТІ**

**Анотація.** В контексті причинно-наслідкових зв'язків розглядаються передумови виникнення, розвиток і формування ігрової залежності як патологічного гемблінгу (стійкої залежності від азартних ігор) або лудоманії. Визначаються основні етапи формування залежності, дається характеристика поведінкових, ментальних та психо-емоційних особливостей лудомана.

**Ключові слова:** *кіберактивність, постінформаційне суспільство, ігрова залежність, патологічний гемблінг, лудоманія, адиктивний розлад.*

### **Vernudina I. Gambling addiction as a result of altered consciousness**

**Summary.** In the context of cause-and-effect connections are considered gambling addiction. The main stages of the formation of addiction are determined, the characteristics of the behavioral, mental and psycho-emotional features of the gambling addict are given.

**Key words:** *cyberactivity, post-information society, gambling addiction, behavioral mental disorder.*

Стрімкий розвиток інтернет-технологій, впровадження нейромереж і мовних моделей ШІ, що прискорилися за вимушених обмежень в соціальній комунікації під час пандемії COVID-19, стимулювали подальшу діджиталізацію інформаційного простору. Нинішній цивілізаційний етап історичного поступу людства швидкими темпами перетворює сучасну людину на «Гаджет Sapiens», а інформаційне суспільство трансформується в постінформаційне.

Зміна ролі та значущості інформації в сучасному світі призвела до постання суспільства п'ятого покоління – постінформаційного суспільства нового типу, яке прийшло на зміну попереднім чотирьом [1]. Його основними прикметними ознаками є, по-перше, злиття в одне ціле інформації, технологій та людського розуму, по-друге, розподіл людей на дві категорії: «тих, хто створює контент, та тих, хто його споживає» [2].

Упродовж останніх років спостерігається стійке зростання кіберактивності серед людей різного віку, а значить й інтернет-залежності. Віртуалізація свідомості та життєвого простору стає експансивнішою і займає все більше часу. Серед типів інтернет-залежності зазвичай розрізняють п'ять: нав'язливий «серфінг» (гортання соцмереж, пошук інформації, перегляди фото та відео); комп'ютерні ігри; віртуальні знайомства; кіберсекс (захоплення порносайтами); пристрасть до онлайн біржових торгів через тоталізатори і букмекерські контори.

Ігрова залежність у дорослих виникає значно рідше, ніж у юнаків та підлітків. Головними причинами, за яких вона розвивається у дорослих, є сильні стреси й психологічні травми. Сплеск ігromанії зазвичай виникає в періоди економічної кризи, коли втрачається робота, накопичуються борги, зростають кредитні запозичення. Найпростішим виходом з такої ситуації стають азартні ігри, що швидко перетворюються на залежність і погіршують без того складний матеріальний та психологічний стан людини.

Сьогодні українське суспільство в стані війни переживає величезний стрес, а під впливом постійного стресу та психоемоційної напруги будь-яка залежність розвивається значно швидше. Всесвітня організація охорони здоров'я внесла ігрову залежність в міжнародну класифікацію хвороб (МКХ). Формування ігрової залежності як захворювання відбувається, в основному, в чотири етапи:

1. *Етап виграшу.* Ґрунтується на відчутті смаку перемоги й швидкому отриманні легких грошей. Перші навіть мінімальні виграші можуть передувати розвиткові патологічної залежності й запустити у психіці механізми стимуляції «швидкого дофаміну» – бажання переживати моменти виграшу знову й знов.

2. *Етап програшу.* Незважаючи на втрату коштів та негативні емоції, виникає наполеглива потреба відіграти збитки. Задля цього витрачаються власні заощадження, беруться численні кредити, позичаються гроші у друзів, колег, знайомих, утворюються значні борги.

3. *Зміни в свідомості.* Переломний етап, коли формується стійкий потяг отримати швидке задоволення, бажання відігратися стає непереборним, утворюється т. зв. дофамінова петля. Для віднайдіння коштів на чергову ставку людина ладна піти на все.

4. *Депресія.* Фіналізація проявів ігрової залежності. Це складний ступінь розвитку психічного, ментального та поведінкового розладу, що занурює людину в глибоку соціальну дезадаптацію. На цьому етапі майже не залишається факторів, що можуть принести радість та спокій. Попри розчарування у грі, зупинитися практично неможливо.

*Патологічний гемблінг* (залежність від азартних ігор) або *gambling addiction* (з англ. *патологічна азартна залежність*) – це особливий вид

поведінкової залежності, психічний розлад, що проявляється у нав'язливому прагненні грати на тоталізаторах, в онлайн казино та букмекерських конторах, є домінуючим в житті людини й призводить до втрати соціальних, матеріальних, професійних, сімейних цінностей.

Більш узвичаєним для характеристики поведінкового психічного розладу, що полягає у патологічній, нав'язливій пристрасті до азартних ігор, є термін *лудоманія*. Ставки на спорт, ігрові автомати, ігри в казино, такі як покер, рулетка, блекджек тощо, є найпоширенішим переліком ігор, що провокують залежність. Лудоманія поглинає хворого на азартні ігри, затьмарює його життя та емоції, йому все важче підтримувати соціальні контакти, зберігати роботу, виконувати свої зобов'язання перед сім'єю. Гра вимагає все більшої уваги, концентрації, витісняє інші інтереси й повсякденні справи.

Лудоманія – це порушення контролю над імпульсами, це адиктивний (*з англ. addiction – залежність*) розлад, який призводить до сильного потягу, потреби й настійливого бажання грати. Саме швидкі ігри приваблюють гравців і перетворюють їх на азартних залежних. Повільні ігри на гроші майже не викликають звикання, адже задоволення приходить через довгий час після ставки. Лудомани ж уникають негативних емоцій, їхній мозок виробляє речовини, що спричиняють звикання до швидкого й легкого задоволення.

Лудомани не можуть припинити або обмежити гру, усі спроби й намагання її зупинити як правило, безуспішні. Людина відчуває все більше азарту при розміщенні грошових ставок, їх стає все більше, відбувається так звана ескалація. Лудоман нехтує своїми повсякденними обов'язками, віддає перевагу азартним іграм, а не часу, проведеному із сім'єю чи друзями, він ладен брати лікарняний, щоб пограти. Коли хворий намагається кинути грати, він стає дратівливим і нестриманим, для нього завжди характерні перепади настрою. При цьому інтенсивність занурення в азартні ігри стає все вищою.

Лудомани не живуть сьогоднішнім, адже постійно думають про ігри. Однією з важливих ознак цієї патології є прокручування в голові вже зіграних партій, обмірковування того, де взяти гроші на чергову гру, що відбирає занадто багато часу в повсякденному житті. Якщо лудоман відчуває негативні емоції, такі як стрес, тривогу, почуття провини, безпорадність, депресію або просто перебуває у поганому настрої, він все одно буде грати, прагнучи покращити свій психоемоційний стан через поліпшення фінансового.

Лудоман завжди бреше, щоб оточуючі не дізналися про масштаби його ігор і про розмір боргів. Навіть важливі та значущі для нього стосунки перебувають в зоні ризику через залежність і пристрасть до азартних ігор. Для таких людей характерні нереалістичні очіку-



вання: вони завжди думають, що їх шанси на виграш більші, ніж показує статистика. При цьому програші призводять до повторних ставок, вони повертаються в гру знову і знову, щоб відіграти програні суми. Перемога лише підштовхує їх до наступних ставок. Вони вважають, що якщо виграють, то це смуга удачі і їм потрібно більше грати, щоб виграти більше.

Лудоман, як правило, грає на більші гроші, ніж йому хотілося б. У нього завжди погано йдуть справи і купа позик, але щоб вирішити фінансові проблеми він залазить у ще більші борги. Патологічно залежний не може стримуватися і починає грати, навіть якщо пообіцяв собі більше цього не робити. Його життя просякнуте ігровим контекстом, він грає навіть тоді, коли знаходиться серед людей, коли гра недоречна. Кількість ігор збільшується, поступово він грає навіть частіше, ніж йому хотілося б, але не в змозі чинити цьому опір. Лудоман також грає довше, ніж планував, тривалість ігор зростає, все більше часу він проводить за грою і не може зупинитися.

Виходячи з вище зазначених характерологічних особливостей стає зрозуміло, що людина з адиктивним розладом перебуває не лише в замкненому колі проявів своєї залежності, але і в стані зміненої свідомості. У США до DSM-5 – Діагностичного та статистичного посібника з психічних розладів, що має значний авторитет серед психіатрів, включено інтернет-ігровий розлад. Лікарі констатують зміну фізіологічних процесів в організмі людей із залежністю, негативну динаміку їх психоемоційних станів. ВООЗ опублікувала оновлену міжнародну класифікацію хвороб, яка містить понад 55000 видів захворювань, травм та розладів. І вперше тут з'явилися залежність від інтернет мережі й неконтрольована пристрасть до ігор, що стали справжньою пасткою для тих, хто потрапив у віртуальну реальність.

Чи піддається патологічний гемблінг лікуванню? Як зазначає психіатр Б. Івнев, для одужання пацієнт має сам усвідомити проблему і співпрацювати з лікарем, без цього позитивний результат отримати практично неможливо. Лікування відбувається в кілька етапів: діагностика; медикаментозна терапія; реабілітація. На всіх трьох етапах пацієнт послідовно працює з психіатром, психотерапевтом, психологом. У нього формуються нові поведінкові установки, шляхи реагування у стресових ситуаціях та при отриманні пропозицій від казино, розвивається здатність розпізнавати стани, що можуть передувати грі. Найскладнішим етапом є процес адаптації – повернення людини до узвичаєного ритму життя. Для цього використовуються техніки когнітивно-поведінкової терапії, гіпнотерапії, важливими є програми соціальної підтримки тощо [3].

### Список використаних джерел:

1. Khalifa E. Post-information society: restructuring human society. February 2021.
2. Золотухін Д. Постінформаційне суспільство. URL: <https://postinfosociety.com/> (дата звернення: 22.11.2024).
3. 5 ознак лудомана. Гральний бізнес в Україні під час війни. *Українське Радіо*. 28.03.2023 р. URL: <https://ukr.radio/news.html?newsID=101080> (дата звернення: 18.11.2024).

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-446-0-50>

**Водолазська О. В.,**

*здобувач магістерського рівня освіти  
кафедри психології, філософії та суспільних наук  
Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського*

**Дробот О. В.,**

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

### **АРТ-ТЕРАПІЯ В РОБОТІ З НЕГАТИВНИМИ ЕМОЦІЙНИМИ СТАНАМИ У ВПО: ДОСТУП ДО НЕУСВІДОМЛЮВАНИХ ЕМОЦІЙ ЧЕРЕЗ ТВОРЧИСТЬ**

**Анотація.** У статті арт-терапія розглядається як інструмент для подолання емоційних труднощів ВПО, зокрема тривожності, стресу та емоційного вигорання. Вона активізує творчість, яка забезпечують доступ до несвідомого, сприяючи символічному вираженню емоцій та зміцненню травматичних переживань.

**Ключові слова:** ВПО (внутрішньо переміщені особи), арт-терапія, несвідоме, емоційні переживання, травматичний досвід.

### **Vodolazska O., Drobot O. Art Therapy in Addressing Negative Emotional States in IDPs: Accessing Unconscious Emotions through Creativity**

**Summary.** The article examines art therapy as a tool for overcoming emotional difficulties among internally displaced persons (IDPs), including anxiety, stress, and burnout. It activates creativity, providing access to the

unconscious and facilitating symbolic expression of emotions and the healing of traumatic experiences.

**Key words:** *IDPs (internally displaced persons), art therapy, unconscious, emotional experiences, traumatic experiences.*

Воєнні дії, розпочаті російською збройною агресією, призвели до вимушених міграційних процесів. З територій проведення бойових дій та зон окупації у пошуках безпечного середовища виїхала значна кількість населення України. ВПО часто стикаються з гострими емоційними та психологічними труднощами, що виявляються у підвищеній тривожності, стресі та емоційному вигоранні. Втрата відчуття безпеки, втрата дому та соціальних зв'язків негативно впливає на емоційний стан і порушує психічну рівновагу. У процесі роботи з внутрішньо переміщеними особами важливо надавати такі інструменти, що допоможуть опрацювати ці складні переживання. Одним із таких інструментів є арт-терапія. Цей метод терапії дозволяє отримати доступ до несвідомих емоцій особистості та сприяє відновленню психічного балансу.

Основне завдання арт-терапії полягає в тому, щоб за допомогою символів, образів та метафор, які кодують інформацію на несвідомому рівні психіки, вивести приховану проблему на свідомий рівень, опрацювати пов'язані з нею емоції й переживання, звільняючи людину від накопичених або витиснених емоцій. Завдяки творчій діяльності, через образи, що використовуються в арт-терапії, особистість передає своє сприйняття світу та ставлення до нього. Будь-яка творча активність має терапевтичний ефект і дозволяє безпечно та соціально прийнятно позбутися внутрішньої напруги. У продуктах творчості вигадливо переплітається інформація, джерелами якої є як відкриті, так і глибинні пласти людської душі.

Засновниця арт-терапевтичного напрямку в США М. Наумбург вважає, що людина в результаті художніх занять долає сумніви в своїй здатності вільно висловлювати свої страхи, виступає в зіткненні зі своїм несвідомим і «розмовляє» з ним на символічній мові образів.

Українська вчена Олена Смілянець, яка спеціалізується на дослідженнях у сфері психології, зокрема арт-терапії, вважає цей метод терапії методом лікування за допомогою художньої творчості, що сприяє вираженню агресивних почуттів у соціально допустимій формі; дає основу для інтерпретацій і діагностичної роботи в процесі терапії; дає змогу працювати з думками і почуттями, які здаються нездоланними; сприяє виникненню відчуття внутрішнього контролю й порядку; розвиває й посилює увагу до почуттів.

Схожу думку висловлює Олена Вознесенська, українська вчена, яка активно працює в галузі психології та популяризує арт-терапію в Україні. Вона пропонує розуміти арт-терапію як «метод оздоровлення за допомогою творчого самовираження. Зцілення передбачає духовну цілісність, гармонію духа і тіла».

Творча діяльність часто дозволяє обійти «цензуру свідомості», відкриваючи унікальні можливості для дослідження несвідомих процесів та вираження прихованих ідей і станів, а також соціальних ролей і форм поведінки, які витіснені або мало проявляються у повсякденному житті. Твори образотворчості слугують об'єктивним відображенням настроїв і думок людини, що робить їх цінним інструментом для ретроспективної та динамічної оцінки емоційного стану, а також проведення відповідних досліджень і порівнянь [2, с. 13].

Арт-терапія широко використовується у різних країнах як дієвий інструмент для надання первинної психологічної допомоги людям, що пережили надзвичайні ситуації. Залучення образотворчої діяльності як засобу для вираження почуттів і думок особистості відкриває можливість для зцілення емоційних травм. У арт-терапії творчий продукт стає засобом як невербального, так і вербального відображення внутрішнього світу людини, її емоційного стану та досвіду, допомагаючи встановити зв'язок із власним «Я» [4, с. 34].

Необхідність психологічної корекції емоційних переживань, які можуть проявлятися у емоційних станах негативної модальності, в тому числі стресових реакціях, та формування оптимальних ресурсних психічних станів обґрунтована тим, що ресурсні емоційні стани є основою для збереження цілісності особистості та успішного подолання нею складних життєвих обставин [1, с. 798].

Ренос Пападопулос у своїй книзі "У чужому домі" зазначає, що досвід вимушеного переміщення пов'язаний з глибокими втратами, які виходять за межі матеріального і впливають на особистісну ідентичність, зачіпаючи найглибші аспекти психіки людини [3, с. 355]. Арт-терапія в цьому контексті дозволяє символічно та невербально виразити ці втрати і трансформувати негативні емоційні стани. Цей вид терапії слугує «містком» до особистого переосмислення травматичних подій, навіть коли вербальне вираження емоцій є ускладненим або викликає додатковий стрес.

Наукові дослідження підтверджують, що арт-терапія як невербальний метод ефективно полегшує роботу з тривожністю, стресом і емоційним вигоранням, з якими стикаються переселенці. Це досягається через використання образів і символів, що надають можливість відобразити внутрішні конфлікти та отримати емоційну підтримку без необхідності вербального самовираження.

Таким чином, арт-терапія стає незамінним інструментом психокорекції для ВПО, що дозволяє людині виразити, трансформувати неусвідомлені емоції, також їх проробити та інтерпретувати через творчий процес, сприяючи відновленню психоемоційного балансу.

#### **Список використаних джерел:**

1. Ігумнова О. Б., Курило О.Б. Програма психокорекції негативних емоційних станів осіб у складних життєвих обставинах. *Молодий вчений*. 2017. № 11. С. 798–801.
2. Калька Н., Ковальчук З. Практикум з арт-терапії : навч.-метод. посібник. Ч. 1. Львів : ЛьвДУВС, 2020. 232 с.
3. Пападопулос Р. У чужому домі. Травма вимушеного переміщення: шлях до розуміння і одужання / пер. з англ. Інна Бодак і Наталія Яцюк. 2-ге вид. К. : Лабораторія, 2024. 416 с.
4. Сергієнко І. Принципи діалогічної взаємодії арттерапевта у процесі надання психологічної допомоги постраждалим. *Простір арттерапії: місце особистості в часи суспільних трансформацій* : матеріали ХІХ Міжнародної міждисциплінарної науково-практичної конференції (17–18 червня 2022 р.) / за наук. ред. О. Л. Вознесенської, О. М. Скар. Київ, 2022. С. 34–37.

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-446-0-51>

**Войтинська Н. П.,**

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

**Біла І. М.,**

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

#### **МЕТОДИ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОГО ВПЛИВУ НА КОМУНІКАТИВНІ ПРОЦЕСИ**

**Анотація.** У роботі розглядається проблема формування комунікативної компетентності як ключового чинника адаптації особистості у соціумі. Особлива увага приділяється суб'єкт-суб'єктному підходу до спілкування, який сприяє розвитку творчих, продуктивних взаємодій.

Акцент зроблено на значущості активної участі у тренінговому процесі для досягнення якісних результатів.

**Ключові слова:** комунікативна компетентність, соціально-психологічний тренінг, міжособистісне спілкування, особистісне зростання, адаптація.

### **Voytynska N., Bila I. Methods of socio-psychological influence on communicative processes**

**Summary.** The paper examines the problem of forming communicative competence as a key factor in the adaptation of an individual in society. Special attention is paid to the subject-subject approach to communication, which promotes the development of creative, productive interactions. Emphasis is placed on the importance of active participation in the training process to achieve quality results.

**Key words:** *communicative competence, socio-psychological training, interpersonal communication, personal growth, adaptation.*

Сьогодні одним з основних завдань психологічних досліджень є пошук шляхів ефективної адаптації у соціумі, розвитку комунікабельності та соціальних компетенцій.

Вирішення питання про вибір засобів, придатних для вдосконалення компетентності в спілкуванні, залежить насамперед від того, яким чином трактується, розуміється саме спілкування. У соціальній психології в структурі спілкування виділяються три основні компоненти: комунікативний обмін, взаємодія і сприйняття людиною людиною. З даного уявлення про структуру спілкування випливає, що компетентність у спілкуванні це складне утворення. У самому широкому сенсі комунікативна компетентність визначається як компетентність у міжособистісному сприйнятті, міжособистісній взаємодії.

Розвинуте спілкування завжди включає в себе дві тісно пов'язані грані спілкування, засноване на суб'єкт-об'єктній схемі, при якій партнерам, по суті, відводяться ролі маніпулятора і об'єкта. Інший підхід розглядає спілкування, засноване на суб'єкт-суб'єктній схемі. Останнє характеризується рівністю психологічних позицій учасників (обидва суб'єкти), активністю сторін при якій кожна не тільки відчуває вплив, але і сама в рівній мірі впливає на іншу.

З двох зазначених схем розвиненого спілкування визначальною, базовою є суб'єкт-суб'єктна схема. Суб'єкт-об'єктний психологічний вплив призводить до результату у вигляді репродуктивних утворень. І, навпаки, ефекти продуктивні, творчі за своєю природою, абсолютно справедливо пов'язуються з психологічним впливом, що реалізує суб'єкт суб'єктну форму спілкування. Тому вибір відповідних засобів

психологічного впливу, покликаних підвищити компетентність, повинен бути пов'язаний з аспектами компетентності суб'єкт-суб'єктного підходу.

Одним із ефективних методів соціально-психологічного впливу на комунікативні процеси, розвитку особистості за допомогою оптимізації форм міжособистісного спілкування, є соціально-психологічний тренінг. Тренінг передбачає розвиток компетентності у спілкуванні, підвищення вагомості спілкування в житті сучасного суспільства. Іншим аспектом значущості даного методу є його орієнтація на широкий контингент його учасників, груповий підхід.

Аналіз можливих впливів соціально-психологічного тренінгу виявляє, що в процесі групової роботи так чи інакше порушуються досить глибокі психологічні утворення учасників тренінгу. Коли мова йде про те, наприклад, що у тренінгу людина отримує нові конкретні відомості про себе, то при цьому мається на увазі не тільки якийсь зовнішній поверхневий зріз, а й такі особистісні утворення, як цінності, мотиви, установки і т.п. Все це викликає питання про те, в якому сенсі і в якій мірі соціально-психологічний тренінг можна вважати активатором процесів розвитку особистості. Це підтверджується результатами практичних досліджень та висловлюваннями вчених (наприклад, К.Роджерс та інші), які вважають, що дійсність впливає на особу швидше деструктивним чином і що адекватної сферою для зростання здорової особистості є «очищені» від реальності форми лабораторного групового впливу – тобто тренінги.

Необхідно підкреслити, що виконуючи в ряді випадків функцію поштовху до особистісних змін, тренінг не охоплює всього процесу змін в цілому, а стосується його початкової, активної стадії. Дві інші сторони, на нашу думку, а саме внутрішня робота, освоєння завдання на особистісний зміст, і отримання підтримки від зовнішнього середовища, або переважно, або цілком лежать за межами тренінгу, реалізуючись у сфері післягрупової повсякденної життєдіяльності учасників.

Відзначаючи безумовний пріоритет і значення колективної роботи на тренінгу, ми відзначаємо також, що тренінг володіє певними специфічними вираженими сторонами: характерна для нього значна концентрованість нових завдань, нової інформації про себе та інших людей є поштовхом до особистісних переоцінок, аналізу. Це могутній стимул до розвитку спілкування, обговорення різних відомостей тощо. Виконання комунікативних завдань їх велика емоційна насиченість сприяє соціалізації та спонукає активізації спілкування особистості та інтеграції у реальну життєдіяльність.

Оволодіння суб'єкт-суб'єктивним, продуктивним, глибинним спілкуванням є одночасно і засобом і результатом впливу в рамках соціально-психологічного тренінгу. Активна позиція учасника тренінгу в досягненні остаточних результатів є моментом принципово важливим, що відображає специфіку розглянутого методу, його суб'єкт-суб'єктивну природу: тільки на основі активної участі у тренінгу можна отримати дійсно серйозні результати розвитку соціальної, комунікативної компетентності у особистісному становленні.

У наступних роботах ми розглянемо програму соціально-психологічного тренінгу розвитку комунікативної компетенції.

#### **Список використаних джерел:**

1. Біла І. М. Самоздійснення та самоактуалізація особистості. *Практична психологія і соціальна робота*. 2014. № 3. С. 29–32.
2. Онуфрієва Л. А., Ренке С. О. Конфліктна компетентність як складова комунікативної компетентності. *Проблеми сучасної психології*. 2011. Вип. 12. С. 751–764.
3. Карл Роджерс Консультування і психотерапія. Новітні підходи в області практичної роботи ІОІ: 2006. 224 с.

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-446-0-52>

**Костюченко О. В.,**

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

### **ПСИХОЛОГІЧНІ ТЕХНІКИ В РОБОТІ З ПСИХОСОМАТИЧНИМИ ПРОБЛЕМАМИ**

**Анотація.** Зауважено на психологічних техніках, опанування якими сприятиме виявленню й усвідомленню психосоматичних симптомів та їх причин, ефективних й екологічних способів впоратися з ним, досягти одужання, навчитися управляти своїми емоціями та повернутися до життя без болю й неприємних відчуттів.

**Ключові слова:** *психосоматика, психосоматичний симптом, арттерапія, холодинаміка.*



## **Kostiuchenko O. Psychological techniques in dealing with psychosomatic problems**

**Summary.** The article focuses on psychological techniques, mastering which will help to identify and understand psychosomatic symptoms and their causes, effective and environmentally friendly ways to cope with them, achieve recovery, learn to manage their emotions and return to life without pain and discomfort.

**Key words:** *psychosomatics, psychosomatic symptom, art therapy, «The whole dinamic».*

Психологами, психотерапевтами, медичними працівниками, тілесними терапевтами, фізичними реабілітологами та іншими фахівцями хелперських професій офіційно визнана психосоматика (грец. Ψυχή – душа і грец. σῶμα – тіло) як напрям у медицині (психосоматична медицина) та психології, що займається вивченням впливу психологічних (переважно психогенних) факторів на виникнення і подальшу динаміку соматичних (тілесних) захворювань, а також як міждисциплінарний науковий напрям дослідження психологічних, соціальних і культурних чинників виникнення тілесних захворювань. Вивченням зв'язку психіки і тіла займалися значна кількість вчених у галузі медицини і психології, психотерапії: М. Якобі, І. Гейнрот, Ф. Александер, Ш. Селесник, С. Джеліфф, Ф. Данбар, Е. Вейсс, Т. Іксколя, В. Везіака, Л. Лекрон, І. Брязгунов, С. Кулаков, Г. Мозгова, М. Сандомирський, Г. Старшенбаум, Т. Ханецька, О. Хаустова, О. Чабан, О. Якимчук та ін.

Актуальність робіт у галузі психосоматики не потребує додаткових обґрунтувань. До цієї теми зверталася значна кількість відомих учених і практиків. Проте доводиться визнати, що теоретично несуперечливі й емпірично плідні моделі, що розкривають механізм взаємодії психологічних і тілесних процесів, не розроблено й донині. Підтвердженням цьому є той факт, що лікування психосоматичних розладів усе ще не є достатньо ефективним. Вони вирізняються хронічним перебігом і в деяких випадках тривають десятиліттями. Проблеми, з якими психосоматика стикається на сучасному етапі, зумовлені кількома причинами: абсолютизацією ролі психологічних чинників у розвитку захворювань, неможливістю безконфліктного поєднання психологічного та медичного підходів.

Нині «психосоматика» як напрям медицини і психології є актуальною і значущою наукою, в якій розробляють і ефективно впроваджують нові підходи і методи роботи з психосоматичними клієнтами. Відомо понад 300 різних концепцій психосоматичних захворювань і розладів, серед яких слід виокремити: психоаналітичну концепцію

виникнення психосоматичних розладів (З. Фрейд, А. Фрейд, Х. Томе, Х. Кехеле й ін.); конверсійну модель утворення симптомів; концепцію про вегетативний невроз (Ф. Александер); психофізіологічні (Х. Вольф, Г. Сельє й ін.); характерологічно-орієнтовані концепції (Ф. Данбар, М. Фрідман, Р. Роземан); особистісно-орієнтовані концепції (Дж. Енгл, А. Мітчерліх, П. Сіфнеос, К. Смаджа, М. Фен, М. Махлер, М. Хофер, Е. Ейдеміллер, В. Юстицкас та ін.); нейрогуморальні теорії (В. Кеннон, Г. Сельє, Р. Лазарус); комплексні теорії (А. Смулевич, Д. Ісаєв); теорію порушення функціональної асиметрії мозку (В. Бройтігам, П. Любан-Плоцца, Д. Ісаєв); інтегративну модель здоров'я, хвороби та хворобливого стану (Г. Вайнер), а також синергетичний підхід.

Існує безліч причин виникнення психосоматичних захворювань: невідреаговані емоції, надлишковість або дефіцитарність у реалізації власних потреб, недозволені внутрішній конфлікт, психологічна травма, навіювання або самонавіювання, самопокарання, умовна вигода, ідентифікація з іншою людиною.

Головним механізмом у роботі з клієнтами, які мають психосоматичні проблеми, є усвідомлення витісненого конфлікту, умовної вигоди та інше. Крім психотерапії джерела первинного внутрішньо-особистісного конфлікту, фахівець у роботі з такими клієнтами може використовувати широкий спектр методів, прийомів, технік. Нами пропонується система технік у різних психологічних підходах, відповідно до яких клієнту пропонується :

1) проаналізувати власні думки і висловитись з приводу хворого органу; звернути на моменти виникнення хворобливих симптомів: нетипові ситуації, переїзди, конфлікти з іншими людьми, переживання негативних емоцій тощо.

2) відповідно до методики «Внутрішній лікар» у разі спрямування уваги на біль і прояв відповідних реакцій організму відбувається значне зниження больового відчуття, тобто запускається лікувальний процес; на основі символдрами ініціювати початок діалогу між Внутрішнім лікарем і собою; домовитися з ним про допомогу в лікуванні симптому, отриманні рецепта і рекомендацій;

3) у техніці «Запах ліків» (Н. Лінде, емоційно-образна психотерапія): уявити собі запах уявних ліків, які потрібні саме цьому місцю в тілі за цього захворювання; а також як цей запах проникає в це місце і лікує його.

4) за методикою «Творець симптому» (А. Мінделл, процесуальний підхід в психології): докладно описати симптом; здійснити дії творця симптому перед собою (тиск руками, удари, розминати, штовхати ногами та інше); протягом декількох хвилин без зупинки здійснити ці

дії із своєрідним задоволенням від їх виконання; відповіді на запитання «Що мені подобається в цій дії?». «Творець симптому» показує людині, чого їй не вистачає в житті;

5) у техніці «Прийняття болю» (І. Вагін): знайти у своєму болю щось позитивне: «коли нічого не допомагає, перестати працювати з болем і прийняти його, знайти у ньому своєрідне задоволення; сказати собі: «Так, це має боліти, і я житиму з цим!»;

б) методика «Порожній стілець» (гештальттерапевтичний напрямок) призначена для інтеграції клієнта з власною хворобою: на порожньому стільці візуалізувати образ своєї хвороби та з'ясувати причину її виникнення;

7) арттерапевтичні методи: а) у танцювальній арт-практиці передбачається танець хворого органа; танець хвороби та танець одужання пошук такого музичного супроводу, який підходить під означений симптом, висловити в танці симптом болю і пригнічену емоцію; б) казкотерапія передбачає створення клієнтом казки про свій хворий орган (симптом) та аналіз відповідей на запитання за сценарієм і результатами викладу тексту; в) засобами класичних малюнкових технік; в.1) «Розчленування» (Г. Тимошенко, О. Леоненко) на окремих аркушах малюються олівцем одного кольору частини тіла, які відповідають за: власний ресурс, дають найбільшу життєву силу, внутрішню і зовнішню безпеку, співпрацю з навколишнім світом», можливість чинити опір за потреби навколишньому світу, внутрішнє життя, взаємини із самим собою, за інтеграцію всіх вище описаних функцій і за контроль за їхнім здійсненням; ножицями вирізаються всі намальовані органи й об'єднуються в єдиний колаж, який інтерпретується; в.2) зображення власного симптому, який може бути віднесений до таких типів малюнка: метафора хвороби, живий образ, патологічний процес і ситуація хвороби (М. Мінакова), через поставлені терапевтом питання виявляються причини симптому, шукаються ефективні й екологічні способи впоратися з ним;

г) техніки з метафоричними асоціативними картами допомагають почати діалог про почуття, тілесні відчуття, чіткіше сформулювати актуальний стан клієнта, відреагувати на нього, знайти внутрішні та зовнішні ресурси для його корекції: г.1) для роботи з емоційним переживанням, з відреагуванням застряглих у тілі емоцій, для формування уявлень про бажаний стан, його виявлення, можливості його досягнення та наслідки, прийняття себе, пошук ресурсів у кризовій ситуації застосовуються техніки: «Колаж станів» (Н. Буравцова), «Мое тіло» (О. Савіна), «Ворожіння» (Д. Кофф-Чапін); г.3) для роботи з психосоматичними тілесними симптомами, з широким спектром запитів, зокрема визначення конкретних кроків-дій щодо усунення

симптома з власного – «У пошуках сенсу», «Симптом» (К. Жужман); «Персонажем з симптомом» (О. Гаркавець); г.4) для дослідження вторинної вигоди від хвороби – «Чому я хворію?» (С. Зотова), а також образів здоров'я і хвороби.

8) сеанси холодинаміки (В. Вульф) на основі легких медитативних методик надають доступ до інтуїтивно-чуттєвого сприйняття в балансі з логіко-аналітичним інструментом, що сприяє: усвідомленню і вирішенню питань, пов'язаних з сумнівами, страхами, образами, зацикленими емоціями, деструктивними станами, життєвими ситуаціями, що повторюються, невирішеними питаннями із людьми, з грошима, з роботою, зі здоров'ям, із самим собою, набутті здатності звільнитися від чужих установок, навішаних кимось колись, розпочати жити своїм повноцінним життям, виразному баченню і відчуванню власних станів навіть на рівні фізичних відчуттів. Сеанс відбувається у вигляді розмови, в якій виявляють незрілі частини свідомості й підсвідомості (мислеформи – холодаїни), які не дають змоги людині повноцінно жити та взаємодіяти з оточуючими людьми і світом, потім вони трансформуються до свого зрілого стану.

Отже, можна засвідчити, що наразі в практиці фахівців професій, спрямованих на надання допомоги людині з соматичними проблемами, накопичено широкий спектр технік і методик. У цій статті розкривається лише незначна частина застосовуваних методик. Кожен професіонал має опанувати специфічні стратегії і техніки для надання науково обґрунтованої допомоги, підібрати для себе найприйнятніший і найефективніший метод роботи з клієнтом, відповідно до свого напрямку в практиці, надає змогу визначити, що саме необхідно усвідомити та змінити клієнту, щоб впоратися із симптомом і досягти одужання. Комплексний підхід до проблеми допоможе покращити фізичний і психічний стан клієнта на усіх рівнях, навчитися управляти своїми емоціями та повернутися до життя без болю й неприємних відчуттів.

**Соловійова Н. В.,**

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

**Науковий керівник: Пузирьов Є. В.,**

*кандидат педагогічних наук, доцент,*

*доцент кафедри психології, філософії та суспільних наук*

*Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського*

## **ПСИХОКОРЕКЦІЯ ТРИВОЖНОСТІ ЖІНОК ДОРОСЛОГО ВІКУ МЕТОДАМИ АРТ-ТЕРАПІЇ**

**Анотація.** Дослідження розглядає арт-терапію як метод зниження тривожності серед жінок дорослого віку. Арт-терапія сприяє вираженню прихованих емоцій, зниженню стресу та покращенню емоційного стану, використовуючи різні творчі техніки, що підвищують емоційну стійкість і загальне психологічне благополуччя.

**Ключові слова:** *тривожність, арт-терапія, жінки, психокорекція, емоційний стан.*

**Soloviova N. Psychocorrection of adult women's anxiety by art therapy methods**

**Summary.** The study examines art therapy as a method of reducing anxiety among adult women. Art therapy helps to express hidden emotions, reduce stress and improve the emotional state, using various creative techniques that increase emotional stability and general psychological well-being.

**Key words:** *anxiety, art therapy, women, psychocorrection, emotional state.*

Психологічні стани, зокрема тривожність, є поширеною проблемою серед жінок дорослого віку. Сучасні дослідження вказують на ефективність арт-терапії як методу психокорекції тривожності. Арт-терапія сприяє вираженню внутрішніх емоцій, зниженню стресу та покращенню емоційного самопочуття, що особливо актуально в умовах сьогодення, коли суспільний та особистий тиск на жінок постійно зростає.

Психологічні основи тривожності. «Тривожність – виражена емоційна властивість особистості, яка сприяє частим виявам стану тривоги (занепокоєння) у всіляких життєвих ситуаціях, у тому числі й таких, які цьому не сприяють» [1, с. 260]. Для жінок дорослого віку, тривожність

часто зумовлена соціальними чинниками, такими як стрес, сімейні обов'язки, нестабільна ситуація в країні, невизначеність тощо. Як показують дослідження тривожність може мати негативний вплив на фізичне та психологічне здоров'я, що підкреслює необхідність її корекції. Тривожність викликає напруження, яке може робити людину надмірно самокритичною чи надто зосередженою на негативних соціальних очікуваннях.

А.А. Палій розглядав тривожність як компонент характеру. На його думку кожна людина періодично відчуває тривожність. Це природня схильність до переживання як реальних, так і уявних загроз. Якщо загроза є реальною, тривожність допомагає зосередитися та мобілізувати зусилля для вирішення проблеми. Однак, коли людина занадто часто відчуває тривогу без відповідних на то причин, це виснажує психіку і знижує ефективність. У таких випадках тривожність проявляється як внутрішній неспокій, постійна заклопотаність, відчуття потреби в пошуках вирішення, хвилювання, яке може переростати у збудження, і часто набуває непродуктивного та дезорганізуючого характеру [5, с. 202].

Арт-терапія є ефективним методом психокорекції, який дозволяє зняти емоційне напруження та виразити пригнічені емоції через творчість. Наприклад, малювання та ліплення можуть сприяти виходу прихованих емоцій та розслабленню. Дослідження показують, що 80% жінок, які регулярно відвідували сеанси арт-терапії, відчули значне зниження рівня тривожності. Зокрема, через символи і кольори жінки можуть краще усвідомити свої страхи, що стає першим кроком до їх подолання.

Види арт-терапії та їхня ефективність. Методи арт-терапії, які застосовуються для корекції тривожності, включають: ізотерапія (передбачає застосування образотворчого мистецтва), музикотерапія (використовує музику та звуки для покращення емоційного, психічного та фізичного стану людини, включає активне або пасивне залучення людини до музичних практик), казкотерапія/фільмотерапія (використовує казки та метафоричні розповіді для розвитку особистості, корекції емоційного стану та вирішення внутрішніх конфліктів), глинотерапія (використовує глину як інструмент для психологічної корекції та емоційного зцілення, використання тактильного взаємодії з глиною, дозволяє людині виражати свої емоції, переживання та переживати процеси самовираження через ліплення), пісочна терапія (дозволяє людям виражати свої емоції та переживання через створення символічних світів у пісочниці), танцювально – рухова терапія (використовує танець і рух для покращення психічного, емоційного та фізичного здоров'я, драматерапія (використовує драматичні та театральні

техніки для дослідження емоцій, самовираження та розвитку особистості).

Арт-терапія звертається до внутрішніх самозцілюючих ресурсів людини, тісно пов'язаних з її творчими можливостями. Відмінною рисою людини є здатність і потреба відображати свій внутрішній світ, що дає змогу активно обробляти інформацію, що надходить ззовні. Це призводить до формування різних адаптивних механізмів у психіці, які допомагають людині краще адаптуватися до змінного світу та бути більш успішною. У процесі взаємодії з навколишнім середовищем людина прагне зрозуміти свою роль у житті та залишити «слід» у світі. Цей слід виявляється не лише в її діяльності, але й у продуктах її психічної активності. Однією з яскравих форм цього є мистецтво та творчість, що є результатом переробки інформації в процесі взаємодії з навколишнім світом. Особистість розвивається гармонійно, якщо ці процеси мають конструктивний характер. У арт-терапії застосовуються різноманітні методи вербальної та невербальної зворотного зв'язку, включаючи активне спостереження, переформулювання висловлювань, вибіркові запитання, фіксацію почуттів, що відображаються в малюнках або поведінці, а також обговорення почуттів і асоціацій арт-терапевта з малюнком. Дослідники зазначають, що методи арт-терапії дозволяють подивитися на свої проблеми під іншим кутом, допомагаючи віднайти способи вирішення та виходу з тривожного стану [3, с. 12].

Завдяки арт-терапії, жінки здатні краще зрозуміти свої емоції та набувають навички контролю над тривогою. Це сприяє підвищенню емоційної стійкості та певності у собі. Наприклад, жінки, які займаються арт-терапією, відзначають значне зниження тривожності під час кризових ситуацій.

Таким чином, ми розглянули основні аспекти психокорекції тривожності у жінок дорослого віку методами арт-терапії. Було обґрунтовано, що арт-терапія є ефективним методом, який дозволяє зменшити рівень тривожності та сприяє особистісному розвитку. Важливість використання арт-терапії для корекції тривожності полягає в її універсальності та доступності. Арт-терапевтичні методи можуть стати значущим інструментом психокорекції, що допомагає жінкам досягти емоційної рівноваги та позитивно впливати на їхній загальний стан.

#### **Список використаних джерел:**

1. Варій М. Й. Психологія особистості : навчальний посібник. Київ : «Центр учбової літератури», 2008. 592 с.
2. Ільченко І. С. Арт-терапія : навчальний посібник. Умань : Видавничо-поліграфічний центр «Візаві», 2013. 148 с.

3. Калька Н., Ковальчук З. Практикум з арт-терапії : навчально-методичний посібник. Ч. 1. Львів : ЛьвДУВС, 2020. 232 с.
4. Красіна Г., Гавриловська К., Техніки арт-терапії в роботі кризового психолога з цивільним населенням в умовах війни : навчально-методичний посібник. Харків : Видавець ФОП Захарченко, 2023. 107 с.
5. Палій А. А., Диференціальна психологія. Курс лекцій. 2-ге видання. Київ, 2010. 954 с.



## НАПРЯМ 8. САМОСВІДОМІСТЬ І РЕФЛЕКСИВНА САМООРГАНІЗАЦІЯ ОСОБИСТОСТІ

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-446-0-54>

**Герасимчук Н. Г.,**

*студентка факультету управління, та національної безпеки  
Поліського національного університету*

*Науковий керівник: Гречуха І. А.,*

*доктор філософії в галузі соціальних та поведінкових наук  
за спеціальністю 053 – Психологія,*

*доцент кафедри психології*

*Поліського національного університету*

### ЕМОЦІЙНЕ ВИГОРАННЯ ПЕДАГОГІВ ТА ШЛЯХИ ФОРМУВАННЯ ЕМОЦІЙНОЇ СТІЙКОСТІ ПЕДАГОГІВ

**Анотація.** У статті розглядається проблема професійного вигорання, що включає психологічні, психічні та фізичні розлади, зокрема синдром емоційного вигорання, який проявляється через емоційне виснаження, деперсоналізацію та зниження особистих досягнень.

**Ключові слова:** емоційне вигорання, педагоги, хронічний стрес, психоемоційний стан.

#### **Herasymchuk N. Emotional Burnout of Educators and Ways to Develop Emotional Resilience in Educators**

**Summary.** The article addresses the issue of professional burnout, which includes psychological, mental, and physical disorders, particularly the syndrome of emotional burnout, manifested through emotional exhaustion, depersonalization, and a decrease in personal accomplishments.

**Key words:** emotional burnout, educators, chronic stress, psychological and emotional state.

Протягом останніх 40 років активно обговорюється проблема професійного вигорання, яке включає психологічні, психічні та фізичні розлади, викликані сучасним робочим середовищем. Термін «вигорання» був введений Г. Бренді та визначений Г. Фройденбергером як хронічна втома, депресія та фрустрація, пов'язані з незадоволенням від

роботи. Всесвітня організація охорони здоров'я визнала синдром емоційного вигорання у Міжнародній класифікації хвороб, підкресливши його професійний контекст [4].

Особливості праці педагогів, такі як інтенсивна розумова діяльність та емоційна напруга, разом із підвищеними вимогами суспільства, сприяють вигоранню, особливо під час пандемії Covid-19 та війни в Україні. Професійне вигорання досліджується в різних наукових дисциплінах, і його трактування варіюється. Американські психологи К. Маслач та С. Джексон визначають його як тривимірну конструкцію, що включає емоційне виснаження, деперсоналізацію та зниження особистих досягнень. ВООЗ класифікує вигорання як загрозливий фактор, пов'язаний з хронічним стресом на робочому місці, що може призводити до зниження уваги, погіршення стосунків і загального рівня задоволення життям. Необхідно розробити рекомендації для вдосконалення трудового законодавства з метою запобігання вигоранню [2].

Синдром емоційного вигорання, описаний К. Маслач та С. Джексон, є станом фізичного та емоційного виснаження, що виникає внаслідок тривалого стресу на роботі. Він супроводжується негативною самооцінкою, зниженням мотивації та втратою співчуття до колег. Дослідження показують, що вигорання може призводити до професійного аутизму, коли працівники виконують свої обов'язки без емоційного залучення. Основними ознаками є відчуття втоми, тривоги, байдужості, дратівливості та ригідності. Соціальні прояви включають депресію, пасивність та негативні установки. Індивідуальні особливості, такі як темперамент, також впливають на швидкість вигорання, особливо у жінок, які стикаються з конфліктом між роботою та сім'єю. Синдром часто залишається непоміченим, оскільки люди вважають, що можуть подолати його самостійно [3].

У професійній діяльності, зокрема в освіті, важливо враховувати індивідуальні та організаційні чинники, що впливають на вигорання вчителів, та розробляти стратегії підтримки їх психоемоційного стану. У воєнний час педагоги стикаються з численними труднощами, такими як висока відповідальність, постійне напруження та невизначеність, що може призводити до психологічних проблем. Дослідження в цій сфері акцентують увагу на соціально-психологічних чинниках життєстійкості педагогів і способах її підвищення, зокрема формуванні оптимізму, адекватної самооцінки та вольової саморегуляції у майбутніх вчителів [1].

Методика діагностики емоційного вигорання, розроблена В. Бойком, дозволила проаналізувати прояви цього явища у педагогічних працівників. Результати нашого дослідження показали, що у більшості випадків (65%) у працівників переважає компонент «резистенція»,

що проявляється у протистоянні негативним подіям і призводить до виснаження психічних ресурсів. Це, в свою чергу, викликає зниження емоційних реакцій, погіршення комунікації з колегами, зниження якості роботи та бажання бути наодинці. У 23% працівників спостерігається стадія формування вигорання, а лише 12 % не мають його ознак. Характерними симптомами є відсутність інтересу до роботи, зниження потреби у спілкуванні, а також фізичні прояви, такі як головний біль, дратівливість і зниження енергії, навіть після відпочинку.

У дослідженні було виявлено, що виснаження спостерігається у 35% працівників, формується у 37% і не проявляється у 28 %. Цей стан супроводжується фізіологічними (наприклад, виразка, порушення сну) та психологічними проблемами (збайдужіння, депресія, тривожність). Найменш поширеним є компонент "напруження", який сформований у 12% працівників, на стадії формування – у 46%, а не сформований – у 42 %. Напруження проявляється у надмірному переживанні подій і може формуватися протягом трьох–п'яти років, має динамічний характер, що зумовлюється постійними стресовими факторами.

Формування стресостійкості у педагогів є важливим аспектом, що допомагає їм справлятися з негативними наслідками стресу, зберігати психологічне здоров'я та підвищувати працездатність. Для цього педагоги можуть використовувати різні методи, такі як релаксація, рекреація, саморегуляція та інші ресурси, що сприяють зниженню стресу. Педагогічна діяльність супроводжується високим емоційним навантаженням, що може призвести до професійних деформацій і психосоматичних захворювань, якщо не розвивати компенсаторні механізми. Синдром емоційного вигорання є серйозною проблемою, яка вимагає регулярних перерв, здорового способу життя та психологічної підтримки. Важливо вміти приймати втрати, визначати нові цілі та уникати стресових факторів. Психологи рекомендують займатися улюбленими справами, підтримувати добрі стосунки з колегами та дотримуватися режиму дня. Хоча універсального методу запобігання вигоранню не існує, знання власних емоцій і потреб, а також регулярна фізична активність і здорове харчування можуть суттєво знизити ризики, пов'язані зі стресом.

### **Список використаних джерел:**

1. Адаменко Л. С. Актуальні підходи до проблеми дослідження резильєнтності. *Вісник Національного університету оборони України. Питання психології*. 2020. № 5 (58). С. 5–13.

2. Вахоцька І. О., Шестопалова М. В. Загальнометодологічні та організаційно-методичні підходи до розробки тренінгу із розвитку стресостійкості в учасників бойових дій. *Вісник Національного університету оборони України*, 2020. Вип. 1. С. 51–57.

3. Кудінова М. С. Порівняльний аналіз понять «стресостійкість» та «емоційна стійкість». *Теорія і практика сучасної психології*. 2016. № 1. С. 22–28.

4. Савчин М. В. Духовний потенціал людини : монографія. 2-ге вид., переробл. і допов. Івано-Франківськ : Місто НВ, 2010. 508 с.

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-446-0-55>

**Зеленська Н. Ю.,**

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

**Копилова С. В.,**

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

### **ПРОБЛЕМА ВИБОРУ ОПТИМАЛЬНОГО СТИЛЮ КЕРІВНИЦТВА ОЧІЛЬНИКАМИ ПІДРОЗДІЛІВ СИЛОВИХ СТРУКТУР ПОЛІЦІЇ ТА ПІДХОДИ ДО ЇЇ ВИРІШЕННЯ**

**Анотація.** Узагальнено теоретичні й практичні підходи до вирішення проблеми вибору оптимального стилю керівництва при вирішенні різного типу завдань керівниками підрозділів силових структур поліції. Зроблено висновок про доцільність розробки й упровадження програм розвитку лідерського потенціалу керівників відповідних підрозділів

**Ключові слова:** *стиль керівництва, лідерський потенціал, системно-еволюційний підхід, підготовка керівних кадрів.*

**Zelenska N., Kopylova S. The problem of choosing the optimal leadership style for heads of police force units and approaches to its solution**

**Summary.** Theoretical and practical approaches to solving the problem of choosing the optimal leadership style when solving various types of tasks by heads of police force units are summarized. A conclusion is made about

the feasibility of developing and implementing programs for developing the leadership potential of heads of the relevant units.

**Key words:** *leadership style, leadership potential, system-evolutionary approach, training of management personnel.*

В умовах динамічного суспільства, що характеризується загостренням різного роду конфліктів, посилюється значення силових структур, які мають забезпечувати порядок у суспільстві. Водночас, необхідність діяти в умовах невизначеності зумовлює необхідність прийняття виважених рішень, що відповідають не тільки нормативним вимогам, але й враховують особливості ситуації. Якщо спочатку головна увага дослідників зосереджувалась на підвищенні ефективності діяльності співробітників організації, то на сучасному етапі розвитку суспільства з урахуванням окреслених вище тенденцій, а також завдяки розвитку науки, предметом наукового осмислення стають способи підвищення ефективності діяльності управління.

Оскільки централізоване управління втрачає ефективність в умовах динамічного суспільства, постала необхідність удосконалення моделі управлінського процесу. У зв'язку з цим посилюється значення керівників середньої ланки, які в найбільшій мірі обізнані з такими особливостями. В.І. Барко, В.В. Барко, В.П. Остапович пов'язують можливості підвищення ефективності діяльності поліцейських із розробкою системи психологічного забезпечення ефективного менеджменту керівників поліцейських підрозділів.

Науковці прийшли до висновку про важливість психологічних чинників у підвищенні ефективності діяльності керівників середньої ланки силових структур. На основі попереднього теоретичного аналізу нами встановлено, що важливим чинником прийняття оптимальних рішень в умовах невизначеності є стиль керівництва. І. Мостенська розглядає проблему підготовки керівних кадрів крізь призму стилів ефективного керівництва [3, с. 131]. Відповідно до традиційних уявлень виділяють такі стилі керівництва: авторитарний, демократичний, ліберальний. Існують різні точки зору стосовно зв'язку стилю керівництва з ефективністю вирішення професійних завдань.

**Мета:** узагальнити теоретичні і практичні підходи до вирішення проблеми вибору оптимального стилю керівництва при вирішенні різного типу завдань керівниками підрозділів силових структур поліції

Попередній комплексний аналіз літератури з психології, менеджменту, соціології дозволив виділити чотири основні позиції стосовно характеру зв'язку стилю керівництва з ефективністю вирішення завдань професійної діяльності керівниками підрозділів силових структур поліції. Перша позиція ґрунтується на переконанні, що стиль діяльності

керівника не може бути зміненим у широкому діапазоні. Стратегія досягнення більшої ефективності діяльності підрозділу може полягати або в підборі лідерів зі стилем, що відповідає ситуації, або в перебудові ситуації та приведенні її у відповідність до стилю лідерства керівника». Навряд чи така стратегія придатна для використання.

Відповідно до другої позиції, яка характеризує традиційні уявлення суспільства про роль поліції у державі, для силових структур оптимальним вважається авторитарний стиль. Стиль керівництва визначається характером завдань та особливостями ситуації, а сама практична ситуація пов'язується зі специфікою діяльності організації. Завдяки дослідженням М. Мескона, М. Альберта, Ф. Хедоурі, викладеним у посібнику «Основи менеджменту» (2007), встановлено, що для працівників таких професій як поліція, пожежники більш привабливим виглядає авторитарне керівництво з чіткою постановкою завдань та приписних інструкцій, які можуть бути використані в діяльності. А. Шаломова, І. Ігнат'єва переконують, що для деяких ситуацій автократичне лідерство може бути ефективним: у випадку, коли потрібно прийняти швидке рішення і немає можливості обговорювати питання зі значною кількістю людей, або коли компанія стикається з кризою або нагальною проблемою, що вимагають негайного реагування [7, с. 523]. Авторитарний стиль вважається виправданим у ситуаціях, коли завдання професійної діяльності складне, але воно структуроване й поетапно представлене, а керівник наділений посадовою владою та мотивацією вибору працівників.

З позицій менеджменту, що характеризує третій підхід до розуміння ролі стилю керівництва в підвищенні ефективності діяльності персоналу організації, удосконалення системи управління можливе на основі парадигми лідерства. Призначення на посади має відбуватись з урахуванням наявності у потенційного керівника ознак лідера, стиль якого відповідає очікуванням персоналу та ступеню його зрілості. Такий підхід вважається найбільш перспективним. Ю. Хатнюк, О. Кравець, О. Лясковська наголошують на важливості якісного й прозорого відбору кандидатів для зарахування до резерву керівного складу органів поліції. Такий відбір має ґрунтуватись на об'єктивній оцінці особистих і ділових якостей; навчанні кандидатів, що перебувають у складі резерву; вибір та призначення на вакантні посади тільки найбільш придатних осіб на основі аналізу їхньої діяльності [6, с. 152, 2]. Але, з урахуванням практики призначення на посади, що склалась в українському суспільстві, такий підхід є обмежено придатним.

На нашу думку, українським реаліям відповідає четвертий підхід, який набуває поширення, – це розвиток лідерського потенціалу

керівників підрозділів поліції. О. Пономаренко лідерство розглядається як бажана компетенція поліцейській діяльності, котра сприяє не лише просуванню по службі, а й покращує добробут поліцейських [4, с. 100]. Ми поділяємо думку тих дослідників, які віддають перевагу розвитку лідерського потенціалу керівників.

Виділяють різні шляхи вирішення проблеми підготовки керівного складу позиції, можливі форми і способи дій. Серед підходів до розвитку лідерського потенціалу в країнах Євросоюзу є такі: створення на організаційному рівні Національної Ради з питань якості та розвитку (Швеція); упровадження тренінгів для вищого управлінського корпусу (Школа державної служби Канади), а також загальнообов'язкових тренінгів для всіх керівників на державній службі перед вступом на певні посади; використання органами влади програм мережових міжнародних шкіл і приватних організацій (Центри креативного лідерства). Також заохочуються інші форми та способи розвитку лідерського потенціалу керівників середньої ланки, у тому числі: розвиток мереж, обмін досвідом, проведення короткострокових заходів за участю гостей, обговорення актуальних питань, надання індивідуальних консультацій, реалізація програм менторства та наставництва тощо [5, с. 29–31]. У вітчизняній практиці з метою особистісного розвитку керівників поліції колективом авторів розроблено професійно-психологічний тренінг, метою якого є розкриття перспектив особистісного й професійного розвитку поліцейських, виявлення їхнього особистісного потенціалу, здібностей та можливостей, допомога у плануванні життя і кар'єри [1].

На основі узагальнення теоретичних і практичних підходів до вирішення проблеми вибору оптимального стилю керівництва при вирішенні різного типу завдань керівниками підрозділів силових структур поліції виділено чотири основні позиції: 1) спростування можливості впливу на ефективність діяльності через стиль керівництва, адже останній залишається незмінним; 2) надання переваги керівникам з авторитарним стилем керівництва, що відповідає специфіці силових структур (але з позицій гуманістичної парадигми не враховує умови реалізації професійних завдань); оптимальним вважається авторитарний стиль; 3) удосконалення управління через призначення на посади осіб, що володіють лідерським потенціалом (не відповідає ментальності українського народу й соціально-економічній ситуації); 4) розвиток лідерського потенціалу призначених керівників підрозділів поліції, що дозволяє гармонізувати авторитарну складову через гуманістичні тенденції і тим самим забезпечити зв'язок із конкретними умовами функціонування організації.

### Список використаних джерел:

1. Барко В. І., Барко В. В., Остапович В. П. Психологічні умови підвищення ефективності управління персоналом підрозділів Національної поліції України. *Особистість, суспільство, закон*. Харків, 2019. С. 228.
2. Ляковська О. А. Керівник в органах і підрозділах Національної поліції України як організатор управління. *Науковий вісник публічного та приватного права*. 2017. № 3. С. 114–118. URL: <http://www.nvppr.in.ua/vip/2017/3/24.pdf>
3. Мостенська Т.Л. Ефективний стиль керівництва в управлінні організації. *Харчова промисловість*. 2008. № 6. С. 131–134.
4. Пономаренко Я. С. Комплексне дослідження лідерських здібностей працівників поліції в контексті їх особистісно-професійної здійсненності. *Вчені записки ТНУ ім. В. І. Вернадського. Серія : Психологія*. 2022. Том 33 (72). № 3. С.100–105.
5. Розвиток лідерства / Л. Бізо, І. Ібрагімова, О. Кікоть, Є. Барань, Т. Федорів ; за заг. ред. І. Ібрагімової. Київ : Проект «Реформа управління персоналом на державній службі в Україні», 2012. 400 с. С. 29–31.
6. Хатнюк Ю. А., Кравець О. Б. Шляхи вдосконалення управлінської діяльності керівників органів і підрозділів національної поліції України. *Актуальні проблеми вітчизняної юриспруденції*. 2019. № 2. С. 148–152.
7. Шаломова А. О., Ігнат'єва І. А. Дослідження різних моделей лідерства та їх вплив на результативність групової діяльності. *Менеджмент та маркетинг як фактори розвитку бізнесу* : матеріали II Міжнародної науково-практичної конференції 17–19 квітня 2024 р. Електронне видання у 2 т. / відп. ред. та упоряд. В. В. Храпкіна, К. В. Пічик. Київ : Видавничий дім «Києво-Могилянська академія», 2024. Т. 1. С. 162–163.



**Міщина Л. П.,**

*докторка психологічних наук,  
професорка кафедри загальної психології  
Прикарпатського національного університету  
імені Василя Стефаника*

**Чернявська Н. В.,**

*аспірантка кафедри загальної психології  
Прикарпатського національного університету  
імені Василя Стефаника*

## **ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ САМОСВІДОМОСТІ У РАННЬОМУ ДОРОСЛОМУ ВІЦІ**

**Анотація.** У роботі піднімається проблема розвитку самосвідомості у ранній дорослості (30-40 років). Головним завданням цього вікового періоду є вирішення суперечностей між власною ідентичністю та поєднанням соціальних ролей, між близькістю у стосунках з іншими людьми й ізоляцією від них.

**Ключові слова:** *особистість, самосвідомість, рання дорослість, ідентичність, Я-концепція.*

### **Mishchykha L., Cherniavska N. Characteristics of self-awareness development in early adulthood**

**Summary.** This paper explores the development of self-awareness during early adulthood (ages 20–40). A central challenge of this developmental stage is navigating the tension between personal identity and the demands of various social roles, as well as the interplay between intimacy and isolation in interpersonal relationships.

**Key words:** *personality, self-awareness, early adulthood, identity, self-concept.*

У сучасному психологічному дискурсі поняття самосвідомості пов'язують зі становленням здатності індивіда до усвідомлення та рефлексії в онтогенезі [3, с. 178]. Самосвідомість є центром внутрішнього світу людини, в якому відбуваються складні процеси усвідомлення себе через самопізнання власної біопсихосоціальної природи, своїх внутрішніх потенцій, як автора і творця життя зі своїми неповторними, унікальними особливостями перебігу всіх психічних процесів (особливостей сприймання, мислення тощо), психічних станів

(особливостей емоційних відреагувань на ті чи інші сторони життя) та психічних властивостей (особливої архітекτονіки здібностей, темпераментально-характерологічних особливостей); свого неповторного духовного єства, що проявляється у системі моральних цінностей, переконань, внутрішніх устремлінь, потреб тощо.

У період ранньої дорослості особистість пізнає себе, як суб'єкта власної життєдіяльності через ряд задач, які стоять перед її Я, зокрема: розвиток особистого Я; Я як члена сім'ї (дорослий, дитина, шлюбний партнер чи батько/матір); Я як працівника [6]. На думку Е. Еріксона, найважливіше завдання цього періоду – встановлення власної ідентичності в близьких стосунках з іншими людьми і в трудовій діяльності. Формування ідентичності є безперервним процесом, оскільки доросла особистість має не тільки структурувати, але й переструктурувати свою особисту, сімейну, професійну ідентичність у руслі змін її як внутрішнього, так і зовнішнього світу [4]. Важливо розуміти, що людина займається своєю справою (за покликанням), реалізувала потребу у близьких стосунках, збудувала сім'ю. Нерідко відсутність близьких стосунків (а в цьому Е. Еріксон вбачав головну небезпеку на цій стадії психосоціального розвитку) молода людина прагне компенсувати «віддачою» в роботі, кар'єрі тощо. Натомість вчений велике значення приділяв почуттю любові, як здатності до вірності, самопожертви, прийняття іншого, поваги і відповідальності за іншого. Відчуття ідентичності пов'язане із розвитком близькості як з друзями, так і з шлюбним партнером. Саме моральні почуття проявляють себе у здатності приймати цінність дружніх стосунків і соціальних зобов'язань [4].

Разом з тим, Е. Еріксон вважає «найвищою вершиною» віку ранньої дорослості досягнення генеративності, – як намагання увіковічення себе шляхом внесення значущого поступу в прогрес людства. Мовиться як про власних нащадків (продовження себе у дітях), так і про внесок у професійну діяльність тощо [4].

Когнітивна зрілість дорослих передбачає обов'язковість і відповідальність, які, проте з'являються тоді, коли дорослі люди стають автономними, вміють справлятися з життєвими труднощами, робити вибір, набувають навичок самостійного прийняття рішень [5].

Вагоме місце в структурі самосвідомості особистості займає образ Я, який виступає регулятором її поведінки і є результатом процесу самопізнання, як узагальнене уявлення про себе, осмислення своєї ролі у власній життєдіяльності. 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 [1, с. 122].

З віком (в міру дорослішання) самооцінка стає все більш диференційованою, що пов'язане з існуванням Я-реального та Я-ідеального. І хоча у цей віковий період є розвинене критичне мислення, реалістичне бачення, все ж у кожної людини є образ свого Я в перспективі бачення себе такою, якою б хотіла бути. Звідси виходить варіант співпадіння ідеального Я з реальним, або неспівпадіння (що частіше проявляється). У випадку їх неспівпадіння в особистості може виникати внутрішньоособистісний конфлікт, і як наслідок – емоційні та поведінкові порушення. При цьому актуалізуються деструктивні захисти, і, в першу чергу, агресія, конфронтація, заперечення, раціоналізація. Для особистості з високим рівнем розвитку самосвідомості, навпаки, це може стати стимулом до подальшого самовдосконалення.

У відповідність до власної Я-концепції молода людина створює відповідні очікування і уявлення про те, що вона може, як планує, реалізовує свої проекти. Невіра у власні потенційні можливості, спроможність бути продуктивною і результативною у різних аспектах життя породжує труднощі не тільки у виконанні власних обов'язків (сімейних, професійних), але й ускладнює міжособистісні стосунки, перешкоджає співпраці з іншими. Все це формує негативні установки відносно дій інших щодо себе, з очікуванням неприйняття з їх боку самої себе. Самооцінка в цьому віці залежить від того, який рівень домагань у досягненні власних життєвих проектів людина ставить перед собою і як їх реалізує. У випадку невдачі, особистість або задіює механізм психологічного захисту, або ж заперечує неуспіх. При цьому вона може знизити рівень домагань, чи «переключитись» на інший вид діяльності, в якій вона себе відчуває більш успішною.

Я-концепція, як цілісне уявлення про себе, «дає змогу утвердити у самосвідомості особистості відчуття визначеності у соціальному і матеріальному світі, сфері моралі та духовності, ідентифікуватися з конкретним оточенням, досягнути прийнятого самоотождоження» [2, с. 275].

Разом з тим, в пошуках виходу із складної життєвої ситуації, або нереалізованості молодої людини, цей період її життя може стати початком формування залежностей (хімічні/нехімічні залежності), розпаду сім'ї, значущих стосунків.

Відтак можна постулювати, що рівень самосвідомості особистості у ранній дорослості буде визначати подальші її дії в житті, закладе (чи ні) базис для продуктивного проходження нею наступних стадій психосоціального розвитку та більш зріле ставлення до життя в умовах його безперервних викликів.

#### **Список використаних джерел:**

1. Міщиха Л. П. Механізми саморегуляції поведінки в структурі самосвідомості особистості. *Соціально-психологічні ресурси особистості в екстремальних умовах : матеріали всеукраїнської науково-практичної конференції*), м. Київ, 19 квітня 2024 р. Львів – Торунь : Liha-Pres, 2024. С. 121–124. URL: <http://catalog.liha-pres.eu/index.php/liha-pres/catalog/book/274>
2. Савчин М. В. Вікова психологія : навч. посіб. К. : Академвидав, 2009. 360 с.
3. Чернявська Н. В. Феномен самосвідомості особистості в руслі екзистенційно-суб'єктних засад сучасної персонології. *Теоретико-методологічні проблеми сучасної психології особистості*, 23–24 вересня 2021 р. : матеріали Міжнародної науково-практичної конференції. Івано-Франківськ, 2021. С. 178–180.
4. Erikson E. H. Identity, youth and crisis. New York : W. W. Norton Company, 1968. P. 336.
5. Labouvie-Vief G. Chapter in: M. L. Commons, F. A. Richards, C. Armon (Eds.) *Beyond formal operations: Late adolescent and adult cognitive development*. New Yourk: Puatger. 1984.
6. Okun B., Working with adults: Individual, family and career development. Pacific Grove, CA: Brooks/Cole. 1984. 443 p.

**Овод А. М.,**

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

**Дробот О. В.,**

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

## **ВПЛИВ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ НА САМОСВІДОМІСТЬ ТА САМООРГАНІЗАЦІЮ ОСОБИСТОСТІ**

**Анотація.** У роботі розглядається взаємозв'язок між рівнем емоційного інтелекту, розвитком самосвідомості та здатністю до самоорганізації. Визначено, що емоційний інтелект сприяє глибшому розумінню власних почуттів, що позитивно впливає на ефективність особистісної самоорганізації.

**Ключові слова:** *емоційний інтелект, самосвідомість, самоорганізація, рефлексія, особистість.*

### **Ovod A., Drobot O., The influence of emotional on the self-awareness and self-organization of the individual**

**Summary.** Theses examine the relationship between the level of emotional intelligence, the development of self-awareness and the ability to self-organize. It was determined that emotional intelligence contributes to a deeper understanding of one's own feelings, which positively affects the effectiveness of personal self-organization.

**Key words:** *emotional intelligence, self-awareness, self-organization, reflection, personality.*

Емоційний інтелект (ЕІ) є важливим компонентом особистісного розвитку, який безпосередньо впливає на самосвідомість та здатність до самоорганізації. Сучасні дослідження (Д. Голман, П. Саловей) свідчать, що здатність усвідомлювати, контролювати та конструктивно використовувати власні емоції забезпечує ефективніше прийняття рішень, підвищує рівень стресостійкості та розвиває соціальні компетенції.

Самосвідомість формується через рефлексію власного досвіду, емоцій та поведінкових моделей. Особистість з високим рівнем ЕІ краще усвідомлює свої сильні та слабкі сторони, що сприяє

ефективнішій самоорганізації. Наприклад, людина, яка розуміє причини своїх емоційних реакцій, може краще планувати власну діяльність, встановлювати реалістичні цілі та управляти часом.

Також варто зазначити, що ЕІ відіграє роль у формуванні адаптивних стратегій поведінки, зокрема під час міжособистісних конфліктів чи в умовах високої невизначеності. Уміння розпізнавати емоції інших людей дозволяє особистості більш ефективно комунікувати, що також є невід'ємною частиною самоорганізації.

Розглядаючи вплив емоційного інтелекту на самосвідомість, важливо відзначити, що здатність людини аналізувати власні емоційні стани є основою для прийняття усвідомлених рішень. Самосвідомість, у свою чергу, формує фундамент для розвитку навичок самоорганізації. Здатність визначати особисті цілі та пріоритети залежить від рівня розуміння власних емоцій та мотивів.

Самоорганізація передбачає не лише управління часом, але й ефективне використання ресурсів, які включають емоційні, інтелектуальні та фізичні складові. Емоційний інтелект допомагає уникати емоційного вигорання, яке є важливим викликом у сучасному ритмі життя.

Дослідження показують, що люди з високим рівнем емоційного інтелекту демонструють кращу продуктивність на роботі, що обумовлено їхньою здатністю зберігати емоційний баланс, навіть у стресових ситуаціях. Це, своєю чергою, покращує міжособистісну взаємодію та сприяє створенню гармонійних стосунків у команді.

Розвиток емоційного інтелекту вимагає цілеспрямованих зусиль, зокрема, участі в тренінгах з емоційної компетентності, читання спеціалізованої літератури та практики усвідомленості. Такі методи сприяють не лише професійному зростанню, але й особистісному розвитку. Дослідження виявляють, що розвиток ЕІ через тренінги та практики усвідомленості може значно покращити показники самосвідомості та самоорганізації. Тому впровадження програм, спрямованих на розвиток ЕІ, є доцільним у професійній та освітній сферах.

У майбутньому інтеграція програм із розвитку емоційного інтелекту в освітні процеси може стати ключовим фактором підвищення рівня самосвідомості та самоорганізації. Зокрема, в умовах сучасних викликів, таких як цифровізація та глобалізація, адаптивність, підтримувана високим рівнем ЕІ, стане визначальною рисою успішної особистості.

### **Список використаних джерел:**

1. Голман Д. Емоційний інтелект: чому він може бути важливішим за IQ. Київ : Видавництво XYZ, 2019.

2. Саловей П., Майєр Дж. Емоційний інтелект: теоретичні основи та практичне застосування. *Journal of Psychology*. 2004. № 3. С. 120–145.

3. Шевченко Л. М. Самосвідомість та її роль у формуванні особистості. Харків : Наукова думка, 2018.

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-446-0-58>

**Родіна Ю. Д.,**

*доктор філософії, доцент,*

*доцент кафедри педагогіки та психології*

*Придніпровської державної академії фізичної культури та спорту*

**Павлов В. Г.,**

*аспірант кафедри психології і педагогіки*

*Національного технічного університету України «Київський*

*політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського»*

### **МІСЦЕ «Я-ДУХОВНОЇ» СТРУКТУРИ ОСОБИСТОСТІ У ФОРМУВАННІ САМОСВІДОМОСТІ**

**Анотація.** У роботі розглядаються питання дослідження самосвідомості через рефлексію та самоспостереження особистості, взаємний зв'язок розвитку самосвідомості з «Я-духовним». Наводяться результати теоретичних й практичних досліджень зазначених питань, здійснюється аналіз їх результатів.

**Ключові слова:** *самосвідомість, Я-духовне, рефлексія, Я-концепція, Духовний потенціал, психосинтез.*

**Rodina Y., Pavlov V. The place of the “I-spiritual” structure of the personality in the formation of self-awareness**

**Summary.** The article examines the issue of self-awareness research through reflection and self-observation of the individual, the mutual connection between the development of self-awareness and the «I-spiritual». The results of theoretical and practical research on these issues are given, and their results are analyzed.

**Key words:** *self-awareness, I-spiritual, reflection, I-concept, Spiritual potential, psychosynthesis.*

Методологічні засади вивчення проблеми духовності як необхідної складової вибудовування Я-концепції у парадигмі еволюційного розвитку особистості, де буття людини є складним процесом самотворення, приводять до розуміння людини як цілісної системи, де

сама людина є живою ланкою між Небесним та Земним. Лише подібне уявлення може привести людину до правильного висновку про своє походження та генезу всього суцього у Всесвіті, як зазначали дослідники давнини. Адже відомо, що ще в 203 році в Олександрії починається оформлення неоплатонізму зі створення в Олександрії Амонієм Саккасом християнської теософської школи. Метою філософської системи Амонія Саккаса був синтез відомих релігій, ствердження єдиного універсального принципу та загальної системи етики. Пізніше в цій школі працював Плотін, який ввів принцип абсолютної нематеріальності душі. У нього психологія стає наукою про свідомість у сенсі «самосвідомості». Як теософ, систематизатор неоплатонізму Плотін виділив зверненість на себе, на незримі дії і споглядання. Самосвідомість як би стежить за своєю роботою та є її «дзеркалом». Саме рефлексія стала вихідним поняттям інтроспективної психології свідомості.

У 1897 р. при історико-філософському факультеті Київського університету св. Володимира, був створений психологічний семінар, перший керівником якого став Г. І. Челпанов (1862–1936), який визначав самоспостереження «єдиним джерелом пізнання психічних явищ». З особливою наполегливістю досліджував Г. Челпанов вищі психічні стани й процеси. Він робив спроби тісно поєднати експеримент і теорію, інтроспективну й експериментальну психологію. Г. І. Челпанов вважав, що завдання виховання «полягає у розвитку вищих духовних здібностей. Воля, моральні почуття, естетичне і релігійне почуття, вищі мислительні здібності становлять кінцеву мету виховання» [5]. Отже, Г. Челпанов продовжує велику традицію людської культури, пов'язану з проблемою самопізнання, що була головною у діячів Києво-Могилянської академії, Г. С. Сковороди та інших.

Без такої психологічної ланки та її усвідомлення неможливий прогрес жодної науки, тому область знання буде обмежуватися аналізом лише фізичної матерії. Свідомість людини є самосвідомістю світу. Світ усвідомлює себе через людей – інсайт, що вирвався ще за 200 років із духовних надр генія Григорія Сковороди: «Одними і тими ж очима, якими людина дивиться на Бога, Бог дивиться на людину» [5].

У 1994 році було започатковано серію конференцій «Назустріч науці про свідомість» (яка далі була перейменована на «Науку про свідомість»), що є орієнтиром міжнародних міждисциплінарних заходів, спонсорованих Університетом Арізони, які повністю присвячені розкриттю таємниць свідомості і проводиться раз на два роки. Мета конференції полягає в тому, щоб закласти міцну наукову основу для майбутніх досліджень та підійти з усіх можливих підходів до глибоких



та фундаментальних питань про те, як мозок створює свідомий досвід, хто ми є, яка природа реальності та про наше місце у Всесвіті.

Сьогодні науковцями розробляються багатовимірні концептуальні моделі свідомості людини. І. Д. Бех вважає, що «...Розвиненою особистістю може вважатися та, яка досягла найвищого рівня духовного освоєння навколишнього світу. Щоб це сталося, вона на тому ж рівні мусить освоїти і свій внутрішній світ, який часто для неї буває закритим. Тому слід формувати у вихованця здатність до чимраз більшої відкритості самому собі, а також наближення до найсуттєвішого у собі» [2]. Е. О. Помиткін пише, що «особистість, як соціальне «Я», виступає посередником між «Я» духовним і «Я» біологічним, забезпечуючи гармонізацію й задоволення людських потреб, від нижчих, інстинктивних (виживання, самозабезпечення та ін.) – до вищих (самовдосконалення, служіння ближнім, примноження Добра, Краси та Істини)» [4].

В українській психологічній науці самосвідомість особистості ототожнюють з «Я-концепцією», що усвідомлюється й розвивається саме через рефлексію особистості. Г. В. Католик наголошує на розумінні «Я-концепції» як складного психологічного феномену, що є результатом інтеріоризації різних інтерперсональних взаємодій індивіда, обов'язкового та унікального результату його психодуховного розвитку, що набуває відносної внутрішньої самодостатності. В структурі «Я-концепції» особистості можна визначити когнітивний компонент (у «Я-образі»), емоційно-оцінковий компонент (у «Я-ставленні»), вчинково-креативний компонент (у «Я-вчинку») та духовний компонент (у «Я-духовному»). Ці компоненти розвивально гармонізують та наповнюють внутрішній світ особистості відповідним позитивним соціально-культурним та професійним досвідом. «Я-духовне» є ототожненням людини з вершинними цінностями, з їх Абсолютним носієм [3].

Система духовного психосинтезу Роберто Ассаджолі базується на ідеї, що людина складається з багатьох різних аспектів та рівнів свідомості, які можуть бути інтегровані та гармонізовані в цілісну особистість. Р. Ассаджолі зазначав, що на першому рівні психосинтезу здійснюється інтеграція особистості навколо особистісного «Я». На вищому, трансперсональному рівні відбувається поєднання особистості з трансперсональним «Я», виводячи її за межі егоцентризму. Особистісне «Я» є лише променем або відображенням трансперсонального «Я». Це нагадує про «потік», «річку» або місячне сяйво нашої вищої Свідомості у В. Джеймса. Одна з найголовніших ідей психосинтезу є те, що ми знаходимося у залежності від усього, з чим

ідентифікована наша самість. Але ми можемо підпорядкувати все, з чим ми розототожнимся [1].

Власне, духовність як сукупність високосмислових цінностей і породжує «Я-духовне» особистості, яке визначає і спосіб її життя. З огляду на це формулюється «закон прогресу «Я-духовного», за яким чим більше особистість набуває духовних цінностей, тим більше впізнає себе її «Я». Така духовна ситуація особистості безпосередньо пов'язана з самосвідомістю у тому плані, що вона дає «Я» міру: чим більше самосвідомості, тим більше зростає «Я» [2].

У 2023 році на базі факультету психології та соціальних технологій Європейського університету (м. Київ) було проведено дослідження з трьома групами бакалаврів 1, 2 курсів та магістрів 1 курсу за методикою Дж. Кемпбелла. Отримані результати свідчать наступне: рівень Ясності «Я-концепції» виявив чітку тенденцію до прямого зростання в залежності від набутого особистісного досвіду, рівня професійної підготовки, гармонізації структури якостей характеру, та розвитку Духовного потенціалу особистості за модифікацією методики Е. О. По-миткіна, але цей процес не є лінійним.



**Рис. 1. Порівняння у процентному відношенні середньостатистичних показників Ясності «Я-Концепції» та розвитку Духовного потенціалу особистості трьох досліджених груп студентів-психологів ФПСТ ЄУ**

Проведене дослідження дозволило зробити висновки, що розвиток «Я-духовного» є процесом, в результаті якого людина зближується зі своїм внутрішнім духовним потенціалом, збільшує свою

самосвідомість та розуміння себе, свого місця в світі та свого призначення. Розвиток «Я-духовного» є цілком природним процесом, який має на меті розвиток духовної свідомості та досягнення єдності з космічною свідомістю. Цей процес не обмежується певними релігійними віруваннями чи практиками, але передбачає розвиток духовності на основі власного досвіду та розуміння внутрішніх процесів.

#### **Список використаних джерел:**

1. Assagioli R., M. D. Psychosynthesis: A Collection of Basic Writings. Synthesis Center Inc., 2012. 300 p.
2. Бех І. Д. Особистість на шляху до духовних цінностей : монографія. Київ ; Чернівці : Букрек, 2018. 320 с.
3. Католик Г. В. Онтогенетичний підхід у контексті сучасного розуміння динаміки формування я-концепції практичного психолога. *Психологія і особистість*. 2016. № 1. С. 174–181.
4. Помиткін Е. О. Психологія духовного розвитку особистості : монографія. К. : Наш час, 2007. 280 с.
5. Роменець В. А., Маноха І. П. Історія психології ХХ століття. К. : Либідь, 1998. 992 с.

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-446-0-59>

**Хорошун К. Ю.,**

*аспірантка кафедри психології особистості та соціальних практик  
Київського столичного університету імені Бориса Грінченка*

*Науковий керівник: Столярчук О. А.,*

*доктор психологічних наук, доцент,*

*професор кафедри психології особистості та соціальних практик  
Київського столичного університету імені Бориса Грінченка*

### **ВПЛИВ КОРЕЙСЬКИХ ДОРАМ НА САМОСВІДОМІСТЬ УКРАЇНСЬКОЇ МОЛОДІ**

**Анотація.** У роботі розглядається специфіка впливу дорам, як корейського попкультурного продукту, на самосвідомість сучасної української молоді. Проаналізовано як ідеалізовані образи, соціальне порівняння та культурні цінності, що передаються через дорами, формують ідентичність та самооцінку молодих людей.

**Ключові слова:** дорама, корейська хвиля, самосвідомість, молодь.

## **Khoroshun K. The impact of Korean dramas on the self-awareness of Ukrainian youth**

**Summary.** This article examines the specific impact of Korean dramas, as a Korean pop culture product, on the self-awareness of modern Ukrainian youth. It analyzes how idealized images, social comparison, and cultural values conveyed through dramas shape the identity and self-esteem of young people.

**Key words:** *drama, Korean Wave, self-awareness, youth.*

Сучасний світ характеризується тенденціями до глобалізації культур. Завдяки чому стає набагато простіше познайомитись з культурними медіапродуктами різних країн навіть не виходячи з дому. Однією з культур, що набуває ознак глобальності та масовості (створюючи нову попкультуру) є корейська культура. Завдяки процесу поширення, який отримав власну назву «корейська хвиля» (анг. Korean wave), корейські попкультурні медіапродукти впливають на формування самосвідомості її шанувальників по всьому світу. Одним із провідних медіапродуктів корейської хвилі є дорами (англ. k-drama).

Дорами – це феномен сучасної корейської попкультури, що представляє собою телевізійний серіал, створений в Республіці Корея. Дорами відрізняються від класичних західних серіалів більш вираженою мелодраматичною складовою, ідеалізованими образами героїв та фокусуються на романтичних стосунках. Важливим елементом, який виділяє дорами, є демонстрування культури повсякденності [5, с. 127].

Особливостями дорам є їх стандартизований формат (схожість в структурі, чітко визначена кількість епізодів, логічний фінал, наявність сюжетних кліше), відображення особливостей корейської культури (передача традицій і підняття соціально важливих тем), висока якість виробництва (гра акторів та робота режисерів дозволяє отримати насолоду від перегляду), мелодраматичний сюжет (з акцентом на романтичні стосунки персонажів) і супровід оригінальними саундтреками (наявний звуковий унікальний супровід).

Дорами є прикладом контенту, що активно споживається молодим поколінням. Вони є потужним інструментом культурного обміну, що формує нові тренди та впливає на уявлення та цінності людей в різних країнах. Віддзеркалюючи соціальні норми, стереотипи та ідеали корейського суспільства дорами мають вплив на формування цінностей, самоідентифікації, самосвідомості та сприйняття світу. В дорамах представлені психологічні архетипи, які засвоюються глядачами як частина їх власної ідентичності [3, с. 8]. Ми можемо розглядати дорами як приклад транскультурного впливу, що сприяє

взаємодії та обміну культурними цінностями та ідеями між Республікою Корея та Україною.

Провідними напрямками впливу дорам на особистість українців ми виділяємо:

– Формування ідеалів краси та успіху. Дорами створюють ідеал зовнішності [2, с. 297], відносин, способу життя, до якого прагнуть молоді люди.

– Формування нової ціннісної сфери. Глядачі через сюжети та певні сюжетні лінії знайомляться з цінностями, такими як дружба, любов, сім'я, кар'єра.

– Розвиток емпатії та соціальних навичок. Засвоєння нових моделей поведінки, здатності співпереживати іншим людям (на основі співпереживання персонажам).

– Вплив на гендерні ролі. Дорами можуть як підсилювати традиційні гендерні стереотипи так і сприяти їхньому переосмисленню. Також формують уявлення про роль чоловіка і жінки в стосунках або сім'ї.

– Розширення світогляду. Дорами пропонують нестандартні сюжети та персонажів, що допомагає глядачу вийти за межі звичного мислення і спробувати подивитись на світ під іншим кутом, зрозуміти інші традиції.

Аналізуючи представлений вплив дорам на особистість варто зазначити, що одним із компонентів особистості, на який здійснюється вплив є її самосвідомість. Тобто усвідомлення власних рис, характеристик й того як людина описує себе є наслідком засвоєння певних моделей, що, зокрема, представлені в дорамах.

Глядачі, особливо молодь, часто порівнюють себе з персонажами з дорам. Це призводить до зміни сприйняття себе, своїх сильних та слабких сторін, власних можливостей та обмежень. Це порівняння впливає на формування «Я-концепції» та може позитивно вплинути на самооцінку (якщо глядачі знаходять спільні риси з персонажами, підкріплюють власні переваги) або вплинути на самооцінку негативно (що призводить до розвитку комплексу неповноцінності та підвищення загального рівня невдоволення собою). Перегляд дорам може сприяти підвищенню рівню творчих здібностей [1, с. 1006]. В дорамах глядачі часто знаходять ідеали, яких прагнуть досягнути, наслідувати бажану поведінку, що впливатиме на формування «Я-ідеального» та на вибір життєвих шляхів. Варто зазначити, що зв'язок з персонажами може сприяти формуванню різних форм позитивного самосприйняття у глядачів, починаючи від чесної самооцінки, прийняття власних недоліків і слабкостей, розуміння, що не треба бути ідеальним, щоб

бути цінною людиною, любити себе, а також мати бажання та здатність до самовдосконалення [4, с. 580].

Переживаючи різні емоції за переглядом дорам, глядачі розвивають також свою емоційну сферу, що допомагає навчитись краще розуміти власні емоції, або може призвести до емоційної залежності від перегляду таких сюжетів.

Також завдяки демонстрації в дорам різних ситуацій соціальних взаємодій глядачі вчать тому як можна спілкуватися, вирішувати конфлікти, будувати стосунки. Це формує соціальні навички та сприйняття себе в соціальному контексті.

Позитивними аспектами впливу дорам на самосвідомість української молоді є їх вплив на самооцінку та формування позитивної «Я-концепції», мотивація до саморозвитку, розвиток емпатії, розширення світогляду, формування позитивних цінностей. Негативними аспектами можуть бути: формування нереалістичних очікувань, зниження самооцінки, формування стереотипів та емоційної залежності від перегляду дорам.

Для того, щоб мінімізувати негативний вплив дорам і максимізувати позитивний, варто розвивати критичне мислення, шукати різноманітний контент, розвивати медіаграмотність та вчитись формувати власну думку.

Отже, дорами є потужним культурним феноменом, що має значний вплив на особистість, а зокрема самосвідомість, їх глядачів по всьому світу. Дорами формують уявлення про красу, успіх, любов, дружбу та інші аспекти життя. Вони можуть як підвищити самооцінку, мотивувати до розвитку, так і призвести до невдоволення собою, зниження самооцінки. Розуміння впливу дорам на самосвідомість особистості дозволить використовувати цей інструмент для розвитку особистості та самовдосконалення, а також розробляти стратегії для мінімізації негативного впливу.

### **Список використаних джерел:**

1. Afrianda S. M. The Impact Of Korean Dramas On Teenagers. *Warta Dharmawangsa*. 2023. Vol. 17, no. 3. P. 1003–1026.

2. Baldacchin J. P., Park E. J. Between fantasy and realism: Gender, identification and desire among Korean viewers of second-wave Korean dramas. *European Journal of East Asian Studies*. 2020. Vol. 20, no. 2. P. 285–309.

3. Pha M. L., Lhe P. Q. The Point of View of Spreading the Culture and Habits of Young People through Korean Drama Films. *Journal of Asian Multicultural Research for Social Sciences Study*. 2022. Vol. 3, no. 1. P. 7–14.

4. Yurizka Q., Simanjuntak M. B., Sihombing J. Self-Acceptance Study in the Korean Drama Series Our Beloved Summer (Intrinsic Analysis of the Main Character's Character). In Prosiding Seminar Nasional Inovasi Pendidikan. 2022. P. 578–585.

5. Ковальова В. «Корейська хвиля» як культурний бренд. *Сучасний культурно-мистецький простір: креативні та інформаційно-комунікативні трансформації* : матер. Всеукр. наук.-практ. конф., 21–22 червня 2022 р. М-во культ. та інформ. політики України ; Нац. акад. кер. кадрів культ. і мистец. Київ : НАКККиМ, 2022. С. 127–128.

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-446-0-60>

**Янчишин І. О.,**

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

### **РОЗВИТОК ДОМАГАНЬ ПІДЛІТКІВ: ВНУТРІШНЬО-СІМЕЙНИЙ АСПЕКТ**

**Анотація.** Розглянуто проблематику впливу внутрішньо-сімейних стосунків на розвиток домагань підлітків як вагомої самостійної складової самосвідомості, яку не можна досліджувати поза сімейним аспектом. Виокремлено головні фактори, які мають вплив на зростання мотивації досягнення в дітей.

**Ключові слова:** *самооцінка, домагання, самосвідомість, підлітки, внутрішньо-сімейні стосунки.*

**Yanchyshyn I. Development of adolescent aspirations: intra-family aspect**

**Summary.** The issue of the influence of intra-family relations on the development of adolescent aspirations is considered as a significant independent component of self-consciousness, which cannot be studied outside the family aspect. The main factors that influence the growth of achievement motivation in children are identified.

**Key words:** *self-esteem, aspirations, self-consciousness, adolescents, intra-family relations.*

Життя в сучасному соціумі потребує від особистості майстерності результативно втілювати власні ресурси під час діяльності; не лише пристосовуватися до певних обставин, а також трансформувати їх,

основуєчись на стабільному й відповідному знанні себе; визначати реальні цілі та досягати їх, відповідно відповідаючи на особисті успіхи й невдачі; формувати власну позицію в системі суспільних відносин. Вдало вирішити такі завдання можна в разі відповідного ступеня зрілості домагань людини як значущої структурної складової її самосвідомості.

Досягти утворення ступеня домагань не можна, не розвиваючи самооцінку. Від самооцінки залежать відносини людини із навколишніми, її критичність, вимогливість до себе, ставлення до успіхів та невдач. Водночас самооцінка чинить вплив на результативність діяльності особи та наступний розвиток її особистості. Якраз в підлітковому і юнацькому віці з'являється перший серйозний вибір пошуків формування власного життєвого шляху, щоб втілити всі свої здібності й змоги, а також розвиток власного Я.

Вперше термін «рівень домагань» був введений в школі К. Левіна у зв'язку з дослідженнями Т. Дембо та характеризував більш легку проміжну мету (певний етап), яку ставив перед собою досліджуваний, якщо попередньо поставлена ціль виявилась занадто складною. Рівень домагань є інтегрованим поняттям, яке тісно пов'язане з самооцінкою та мотивацією досягнення людини [2]. Рівень домагань людини є одним із широко досліджуваних психологічних явищ у зарубіжній психології. Науковці розглядають зазначений феномен переважно у контексті мотивації досягнення. Так, Ф. Хоппе стверджував, що зміна рівня домагань особистості відбувається тільки після стійких повторень позитивного чи негативного результату. На думку К. Левіна, вибір суб'єктом ступеня складності завдання визначається його попереднім досвідом, а переживання успіхів і невдач – ставленням до мети. Досліджуючи вплив мотивації особистості на її рівень домагань, Дж. Френк охарактеризував три основні її потреби, а саме: утримувати домагання на високому рівні, ставити цілі, близькі до реальних та уникати невдач. Представниками теорії мотивації досягнення Д. Аткинсоном, Д. Мак-Клелландом та Х. Хекхаузенем встановлено, що люди, які орієнтовані на досягнення успіху, здатні реально оцінювати свої можливості, успіхи й невдачі і мають адекватний рівень домагань [1].

Внутрішньо-сімейні стосунки – складова сімейної системи та представляють стосунки між усіма членами родини. Проте в розрізі розвитку й становлення самосвідомості дитини головне значення мають якраз дитячо-батьківські взаємини. Для дослідження відносин в системі «батьки-дитина» найчастіше наразі використовується в працях з психології термін «стиль сімейного виховання», що відображає властиві ознаки поведінки батьків (що проявляється в рівні



контролювання, у застосуванні відповідних заборон-санкцій, висуванні вимог тощо) та, крім того, рівень емоційної близькості між дітьми і їхніми батьками.

На думку О. Шибрук, самооцінка та рівень домагань є досить поширеними конструктами, з якими працюють психологи. Однак у численних роботах, присвячених вивченню даних утворень, невіправдано мало приділяється питанню про характер взаємозв'язку самооцінки та рівня домагань. Тривалий час самооцінка ототожнювалася з рівнем домагань або вважалася його відображенням у ситуації, пов'язаній з постановкою мети, що дозволяло дослідникам використовувати техніку вимірювання домагань для діагностики самооцінки. Подібне застосування показників рівня домагань виявило ознаки неузгодженості рівнів названих конструктів. На сьогоднішній день вивчено співвідношення самооцінки та рівня домагань за параметром висоти і зв'язок різних варіантів з низкою особистісних особливостей. Від правильності самооцінки своїх можливостей залежить рівень домагань особистості. Рівень домагань суттєво залежить від образу Я, зокрема Я ідеального (відповідно до образу себе в майбутньому людина ставить завдання досягнути цього образу) та самооцінки (зазвичай висока самооцінка формує високий рівень домагань). Розглядаючи рівень домагань особистості в трудовій діяльності, вчені простежують його залежність від віку, освіти, статі й соціального становища особистості. Зокрема виявлено, що з віком (до певного періоду) рівень домагань, пов'язаний із творчими потребами, підвищується, а потім знижується [4].

Рівень домагань може бути адекватним (людина обирає цілі, яких реально може досягти і які відповідають її здібностям, умінням, можливостям) або неадекватно завищеним, заниженим. Занижений рівень домагань – коли людина обирає занадто прості, легкі цілі (хоча могла б досягти більш високих). Можливий при низькій самооцінці (людина не вірить у себе, низько оцінює свої здібності, можливості, відчуває себе «неповноцінною»), але також можливий і при високій самооцінці (коли людина знає, що вона розумна, спроможна, але цілі обирає простіші, щоб не «перетруджуватися», «не висуватися», проявляючи своєрідну «соціальну хитрість»). Завищений рівень домагань – коли людина ставить перед собою занадто складні, нереальні цілі, об'єктивно може призводити до частих невдач, розчарування. В юності часто висувуються завищені, нереалістичні претензії, переоцінюються здібності, у результаті ця безпідставна самовпевненість часто дратує оточуючих, викликає конфлікти, невдачі, розчарування. Тільки шляхом численних спроб і помилок людина осягає міру своїх реальних можливостей. Але якою неприємною не

була б юнацька самовпевненість, психологічно набагато небезпечніше знижена самоповага, рівень соціальних претензій людини, що примушують її ухилятися від усякої діяльності, відмовлятися від досягнення поставлених цілей, уникати людей [3].

Отже, підлітковий вік – сенситивний для розвитку самосвідомості особистості. В підлітків з'являється інтерес до себе, якостей власної особи, необхідність дати оцінку, здійснити порівняння себе з іншими, зрозуміти свої почуття та переживання. З-поміж різного роду нюансів внутрішньо-сімейних (передусім, дитячо-батьківських) відносин головними факторами, які мають вплив на зростання мотивації досягнення в дітей, вважаються: якість дитячих прихильностей (сильно прив'язані діти показують самовпевненість, наполегливість під час розв'язання завдань); особливості домашнього оточення (значуще значення має «інтелектуально стимулююче домашнє оточення», яка гарантує різноаспектність завдань, адекватних талантам дитини, й активну допомогу під час їх вирішення), манера сімейного виховання (сім'ї, які мають авторитетний стиль сімейного виховання, де врівноважена система покарання й винагороди, існує контролювання процесу інтеріоризації дитиною соціальних стандартів поведінки без нав'язування стереотипів й забезпечується самостійність дитини, допомагають розвитку мотивації досягнення).

#### Список використаних джерел:

1. Лабінська С. М. Психологічні чинники розвитку рівня домагань підлітків в учбовій діяльності : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук. Київ : Національний педагогічний університет ім. М. П. Драгоманова, 2016. 23 с.
2. Лебідь Н. К. Рівень домагань як психологічна детермінанта формування цілеспрямованої активності особистості. *Педагогічна освіта: Теорія і практика. Психологія. Педагогіка*. 2014. Випуск 21. С. 102–106.
3. Ліфарєва Н. В. Психологія особистості : навч. посіб. для студ. ВНЗ. К. : ДУ, 2003. 240 с.
4. Шибрук О. В. Самооцінка та рівень домагань у структурі Я-концепції курсантів. *Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology*. 2015. № 38. С. 119–122.

## НАПРЯМ 9. МЕНТАЛЬНІ РЕПРЕЗЕНТАЦІЇ Й МІФОТВОРЧІСТЬ У СОЦІОКУЛЬТУРНОМУ ПРОСТОРИ УКРАЇНИ ТА ІНШИХ КРАЇН

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-446-0-61>

**Омельченко І. М.,**

*доктор психологічних наук, професор,  
головний науковий співробітник відділу психолого-педагогічного  
супроводу дітей з особливими потребами  
Інституту спеціальної педагогіки і психології імені Миколи Ярмаченка  
Національної академії педагогічних наук України*

**Кобильченко В. В.,**

*доктор психологічних наук, професор,  
головний науковий співробітник відділу освіти дітей  
з порушеннями сенсорного розвитку  
Інституту спеціальної педагогіки і психології імені Миколи Ярмаченка  
Національної академії педагогічних наук України*

### МЕХАНІЗМ МЕНТАЛІЗАЦІЇ ЯК ПІДГРУНТЯ УСВІДОМЛЕНОЇ КОМУНІКАТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ОСОБИСТОСТІ

**Анотація.** В тезах розкрито сутність функціонування механізму менталізації як підґрунтя усвідомленої комунікативної діяльності особистості. Теоретично обґрунтовано, що менталізація це здатність створювати репрезентації як власного психічного стану так і стану інших людей, а також розуміти їх природу і вплив на поведінку.

**Ключові слова:** механізм, менталізація, свідомість, самосвідомість, усвідомлена комунікативна діяльність.

**Omelchenko I., Kobylchenko V. The mechanism of mentalization as the basis of the conscious communicative activity of an individual**

**Summary.** The theses reveal the essence of the functioning of the mentalization mechanism as the basis of the conscious communicative activity of the individual. It is theoretically justified that mentalization is the ability to create representations of both one's own mental state and the state of other people, as well as to understand their nature and influence on behavior.

**Key words:** *mechanism, mentalization, consciousness, self-awareness, conscious communicative activity.*

Привнесення в комунікативну дію емоційного ставлення до співрозмовника, в сукупності з розумінням смислу створених повідомлень, переводить її на рівень смислового спілкування. Смысловий рівень комунікативної діяльності передбачає здатність суб'єкта до виявів емоційного ставлення щодо партнера в сукупності з інтерпретацією і розумінням його ментальних станів, а відтак, він сприяє «осмисленню» значення будь-якої події чи соціально-комунікативної ситуації. На сьогоднішній день загальновідомо, що ефективна комунікативна діяльність неможлива без адекватної оцінки тих почуттів, які відчуває співрозмовник. Подібна оцінка є необхідним зворотним зв'язком, що регулює процес спілкування. Більшість конфліктів виникають лише з причини нерозуміння емоційного стану партнера, чи через невміння зрозуміти, а головним чином «відчути» наміри, бажання оточуючих людей. Важливо відзначити, що сприймання партнера неможливе без урахування усіх невербальних виявів його поведінки.

Дослідження того, як людина пізнає себе та інших, як накопичуються знання про психічні феномени, і як представлені ці знання в ментальному плані – одне з найбільш актуальних завдань для сучасної психології. Ментальні уявлення про емоції займають у цих дослідженнях важливе місце. Основним у цій проблематиці є не емоції самі по собі, а те, «як люди говорять і думають про емоції в повсякденному житті» (Б. Паркінсон) [7]. Зазначена наукова тематика розглянута у різних ракурсах: змісту емоційних репрезентацій (Б. Фельдман, Т. Фосум) [3]; структури організації знань про емоції (Р. Кросканд, Л. Голдстоун; Т. Чорч та ін.) [6]. Незважаючи на різноаспектність проведених досліджень, залишається багато відкритих питань із вивчення ментальних репрезентацій емоцій.

Менталізація є важливим соціо-когнітивним механізмом комунікативної діяльності. Менталізація, або рефлексійне функціонування (*reflective functioning*) – це здатність створювати репрезентації як власного психічного стану (емоцій, думок, намірів, бажань), так і стану інших людей, а також розуміти їх природу і вплив на поведінку. Виділяють два види менталізації – імпліцитну (емоційний аспект соціальної перцепції, або симультаний спосіб переробки соціальної інформації) та експліцитну (когнітивно-лінгвістична обробка соціальної інформації). Остання і є власне рефлексійним функціонуванням, а імпліцитна менталізація – це згорнутий, в значній мірі автоматизований процес, який співвідноситься з операційним компонентом соціального пізнання *Іншого*.

Американський науковець М. Tomasello дає визначення соціальним когніціям як здатності окремої істоти сприймати оточуючих людей як подібних до себе, що володіють схожою спрямованістю і ментальними станами. Зазначена здатність дозволяє суб'єкту уявити себе в «ментальному одязі» *Іншого* і, таким чином, він може вчитися не тільки в них, але й «через» них [11].

Ключовим підходом, що розвивається в зарубіжних дослідженнях у царині психології розвитку є розуміння дітьми емоцій. Названий підхід пов'язаний з поняттям «теорії психічного» («Theory of Mind») чи «теорії свідомості». (Г. Велман, С. Гелман) [12]. Названий термін був введений в психологічний тезаурус у 1978 році Д. Премак, Г. Вудруф) [8].

У широкому контексті мова йде про представленість ментальних станів. Поняття ментальність стану включає в себе «мислення», «уяву», «мріяння», «вірування», «емоції», а навмисне маніпулювання такими станами в інших дає початок «обману» та «брехні» (П. Гобсон) [5]. Термін «теорії психічного» передбачає, що людина не тільки уявляє, як протікає її психічне життя та інших людей, але й має щось на зразок теоретичної конструкції. Така конструкція дозволяє розділяти та класифікувати різні феномени психічного і встановлювати причинно-поєднувальні схеми.

Новою віхою в трансформації концепції «Theory of Mind» є міждисциплінарний підхід, що поєднує когнітивні та психолінгвістичні дослідження, основним завданням яких є вивчення взаємообумовленості метакогнітивних здібностей і мови. Метакогніція розглядається як сукупність усвідомлених когнітивних станів людини і становить модель свідомості суб'єкта або модель психічного (Д. Розенталь, 2000) [9].

У дослідженні Д. Генрі та Л. Філіпс, Т. Руфман, П. Бейлі [4] виділено наступні компоненти соціального пізнання: соціальна перцепція; емпатія; каузальна атрибуція і модель психічного. На нашу думку, модель психічного можна розглядати як основу комунікативної діяльності в системі *Я-Інший (Я-Інший Я)*.

Позаяк, комунікативна діяльність між людьми неможлива без розуміння психічного стану *Іншого* (думок, переконань, вірувань, намірів, бажань, емоцій) і здатності дивитися на події з різних точок зору: зіставляти модель психічного в актуальній ситуації свою та іншої людини. Зауважимо, що саме здатність розуміти психічні стани свої та *Іншого* дозволяє дитині вибудовувати ефективну та осмислену комунікативну діяльність.

Суголосних поглядів дотримуються знані італійські науковці С. Сінігаглія і Д. Різолатті, які нейрофізіологічним чинником розвитку комунікативної діяльності вважають дзеркальні нейрони, які є

практично у всіх відділах мозку людини. Вони задіюються при передбаченні дії, розпізнанні емоцій, співпереживанні *Іншому*. Науковці схильні вважати дзеркальні нейрони субстратом функціонування мови та побудови моделей свідомості інших людей, які забезпечують комунікативну успішність особистості. Розуміння *Іншого* поряд із розумінням людиною власного *Я* як окремого від інших – неможливе без участі дзеркальних нейронів (С. Сінгаглія, Д. Різолатті) [10].

Науковий дискурс зарубіжних студій реалізований низкою лонгitudinalних досліджень, у яких встановлено важливість розвитку моделі психічного для успішної комунікативної діяльності (Д. Кутінг, Д. Дун; Д. Дун, С. Гагхес) [2]. Частково ракурс досліджень функціонального потенціалу моделі психічного в ситуаціях інтерсуб'єктного спілкування зміщений в соціальну психологію, де вивчається приписування ментальних станів іншим людям та емпатія (Д. Еймс) [1].

Таким чином, модель психічного (механізм менталізації) варто розглядати як підґрунтя усвідомленої комунікативної діяльності, що втілюється в системі *Я-Інший (Я-Інший Я)* та сприяє процесу зародження суб'єкта в дитині (виділенню себе зі світу, розуміння фундаментальної відмінності між світом фізичним і світом соціальним, виникнення тотожності «Я-Інший»), можливість навчатися не тільки на власному досвіді, а й на досвіді інших людей, використання для орієнтування в світі не тільки власних почуттів, відчуттів, емоцій, а й тих, що належать іншим людям).

### Список використаних джерел:

1. Ames D. R. Inside the mind reader's tool kit: Projection and stereotyping in mental state inference. *Journal of Personality and Social Psychology*. 2004. 87(3). P. 340–353.
2. Cutting J., Dunn J. Theory of mind, emotion understanding, language, and family background: Individual differences and interrelations. *Child Development*. 1999. 70 (4). P. 853–865.
3. Feldman Barret L., Fossum Th. Mental representations of affect knowledge. *Cognition and Emotion*. 2001. V.15. № 3. P. 333–363.
4. Henry J. D., Phillips L. H. , Ruffman T. , Bailey P. E., Henry J. D. A meta-analytic review of age differences in theory of mind. *Psychology and Aging*. 2013. 28 (3). P. 826–839.
5. Hobson P. R. (1995). *Autism and the Development of Mind*, Lawrence Erlbaum Associates, Psychology Press. 246 p.
6. Kroskaand Robert A., Goldstone L. Dissociation in the similarity and categorization of emotions. *Cognition and Emotion*. 1996. V. 10. № 1. P. 27–46.

7. Parkinson B. What we think about when we think about emotion. *Cognition and emotion*. 1998. V.12. № 4. P. 615–624.
8. Premack D., Woodruff G. Does the chimpanzee have a theory of mind? *Behavioral and Brain Sciences*. 1978. V. 1. P. 515–526.
9. Rosenthal D. M. Consciousness and metacognition. *Metarepresentations: a multidisciplinary perspective* / Ed. D. Sperber. 2000. P. 265–295.
10. Sinigaglia C., Rizzolatti G. Through the looking glass: Self and others. *Consciousness and Cognition*. 2011. Vol. 20 P. 64–74.
11. Tomasello M. A natural history of human thinking. Cambridge : Harvard University Press, 2014 192 p.
12. Wellman H. M., Gelman S. A. Cognitive development: foundational theories of core domains. *Annual Reviews of psychology*. 1992. № 43. P. 337–375.

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-446-0-62>

**Османова А. М.,**

*кандидат психологічних наук, доцент,  
доцент кафедри психології та соціології  
Східноукраїнського національного університету  
імені Володимира Даля*

## **РОЛЬ МЕНТАЛЬНИХ РЕПРЕЗЕНТАЦІЙ У ФОРМУВАННІ СОЦІАЛЬНОЇ СВІДОМОСТІ ТА ІДЕНТИЧНОСТІ**

**Анотація.** У роботі розглядається роль ментальних репрезентацій у формуванні соціальної свідомості та ідентичності, зокрема в умовах глобалізації, культурного обміну та інформаційної війни. Окремо розглядається концепція колективної пам'яті Моріса Хальбвакса, яка є основою для формування групової ідентичності, а також важливість ментальних репрезентацій у медіа, за Теуном ван Дейком, для маніпуляції суспільною свідомістю. Крім того, на прикладі досліджень Клода Леві-Строса показано, як міфи через ментальні репрезентації сприяють структурованню соціального порядку та збереженню культурної стабільності. Стаття підкреслює важливість критичного мислення та медіаграмотності в умовах інформаційного простору, що переповнений маніпуляціями та фейковими новинами.

**Ключові слова:** ментальні репрезентації, групова ідентичність, колективна пам'ять, міфи, символічний порядок, глобалізація, інформаційна війна, критичне мислення, медіаграмотність.

## **Osmanova A. The Role of Mental Representations in the Formation of Social Consciousness and Identity**

**Summary.** This article examines the role of mental representations in the formation of social consciousness and identity, particularly in the context of globalization, cultural exchange, and information warfare. The concept of collective memory by Maurice Halbwachs, which forms the basis for group identity, is discussed, as well as the importance of mental representations in the media, according to Teun van Dijk, in manipulating public consciousness. Furthermore, the article uses Claude Lévi-Strauss's research to illustrate how myths, through mental representations, contribute to structuring social order and preserving cultural stability. The article emphasizes the importance of critical thinking and media literacy in an information space overwhelmed by manipulation and fake news.

**Key words:** *mental representations, group identity, collective memory, myths, symbolic order, globalization, information warfare, critical thinking, media literacy.*

Ментальні репрезентації, як складні когнітивні структури, визначають спосіб, у який у який індивіди та спільноти сприймають і організують інформацію про навколишній світ. В умовах глобалізації, культурного обміну та інформаційної війни вони набувають особливої важливості у формуванні соціальної свідомості та ідентичності.

Ментальні репрезентації є внутрішніми когнітивними структурами, які дають можливість індивідам і групам сприймати, зберігати, організувати і інтерпретувати інформацію про навколишній світ. Вони виникають на основі досвіду, знань, культури, традицій та соціальних взаємодій. Ці репрезентації є основою для сприйняття реальності, прийняття рішень і моделювання поведінки.

Ментальні репрезентації слугують способом кодування інформації в свідомості. Вони включають уявлення про об'єкти, події, концепти, символи та інші елементи реальності, що дозволяють спрощувати та систематизувати складний світ. Наприклад, уявлення про «націю» або «культуру» часто є узагальненими образами, які сприяють формуванню ідентичності.

Важливим елементом ментальних репрезентацій є емоційний аспект. Наприклад, символи (прапор, герб, історичні особистості) можуть викликати почуття гордості або патріотизму, формуючи спільний досвід для великих груп людей. Це особливо актуально в умовах випробувань, таких як війна чи революція.

Основні функції ментальних репрезентацій в суспільстві:



- Визначають належність до певної групи чи культури.
- Створюють структури для кращого розуміння складних соціальних процесів.
- Дають змогу адаптуватися до нових умов, використовуючи вже існуючі когнітивні моделі.

Так, Моріс Хальбвакс, французький соціолог і основоположник концепції колективної пам'яті, вважав, що пам'ять індивіда формується в контексті соціального середовища. Він підкреслював важливість колективної пам'яті як елемента, що допомагає зберігати групову ідентичність через спільне осмислення минулого. Спогади, за Хальбваксом, мають соціальну природу, вони пов'язані з колективними подіями, символами та уявленнями, що підтримуються групою [1].

Групи використовують ментальні репрезентації для закріплення подій в колективній пам'яті, інтерпретуючи їх через символи, міфи, культурні артефакти та усні традиції. Наприклад, для українського суспільства важливими символами боротьби за незалежність є події Майдану і війна проти російської агресії.

Колективна пам'ять передається через традиції, освіту та культурні практики, зберігаючи спадковість навіть в умовах значних соціальних змін. Наприклад, українська культура збереглася навіть під тиском асиміляції в різні історичні періоди.

Моріс Хальбвакс вважав колективну пам'ять основою групової ідентичності, що забезпечує культурну цілісність і спадковість, формуючи уявлення про минуле та впливаючи на сучасність [1]. Для сучасної України ця концепція є особливо актуальною, адже історична пам'ять і ментальні репрезентації допомагають консолідувати суспільство та зміцнювати національну ідентичність.

Теун ван Дейк, визнаний дослідник дискурсу-аналізу, вказує на ключову роль ментальних репрезентацій у формуванні сприйняття інформації та їх використання медіа для впливу на аудиторію [2]. Він зазначає, що медіа структурують інформацію через ідеологічні рамки, що визначають інтерпретацію подій і явищ.

Основні ідеї Теуна ван Дейка щодо ментальних репрезентацій у медіа:

- Медіа використовують ідеологічні рамки для подачі інформації, що допомагає формувати спрощену, спотворену чи маніпулятивну картину реальності.
- Ментальні репрезентації, створені медіа, можуть мати тривалий вплив на соціальну свідомість, зокрема формуючи стереотипи про інші нації чи культури.

– Медіа можуть посилювати поділ між «нами» і «їми», що часто використовується в політичних кампаніях, війнах та конфліктах.

Отже, ментальні репрезентації є потужним інструментом маніпуляції в медіа, що впливає на сприйняття реальності, формування стереотипів і суспільних настроїв. В умовах інформаційного простору, переповненого маніпуляціями та фейковими новинами, критичне мислення і медіаграмотність стають важливими для збереження об'єктивності та соціальної свідомості.

Клод Леві-Строс, засновник структуралізму в антропології, вважав міфи важливими для культурного життя суспільства. Він підкреслював, що міфи не лише передають історії, але й структурують соціальний і символічний порядок. Ментальні репрезентації, засновані на міфах, стають основними схемами для інтерпретації складних явищ та підтримання соціальних і культурних цінностей [3].

Міфи, за Леві-Стросом, створюють символічний порядок, який забезпечує культурну стабільність і об'єднує людей навколо спільних цінностей, впливаючи на індивідуальну поведінку [3]. У сучасному світі міфи, насичені ментальними репрезентаціями, залишаються важливим інструментом для пояснення соціальних явищ та підтримки групової єдності.

Таким чином, ментальні репрезентації є важливими не лише для індивідуального сприйняття світу, але й для колективних процесів, що визначають соціальні взаємодії та культурні цінності. У сучасному світі, де інформаційний простір переповнений маніпуляціями, критичне мислення та медіаграмотність необхідні для захисту від негативного впливу ментальних репрезентацій, що формуються медіа і соціальними інститутами.

#### **Список використаних джерел:**

1. Halbwachs, M. *On Collective Memory*. University of Chicago Press, 1992.
2. van Dijk, T. A. *Discourse and Power*. Palgrave Macmillan, 2008.
3. Lévi-Strauss, C. *The Savage Mind*. University of Chicago Press, 1966.

**Чадюк О. М.,**

*аспірантка*

*ПВНЗ «Європейський університет»*

*Науковий керівник: **Абрамян Н. Д.,***

*кандидат психологічних наук, доцент,*

*завідувач кафедри психології та соціальних технологій*

*ПВНЗ «Європейський університет»*

## **СВІДОМЕ ТА НЕСВІДОМЕ В УПРАВЛІННІ КОРПОРАТИВНОЮ КУЛЬТУРОЮ ПІД ЧАС ВІЙНИ**

**Анотація.** Досліджено роль свідомих і несвідомих процесів у прийнятті рішень керівниками та працівниками під час війни, а також їхній вплив на формування та трансформацію корпоративних норм і цінностей.

**Ключові слова:** *відоме, несвідоме, корпоративна культура, управління, прийняття рішень, цінності.*

### **Chadiuk O. Conscious and Unconscious in Managing Corporate Culture During Wartime**

**Summary.** This study examines the role of conscious and unconscious processes in managers' and employees' decision-making during wartime and their impact on the formation and transformation of corporate norms and values.

**Key words:** *conscious, unconscious, corporate culture, management, decision-making, values.*

Управління корпоративною культурою в умовах війни вимагає розуміння як свідомих, так і несвідомих процесів, що впливають на прийняття рішень керівниками та працівниками. Свідомі процеси включають обдумані стратегії та політики, спрямовані на адаптацію до нових реалій. Несвідомі процеси можуть проявлятися через стереотипи, упередження та автоматичні реакції на стресові ситуації.

Дослідження показують, що під час війни працівники очікують від керівництва чіткої позиції щодо суспільно важливих подій. Зокрема, 96% команди хочуть розуміти позицію працедавця, а 90% вважають важливим, щоб їхня позиція збігалася з позицією компанії [1, 2]. Це свідчить про значний вплив свідомих процесів на формування корпоративних норм і цінностей.

Водночас, несвідомі процеси можуть впливати на реакції працівників на зміни. Наприклад, під час стресових ситуацій можуть активуватися автоматичні захисні механізми, що впливають на сприйняття та поведінку. Розуміння цих процесів допомагає керівникам ефективніше управляти корпоративною культурою, враховуючи як свідомі, так і несвідомі аспекти поведінки працівників [3].

Таким чином, інтеграція знань про свідомі та несвідомі процеси в управління корпоративною культурою під час війни сприяє підвищенню адаптивності та стійкості організації в умовах кризи.

Інтеграція свідомих та несвідомих процесів в управління корпоративною культурою під час війни є критично важливою для забезпечення стійкості та адаптивності організації. Свідомі процеси включають усвідомлені рішення та дії керівництва, тоді як несвідомі охоплюють підсвідомі реакції та установки співробітників. Для ефективного управління корпоративною культурою в умовах війни рекомендується застосовувати такі підходи:

**Підвищення рівня самосвідомості керівників та співробітників.** Проведення тренінгів та семінарів, спрямованих на розвиток емоційного інтелекту та усвідомлення власних реакцій на стресові ситуації, допоможе краще розуміти та контролювати як свідомі, так і несвідомі процеси.

**Відкрита та прозора комунікація.** Створення середовища, де співробітники можуть вільно висловлювати свої думки та переживання, сприяє виявленню прихованих страхів та упереджень, що впливають на корпоративну культуру.

**Підтримка психологічного благополуччя.** Запровадження програм психологічної підтримки, таких як консультації з психологами або групи підтримки, допоможе співробітникам справлятися з емоційними викликами та зменшить негативний вплив несвідомих процесів.

**Адаптація корпоративних цінностей до нових реалій.** Перегляд та оновлення корпоративних цінностей з урахуванням поточних викликів війни дозволить співробітникам свідомо приймати нові норми та стандарти поведінки.

**Розвиток лідерських навичок.** Навчання керівників методам управління, які враховують як свідомі, так і несвідомі аспекти поведінки, сприятиме ефективнішому впровадженню змін та підтримці корпоративної культури.

Застосування цих підходів дозволить організаціям більш ефективно інтегрувати свідомі та несвідомі процеси в управління корпоративною культурою під час війни, забезпечуючи стійкість та адаптивність у складних умовах.

Покращення комунікації в управлінні корпоративною культурою під час війни є критично важливим для підтримки стабільності та ефективності організації. В умовах воєнного стану співробітники можуть відчувати підвищений рівень стресу та невизначеності, що впливає на їхню продуктивність та психологічний стан. Ефективна комунікація допомагає зменшити ці негативні впливи та сприяє згуртованості колективу [4].

#### **Стратегії покращення комунікації:**

##### **Прозорість та відкритість:**

– Регулярне інформування співробітників про поточний стан справ у компанії, плани та можливі зміни, що допоможе зменшити тривожність.

– Висловлення чіткої позиції компанії щодо суспільно важливих подій, зокрема війни, що підвищує довіру до керівництва.

##### **Підтримка зворотного зв'язку:**

– Створення каналів для збору відгуків від співробітників, щоб вони могли висловлювати свої переживання та пропозиції.

– Врахування отриманих відгуків при прийнятті рішень, демонструючи повагу до думки кожного.

##### **Емоційна підтримка:**

– Запровадження програми психологічної підтримки, такі як консультації з психологами або тренінги з управління стресом.

– Підтримка культури емпатії та взаємодопомоги серед співробітників.

##### **Адаптація комунікаційних каналів:**

– Використання різноманітних платформ для комунікації, враховуючи можливі обмеження доступу до інтернету чи інших ресурсів під час війни.

– Забезпечення доступності інформації для всіх співробітників, незалежно від їхнього місцезнаходження.

##### **Навчання та розвиток:**

– Проведення тренінгів з ефективною комунікації, особливо в кризових ситуаціях.

– Розвиток навичок емоційного інтелекту у керівників та співробітників для кращого розуміння та підтримки одне одного.

##### **Визнання та мотивація:**

– Відзначення досягнень та зусиль співробітників, особливо в складних умовах, що підвищить моральний дух та мотивацію.

– Запровадження програм винагороди за внесок у підтримку корпоративної культури та цінностей компанії.

Впровадження цих стратегій сприятиме зміцненню корпоративної культури та підвищенню ефективності комунікації в організації під час війни. Це, у свою чергу, допоможе зберегти стабільність та продуктивність колективу в умовах нестабільності.

#### **Список використаних джерел:**

1. Як війна змінює корпоративні культури: сприйняття працевдавця, гнучкість та зв'язки у командах. URL: [https://prohr.rabota.ua/yak-viyna-zminyuye-korporativni-kulturi-spriynyattya-pratsedavtsya-gnuchkist-ta-zv-yazki-u-komandah/?fbclid=IwZXh0bgNhZW0CMTAAR3qi32zuIssdGNSmgFaDFTu6VdG8f1HVpU0pCVj8IGRTwOg3Z-VIKmOvQo\\_aem\\_NejWgCVyvUIPmENFWwSYcQ](https://prohr.rabota.ua/yak-viyna-zminyuye-korporativni-kulturi-spriynyattya-pratsedavtsya-gnuchkist-ta-zv-yazki-u-komandah/?fbclid=IwZXh0bgNhZW0CMTAAR3qi32zuIssdGNSmgFaDFTu6VdG8f1HVpU0pCVj8IGRTwOg3Z-VIKmOvQo_aem_NejWgCVyvUIPmENFWwSYcQ)
2. Як після війни Україна має відновлювати економіку та бізнес. Велике дослідження. URL: <https://www2.deloitte.com/ua/uk/pages/press-room/deloitte-press/2022/how-should-ukraine-rebuild-its-economy-and-business-after-the-war.html>
3. Романовська Д. Д. Профілактика посттравматичних стресових розладів: психологічні аспекти : навчальний посібник. Чернівці : Технодрук, 2014. 133 с.
4. Дрейчук М. А., Ситник Й. С. Формування стійкої корпоративної культури як засіб попередження економічних та інтелектуалізаційних ризиків організації. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія : Економіка і управління*. 2023. Том 34 (73). № 3. DOI: <https://doi.org/10.32782/2523-4803/73-3-7>

## **НОТАТКИ**

МІЖНАРОДНА  
НАУКОВО-ПРАКТИЧНА КОНФЕРЕНЦІЯ

**«ПСИХОЛОГІЯ СВІДОМОСТІ:  
ТЕОРІЯ І ПРАКТИКА  
НАУКОВИХ ДОСЛІДЖЕНЬ»**

*5 грудня 2024 р.*

*м. Київ, Україна*

Підписано до друку 13.12.2024. Формат 60×84/16.  
Папір офсетний. Гарнітура Times New Roman. Цифровий друк.  
Умовно-друк. арк. 14,42. Тираж 100. Замовлення № 1224-97.  
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.