

Міністерство освіти і науки України
Класичний приватний університет
Кафедра практичної психології
ДНУ «Інститут модернізації змісту освіти»
Економічно-гуманітарний університет у Варшаві
Куявський університет у Влоцлавку

МАТЕРІАЛИ
міжнародної науково-практичної конференції

**ПСИХОЛОГІЧНІ НАУКИ:
ТЕОРІЯ І ПРАКТИКА СУЧАСНОЇ НАУКИ**

*25–26 жовтня 2024 р.,
м. Запоріжжя*

ОРГАНІЗАЦІЙНИЙ КОМІТЕТ:

Зарицька В. В. – доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри практичної психології Інституту журналістики і масової комунікації Класичного приватного університету;

Хомуленко Т. Б. – доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри психології Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди;

Вдовіченко О. В. – доктор психологічних наук, професор, декан соціально-гуманітарного факультету Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського» (м. Одеса);

Євдокимова Н. О. – доктор психологічних наук, професор, ректор ПВНЗ «Міжнародний класичний університет імені Пилипа Орлика» (м. Миколаїв);

Фалько Н. М. – кандидат психологічних наук, доцент, ректор Мелітопольського державного педагогічного університету імені Богдана Хмельницького;

Склярчук А. В. – доктор психологічних наук, доцент кафедри практичної психології Класичного приватного університету;

Кічук А. В. – доктор психологічних наук, професор кафедри загальної та практичної психології Ізмаїльського державного гуманітарного університету;

dr Wiesław Pędziak – Cuiavian University in Wloclawek.

П 86 **Психологічні науки: теорія і практика сучасної науки** : матеріали міжнародної науково-практичної конференції, м. Запоріжжя, 25–26 жовтня, 2024 р. Львів – Торунь : Liha-Pres, 2024. 64 с.

ISBN 978-966-397-449-1

У збірнику представлено стислий виклад доповідей і повідомлень, поданих на міжнародну науково-практичну конференцію «Психологічні науки: теорія і практика сучасної науки», яка відбулася 25–26 жовтня 2024 р.

УДК 159.9(062.552)

© Класичний приватний університет, 2024

© Куявський університет у Влоцлавеку, 2024

© Українсько-польське наукове видавництво «Liha-Pres», 2024

ISBN 978-966-397-449-1

ЗМІСТ

НАПРЯМ 1. ЗАГАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ; ПСИХОЛОГІЯ ОСОБИСТОСТІ

Основні характеристики румінації та занепокоєння в контексті депресії Августюк М. М.	5
Психологічна готовність до повторного материнства в умовах воєнного стану Антонюк О. С.	8
Psychological factors of effective team management Voitovych P. P.	12
Психолінгвістичні аспекти білінгвізму: вплив на мовлення і розвиток Кіріллова А. О., Величко А. М.	15
Особливості подолання та профілактики ситуативної тривожності в осіб юнацького віку Мазуренко С. А.	18
Особливості впливу темпераменту і самооцінки на особистість Пархоменко Л. П.	21
Впровадження поетичної терапії в Україні в роботі з травмою Шевчук А. А.	23

НАПРЯМ 2. ПЕДАГОГІЧНА ТА ВІКОВА ПСИХОЛОГІЯ

Особливості підготовки майбутніх психологів-консультантів у соціальній сфері Гончаровська Г. Ф.	27
Аспекти дослідження дитячих субкультур у контексті завдань сучасної вікової психології Гребеньова В. О., Коломієць Л. І.	31
Психологічні особливості життєвих компетентностей у студентської молоді в умовах війни та повоєнного часу Лисенко С. В.	34

До питання формування гендерної ідентичності дошкільного віку:
сучасні виклики та підходи
Михайленко В. І. 38

Стратегії запобігання конфліктів між педагогами
та учнями старших класів
Олійник І. А. 40

НАПРЯМ 3. СОЦІАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ; ПСИХОЛОГІЯ СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ

Психологічні особливості згуртованості колективу
медичних працівників
Сердюк Н. І., Уколова Г. П. 44

НАПРЯМ 4. ОРГАНІЗАЦІЙНА ПСИХОЛОГІЯ

Трансформація методології досліджень
в умовах воєнного стану
Шашенков Д. М., Шашенкова А. О. 49

НАПРЯМ 5. ЮРИДИЧНА ПСИХОЛОГІЯ

Етичні аспекти судово-психологічної експертизи
у цивільному процесі
Козловський В. М. 52

Роль психолого-правової деонтології
у професійній діяльності практичних психологів
Марченко О. Г., Бондаренко Л. О. 54

НАПРЯМ 6. МЕДИЧНА ПСИХОЛОГІЯ

Знайти любов і потенціал в своїй хворобі
Кулик О. Д. 57

НАПРЯМ 1. ЗАГАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ; ПСИХОЛОГІЯ ОСОБИСТОСТІ

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-449-1-1>

ОСНОВНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ РУМІНАЦІЇ ТА ЗАНЕПОКОЄННЯ В КОНТЕКСТІ ДЕПРЕСІЇ

Августюк М. М.

*доктор психологічних наук, доцент,
професор кафедри міжнародних відносин
Національного університету «Острозька академія»
м. Острог, Україна*

Дослідження вказують на сильний зв'язок між румінацією та депресією. Доведено, що особи, в яких діагностовано депресію, мають вищі показники румінації, ніж їхні колеги без депресії, а це, в свою чергу, впливає на початок, важкість перебігу та тривалість депресії [5; та ін.]. Депресивна румінація передбачає схильність до триваліших депресивних проявів [11; та ін.]. Румінаційне мислення виступає загальним процесом посилення афекту для пояснення того, як румінація може підвищити стійкість або ризик у прогнозуванні симптомів депресії. Румінація може бути захисним чинником і чинником ризику, який може перенаправити хід румінаційних думок у позитивне русло і таким чином знизити ризик симптомів депресії [6].

Депресивні та тривожні симптоми як у дорослих, так і в дітей, як правило, призводять до значного розчарування в собі та інших, а також можуть сприяти негативній інтерпретації подій, які, на думку румінаторів, виникли саме через них [2; 10]. Невирішений та/або неоднозначний характер румінації породжує помилкове переконання в тому, що це допомагає вирішити проблемну ситуацію, хоча насправді відбувається ходіння по «замкненому колу» [2; 10].

Причинами тісного зв'язку румінації та депресії можуть бути: 1) посилення розмірковування завдяки румінації, що призводить до відповідного негативного настрою, 2) перешкоджання вирішенню проблем, 3) провокування роздратування, надмірне тяжіння до розповідей про свої проблеми та почуття, намагання привернути увагу на себе, коли під час розмови інші намагаються поділитись своїми проблемами тощо [12; та ін.].

Депресивна румінація як пасивний і повторюваний спосіб реагування на поганий настрій, який передбачає зосередження на почуттях страждання та можливих причинах і наслідках цих почуттів [9; та ін.], є переважно неадаптивною формою самофокусування [9; 7] і призводить до погіршення настрою та зміцнення негативного мислення [4; та ін.]. Румінація посилюється через підвищення рівня розуміння труднощів та/або обгрунтування уникнення необхідних дій [9; та ін.].

Румінація функціонує як посередник і модератор зв'язку між стресом і депресією, маючи тенденцію до збереження негативного настрою більше, ніж стресові події. Зокрема, вивчають вплив самосвідомих емоцій на депресію, на прикладі румінації пояснюючи, що сором, а не провина, є неадаптивним почуттям, оскільки має більший вплив на депресію, будучи опосередкованим румінацією. Сприятливий вплив на терапевтичне втручання у полегшення перебігу процесу горювання після втрати близьких може мати застосування механізмів, направлених на зменшення неадаптивних функцій румінації і збільшення адаптивних.

Одним із найновіших досліджень є вивчення рівнів депресивної румінації та когнітивної гнучкості, яку характеризують як безперервний депресивний настрій, ангедонію, втрату інтересу, а певні когнітивні, поведінкові та фізичні симптоми. Доведено, що багато психологічних чинників, таких як когнітивні процеси, високий невротизм, низька самооцінка відіграють важливу роль в етіології, загостренні, стійкості та лікуванні депресивного настрою. У пацієнтів із депресією спостерігають вищий рівень румінаційних думок і нижчий рівень когнітивної гнучкості, ніж у здорових людей. Як наслідок, румінаційне мислення та когнітивна гнучкість є важливими чинниками для прогнозування та запобігання депресії під час преморбідного (передхворобливого) періоду та можуть бути корисними при формулюванні та визначенні цілей лікування під час самого лікування [1; та ін.].

Результати дослідження, в якому вивчали опосередкований вплив румінації, когнітивного злиття та уважності на взаємозв'язок між негативним афектом та депресивними симптомами, а також відмінності між амбулаторними пацієнтами з депресією та особами, в яких депресія не діагностована, показують, що когнітивне злиття є єдиним значущим посередником зв'язку між негативним афектом і симптомами депресії. Люди з високим рівнем негативного афекту можуть легко прив'язуватись до буквального змісту думок і бути менш чутливими до непередбачуваних обставин через прямий досвід, що може посилити депресивні симптоми. Однак прийняття не оцінюваної перспективи небажаного особистого досвіду може бути ключовим для досягнення психологічної дистанції від негативних думок/почуттів і ймовірного подальшого зменшення симптомів депресії [3].

У межах дисфорії румінацію визначають як особливо неадаптивну стратегію регулювання емоцій, що пов'язана з тривалим негативним впливом і початком депресивних епізодів. Переважно оцінюють природну румінацію, використовуючи показники румінації ознак. Румінацію стану асоціюють із меншим відновленням у показниках смутку та підкреслюють важливий зв'язок між румінацією стану та відновленням після стресу, припускаючи, що труднощі з відволіканням уваги від емоційних проявів можуть бути можливими механізмами, що лежать в основі розмірковування при дисфорії.

Занепокоєння в контексті депресії сприймають як переважання думок, а не образів [8]. Коли індивіди переходять від нейтрального стану до стану патологічного занепокоєння, відбувається зниження концентрації на теперішньому моменті та найближчому оточенні і збільшення когнітивних викривлень у вигляді категоричних слів «завжди», «ніколи», катастрофічних слів «жахливо», «лячно», «страшно» та використання правил і наказів, що набувають вигляду висловлювань «слід» і «повинен/-на» тощо [8; та ін.]. Виявлено, що особи з діагнозом депресії самі схвалюють високий рівень занепокоєння [8; та ін.], часто використовуючи термін «занепокоєння» в описі своїх думок. Їм притаманні смуток, страх, дратівливість і низька самооцінка, що свідчить про наявність між цими складовими принаймні кореляційного зв'язку, якщо не частково причинно-наслідкового зв'язку [8; та ін.].

Література:

1. Bardak F., Kızılpınar Ç., Aydemir M. Ç. Investigation of rumination and cognitive flexibility levels in patients with depression. *Cukurova Anestezisi ve Cerrahi Bilimler Derg*, 2024. Vol. 7. No. 1. P. 1–7.
2. Charis C., Panayiotou G. CBT and psychodynamic therapy: A dialogue. In *Depression Conceptualization and Treatment*, 2021. P. 167–178.
3. Costa J., Pinto-Gouveia J., Marôco J. The role of negative affect, rumination, cognitive fusion and mindfulness on depressive symptoms in depressed outpatients and normative individuals. *International Journal of Psychology & Psychological Therapy*, 2018. Vol. 18. P. 207–220.
4. Dickson K. S., Ciesla J. A., Reilly L. C. Rumination, worry, cognitive avoidance, and behavioral avoidance: Examination of temporal effects. *Behavior Therapy*, 2012. Vol. 43. P. 629–640.
5. Gustavson D. E., du Pont A., Whisman M. A., Miyake A. Evidence for transdiagnostic repetitive negative thinking and its association with rumination, worry, and depression and anxiety symptoms: A commonality analysis. *Collabra: Psychology*, 2018. Vol. 4. No. 1. P. 1–18.
6. Harding K. A., Mezulis A. Is rumination a risk and a protective factor? *Europe's Journal of Psychology*, 2017. Vol. 13. No. 1. P. 28–46.

7. Marchetti I., Mor N., Chiorri C., Koster E. H. W. The Brief State Rumination Inventory (BSRI): Validation and psychometric evaluation. *Cognitive Therapy and Research*, 2018. Vol. 42. No. 4. 44 p.
8. Naman K. Worry and rumination: A rationale for a transdiagnostic approach to treatment. *Theses and Dissertations*, 2018. 101 p.
9. Nolen-Hoeksema S., Wisco B. E., Lyubomirsky S. Rethinking rumination. *Perspect Psychol Sci.*, 2008. Vol. 3. No. 5. P. 400–424.
10. Sayar S. How rumination could hold you back : Master thesis. Aalborg Universitet, 2022. 45 p.
11. Trincas R., Schepisi C., Leombruni E., Di Mauro V. E., Mancini F. Goals and functions of rumination: a review. *Clinical Neuropsychiatry*, 2018. Vol. 15. No. 6. P. 360–372.
12. Vine V., Aldao A., Nolen-Hoeksema S. Chasing clarity: Rumination as a strategy for making sense of emotions. *Journal of Experimental Psychopathology*, 2014. Vol. 5. P. 229–243.

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-449-1-2>

ПСИХОЛОГІЧНА ГОТОВНІСТЬ ДО ПОВТОРНОГО МАТЕРИНСТВА В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Антонюк О. С.

*студентка 2 курсу магістерського рівня факультету педагогічних
технологій та освіти впродовж життя спеціальності «Психологія»
Державного університету «Житомирська політехніка»
м. Житомир, Україна*

У сучасних умовах воєнного стану в Україні психологічні аспекти материнства набувають особливого значення. Матері стикаються з викликами, що виходять за межі звичайних турбот, зокрема загрозою життю, емоційною нестабільністю, вимушеним переміщенням та втратою близьких. Це впливає на психологічний стан жінок, особливо тих, хто планує або переживає повторне материнство. Зростання тривожності, депресії та посттравматичних розладів ускладнюють адаптацію до нових ролей, а обмежений доступ до медичної та психологічної допомоги поглиблює проблеми. Повторне материнство вимагає балансу між ролями матері, дружини та захисниці, що робить дослідження психологічної готовності жінок до цього особливо актуальним [3; 5].

Проблему психологічної готовності до материнства досліджували такі зарубіжні вчені, як Е. Бадінтер, Р. Бенедікт, Дж. Боулбі, Д. Віннікотт,

Д. Візел, М. Ейнсуорт, М. Мід, Е. Неш, Н. Тінберген, Д. Хьюбел, З.Фройд та ін.

У вітчизняній психології проблематика психологічної готовності до материнства розглядалась в роботах таких вчених, як В. В. Вишнівський, В. М. Гусев, В. Б. Демчук, О. В. Ігнатенко, Д. С. Кирилова, П. В. Козира, В. Ю. Кухлій, С. В. Куца, Л. І. Магдисюк, М. В. Нероба, О. П. Таран, І. В. Томаржевська, О. Л. Туриніна та ін.

Життєстійкість і суб'єктивне відчуття благополуччя є ключовими чинниками психологічної готовності жінок до повторного материнства в умовах війни. Життєстійкість допомагає адаптуватися до складних обставин, зберігаючи рівновагу і здатність до саморегуляції, що важливо для подолання стресу. Суб'єктивне благополуччя, тісно пов'язане з життєстійкістю, відображає ставлення жінки до власного життя і психологічного стану [1, с. 71]. В умовах війни ці чинники погіршуються через невпевненість у майбутньому та відсутність безпеки, впливаючи на здатність долати труднощі материнства.

Психологічні аспекти планування вагітності або відмови від повторного народження дітей в умовах збройного конфлікту залишаються недостатньо вивченими. Результати такого дослідження допоможуть глибше зрозуміти вплив війни на психологічний стан жінок і сприятимуть розробці цільових психологічних інтервенцій для підтримки жінок у повторному материнстві в екстремальних умовах.

Дослідження психологічної готовності жінок до повторного материнства в умовах війни є складним завданням, яке потребує застосування різних методів збору даних для отримання всебічної картини їхнього психологічного стану та виявлення ключових чинників, що впливають на готовність до материнства. Для цього в роботі використовувалися такі методи: опитування за авторською анкетною, «Тест життєстійкості» Сальваторе Мадді, а також «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя ВВС» (адаптація Л.М. Карамушки, К.В. Терещенко, О.В. Креденцер) [2; 4].

Діагностування учасниць відбувалось в онлайн-форматі за допомогою гугл-форми, в яку було перенесено анкету авторської розробки та дві стандартизовані діагностичні методики. Респондентки, які взяли участь в опитуванні, були залучені через соціальну мережу Фейсбук. Всього опитаних – 294 жінки.

Результати емпіричного дослідження за авторською анкетною вказують на те, що психологічна готовність жінок до повторного материнства в умовах воєнного стану знизилася, в порівнянні з періодом до початку війни в Україні.

Згідно опитування, безпека в країні, психологічний добробут та фізичне здоров'я є найбільш вагомими чинниками, що впливають на зміну думки жінок щодо повторної вагітності в умовах воєнного стану.

З усіх опитаних жінок лише невелика частка (20,1%) звертались або планували звернутись за допомогою до фахівців з психічного здоров'я.

Результати дослідження, проведеного за методикою «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя ВВС», демонструють, що психологічне благополуччя, фізичне здоров'я, стосунки та загальний рівень суб'єктивного благополуччя більшості респонденток перебувають на низькому рівні. Це свідчить про наявність серйозних труднощів у їхньому особистому житті, таких як емоційна нестабільність, фізична втома та напруження у соціальних взаєминах.

Діагностична методика «Тест життєстійкості» показує, що такі сфери, як залученість, контроль та загальна життєстійкість мають здебільшого низькі показники. Лише шкала «прийняття ризику» набрала більшість відповідей на високому рівні. Це говорить про те, що більшість респонденток відчувають недостатню зацікавленість та залученість у своє повсякденне життя, що може свідчити про апатію або знижений рівень мотивації; переживають відчуття безпорадності та обмеженість у можливості керувати власним життям; мають недостатньо ресурсів для ефективного подолання стресових ситуацій та низьку здатність до психологічної адаптації. Але при цьому розуміють важливість приймати виклики життя за об'єктивних обставин.

На основі результатів кореляційного аналізу можна зробити висновок про те, що такі аспекти, як психологічне благополуччя, фізичне здоров'я, стосунки та суб'єктивне благополуччя мають найбільший позитивний зв'язок з рівнем психологічної готовності жінок до повторного материнства.

Враховуючи отримані результати дослідження важливо зазначити, що у складних умовах війни підтримка жінок, які планують стати матерями вдруге, є важливим кроком у забезпеченні їхнього психологічного здоров'я та емоційної стабільності, що, в свою чергу, позитивно вплине на благополуччя їхніх родин та суспільства в цілому. Саме тому нами була запропонована орієнтовна програма психологічної підтримки жінок в підготовці до повторного материнства в умовах воєнного стану.

Програма психологічної підтримки жінок, які готуються до повторного материнства в умовах воєнного стану, має на меті підвищити їхню емоційну стабільність, знизити рівень тривоги та надати необхідні знання для успішного проходження вагітності та виконання материнських обов'язків. Вона спрямована на створення умов, у яких жінки можуть легше адаптуватися до стресових обставин, пов'язаних із війною.

Програма включає інформування жінок про фізичні та емоційні зміни, які виникають під час повторної вагітності. Вона також передбачає проведення індивідуальних та групових консультацій для підтримки тих, хто переживає стрес та тривогу через війну. Важливим

аспектом є створення груп підтримки, де жінки можуть обмінюватися досвідом і отримувати допомогу від однодумців.

Навчання навичкам адаптації до нових умов життя є ключовим елементом програми. Жінок навчатимуть стратегіям подолання викликів, що виникають під час виховання дітей в умовах війни. Крім того, програма передбачає проведення вебінарів і майстер-класів за участю експертів у сфері психології та материнства.

Для підвищення емоційної стабільності учасниць доцільно організувати тренінги та семінари, де використовуються техніки релаксації, такі як медитація, майндфулнес та дихальні вправи, а також когнітивно-поведінкові методики для подолання негативних емоцій. Також доступні індивідуальні консультації для обговорення особистих переживань. Програма пропонує і групові сесії, під час яких жінки можуть підтримувати одна одну, обговорювати труднощі й отримувати емоційну підтримку. Доповненням є онлайн-ресурс з корисними матеріалами, які можуть допомогти жінкам краще підготуватися до повторного материнства.

Очікується, що програма допоможе підвищити життєстійкість жінок, зменшити рівень тривоги та стресу, покращити їхню здатність адаптуватися до нових умов та сформувати підтримуюче середовище для них і їхніх родин. Програма відіграє важливу роль у забезпеченні емоційного благополуччя майбутніх матерів, надаючи їм необхідні ресурси та підтримку для подолання викликів материнства в умовах воєнного стану.

Підсумовуючи вище викладене, важливо зазначити, що результати нашого дослідження підкреслюють важливість комплексного підходу до проблеми психологічної готовності жінок до повторного материнства в умовах військового конфлікту. Вони відкривають нові горизонти для подальших наукових досліджень і практичної роботи в цій сфері, акцентуючи увагу на необхідності розробки і впровадження ефективних програм психологічної підтримки, які враховують специфіку та потреби жінок у сучасних умовах.

Література:

1. Грішин Е. Резилієнтність особистості: Сутність феномену, психодіагностика та засоби розвитку. *Вісник ХНПУ імені Г. С. Сководи. Психологія*. 2021. Вип. 64, 62–81.

2. Колесніченко О. С. та ін. Прикладна психодіагностика в Національній гвардії України : метод. посіб. / за заг. ред. проф. І. І. Приходька. Харків : НАНГУ, 2020. 388 с.

3. Лугова М. Особливості материнства та дитинства у період війни: соціально-філософський аналіз. *POMIĘDZY. Polonistyczno-Ukrainoznawcze Studia Naukowe*. 2022. № 2 (5). S. 107–116.

4. Методики дослідження психічного здоров'я та благополуччя персоналу організацій: психол. практи. / за ред. Л. М. Карамушки. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2023. 76 с.

5. Цимбал Т. Материнство і війна: екзистенційні виклики та етичні колізії. *Українознавчий альманах*. 2023. Вип. 32. С. 50–52.

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-449-1-3>

PSYCHOLOGICAL FACTORS OF EFFECTIVE TEAM MANAGEMENT

Voitovych P. P.

PhD in Law,

*Associate Professor of the Department of International and European law
National University "Odesa academy of law"
Odesa, Ukraine*

Scientific and technical progress, which determines the development of modern production, requires increasing scientific interest in the problem of competent teams forming. The high rate of development of social processes in society determines the relevance of scientific substantiation of the methods of forming a highly effective cohesive team in order to reduce possible risks and create conditions for ensuring the effective work of each employee during the realization of projects [1].

As we can see, one of the features of most countries' modern socio-economic development is the predominance of group forms of activity. Educational, sports, professional, social activities, as well as organized leisure mostly take place in the format of small groups created according to the principles of joint activity and goal unity. In everyday use and scientific works, the concept of "team" is often used to refer to such groups, meaning coordinated actions, clear division of duties and responsibilities, efficiency and result orientation. So, team building becomes especially relevant as a system of activities for the formation and development of groups to the level of teams [2].

The success of teamwork is associated, first of all, with "coordinated positive synergy" – the ability of participants to perform highly productive activities, in which the joint result is much higher than the individual or their sum. As for the conditions favorable for the emergence and growth of synergy, along with the innovativeness of the product or service, the modernization of production technologies, the effectiveness of marketing

and management, there is the quality of the relationships of team members. It is about the fact that people work on improving the production process, developing advertising strategies, ensuring the effectiveness of the management system, and so on, and the effectiveness of their work is primarily determined by the constructiveness of relationships – the ability to find a common language, agree on solutions, and resolve conflicts [2].

The broadest practice of team formation and development is presented in technologies based on the concepts of J. Adaira, M. Belbina, R. Cohn, R. Likert, Ch. Margerison and D. McKenna, E. Porter, B. Takmena. In the works of domestic researchers, the tendency to humanize the management of processes of intersubjective interaction in teams is observed; significant attention is paid to the study of value-meaningful and reflective components of organizational and team development; the value content of organizational culture, the role of leaders' values in its formation is also analyzed [2].

The structural elements of the economy of each country are organizations that ensure the production of goods and services for the population. The activity of these organizations involves a certain management system. The separation of management as a type of activity led to the formation of a special category of employees – leaders (managers), whose task is planning, organizing, motivating, controlling and coordinating the actions of other members of the organization. At the same time, the subject and object of management are people who, in their activities and behavior, are guided by certain ideas, motives, goals, moods and emotions. Based on this, the effectiveness of management activities, which is determined by the effectiveness of the organization in a changing external environment, depends on the psyche of specific people. And if this is so, then management activity should be investigated through the study of subjects and objects of management, that is, with the help of psychology in general and psychology of management separately [3].

In general “a team” can be described as a group of people organized to work together or a group that does the same job or reports to the same boss. Teams are not alike in terms of their design or the needs of their members. In addition, not every team by name is a team in essence.

Modern conditions of work require companies to create highly effective teams that can flexibly respond to changes and achieve set goals. The psychological factors of team management play a crucial role in ensuring productivity, employee satisfaction and the development of innovation. That's why effective team management is not limited to organizational and administrative methods; it also covers various psychological aspects.

So, in today's business environment team management is a critical aspect of success. The effectiveness of teamwork largely depends on psychological factors that can affect business processes, productivity and employee

satisfaction. Examining these factors provides a better understanding of the ways how to build strong teams, generate innovation, and achieve business goals.

Psychological factors affecting the effectiveness of team management are for sure multifaceted and interrelated. By understanding these factors managers can create an environment that encourages productivity and interdependence. Such interdependence means that successful teams develop a collective identity where each member feels their role.

Analyzing the activities of different teams in different spheres we can name some basic psychological factors of effective team management. In particular these are: motivation and involvement, definition of roles and goals, communication and feedback, trust and psychological safety, leadership and conflict management.

First of all, a clear understanding of roles and goals helps each team member understand his/her responsibility. Clear definition of roles and goals is essential for successful team functioning.

Secondly, motivation is one of the key factors determining team productivity. As we know (according to Maslow's theory), the needs of individuals and their motivation cannot be satisfied until lower level needs (physiological, safety, social, self-actualization) are satisfied. It is of great importance to take into account the individual needs of each team member.

Trust is also the foundation of productive working relationships. Research shows that teams with high levels of trust have higher productivity and better results. And psychological safety [4] is a key in this context. It assumes that employees feel safe to express their thoughts and ideas, even if they criticize current processes. Psychological safety can form a climate where people are not afraid to make a mistake. Psychological safety in a team can be achieved in particular through open communication without a fear of criticism, support and mutual respect between colleagues and the so-called "learning from mistakes".

Open communication allows employees to exchange ideas and share knowledge free, which helps to solve problems faster, and feedback in turn stimulates professional growth and increases productivity.

Besides that, one of the most critical factors in determining team satisfaction and engagement is leadership style. Research by Goleman [5] shows that leadership styles such as coaching and democratic have a positive effect on teams, increasing levels of trust, motivation and creativity. A leader must find ways to improve his/her leadership, manage conflict, encourage team members, create a positive attitude – a good work environment, listening to his/her team and understanding that the team is a single organism.

References:

1. Косенко Н. В. Моделі та методи формування команди проекту з урахуванням професійних і особистісно-психологічних характеристик : автореферат дис. к.техн.н. Харків, 2015.
2. Горбунова В. В. Психологія командо творення: ціннісно-рольова парадигма : автореф. дис. д.псих.н. Київ, 2014.
3. Психологія управління: курс лекцій для студентів денної і заочної форм навчання напряму підготовки 6.030103 «Практична психологія» / укладач О. С. Юрков. Мукачево : МДУ, 2017. 179 с.
4. Edmondson, A. Psychological Safety and Learning Behavior in Work Teams. Administrative Science Quarterly. 1999.
5. Goleman, D. Leadership That Gets Results. Harvard Business Review. 2000.

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-449-1-4>

ПСИХОЛІНГВІСТИЧНІ АСПЕКТИ БІЛІНГВІЗМУ: ВПЛИВ НА МОВЛЕННЯ І РОЗВИТОК

Кіріллова А. О.

*викладач кафедри спеціальної освіти
Хортицької національної академії
м. Запоріжжя, Україна*

Величко А. М.

*здобувач освіти 3 курсу першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
спеціальності 016 Спеціальна освіта
Хортицької національної академії
м. Запоріжжя, Україна*

У сучасному світі білінгвізм є поширеним явищем, що привертає дедалі більше уваги дослідників різних наукових галузей.

На початку ХХ століття французький психолог І. Епштейн у своїй книзі «Мислення і багатомовність» (1915), спираючись на асоціативну теорію в її допавловській інтерпретації, висловив думку, що багатомовність призводить до виникнення численних «конкуруючих асоціацій». Ці асоціації викликають так зване «асоціативне гальмування». На його думку, замість удосконалення мислення однією мовою, білінгв змушений постійно обирати між асоціаціями, пов'язаними з різними

мовами. Науковець дійшов висновку, що «мови заперечують одна одну», і тому багатомовність є «соціальним злом», яке уповільнює мислення і загальний розвиток дитини.

Деякі дослідники (В. Джонс, Д. Сайер, В. Стюарт та ін.) вважають, що ранній білінгвізм може мати негативний вплив на загальний інтелектуальний розвиток дитини та на розвиток її рідної мови. Натомість інші вважають, що, перебуваючи автономно в свідомості білінгва, мови не заважають одна одній і не впливають на інтелектуальний розвиток особи (Е. Ленц, К. Питне, А. Ярмоленко та ін.).

Видатний психолог Л. Виготський не надає однозначного пояснення впливу ранньої двомовності на загальний розвиток особистості. Він зазначає, що двомовність за певних умов може ускладнити розвиток рідної мови дитини та її загальний інтелектуальний прогрес. Однак не менш переконливі факти свідчать про те, що двомовність може не мати шкідливих наслідків і, як показали детальні спостереження за окремими дітьми та дослідження, може бути чинником, що сприяє як розвитку рідної мови дитини, так і її загальному інтелектуальному розвитку [1, с. 69–70].

Не можна однозначно вважати двомовність фактором, що або сприяє, або гальмує розвиток, без врахування обставин та умов, в яких розвивається дитина, а також закономірних змін, які відбуваються на кожному етапі віку. Це стосується стихійного, неконтрольованого білінгвізму, коли дитина занурюється в світ подвійних форм для одного й того ж позначення без підтримки дорослого [2, с. 142–143].

Крім того західні дослідники в основному акцентують увагу на позитивних аспектах раннього дитячого білінгвізму. Згідно з даними, представленими Вашингтонським університетом, основна різниця між одномовними та двомовними дітьми виявляється вже у віці до одного року, тобто до моменту, коли дитина починає говорити свої перші слова. Такі експериментальні дослідження підтверджують переваги раннього білінгвізму, оскільки спілкування з немовлятами на кількох мовах одночасно стимулює їхній інтелектуальний розвиток. [5, с. 126–127].

Дослідження білінгвізму та дивергентного мислення, проведене в Канаді, США, Ірландії, Мексиці та Сингапурі, показало, що люди, які володіють кількома мовами, проявляють більшу креативність у вирішенні проблем. Було виявлено, що білінгви відзначаються більшою «гнучкістю» мислення та демонструють вищу «оригінальність» у своїх інтерпретаціях [4, с. 39].

На сучасному етапі мовну свідомість білінгва вважають основним інструментом внутрішнього управління нашою мовною поведінкою. Її мета полягає в тому, щоб сприяти нашій інтеграції в мовну спільноту, водночас забезпечуючи її захист [3, с. 169].

Європейські дослідники, аналізуючи особливості дитячої двомовності, виокремлюють кілька її типів: конкурентну, яка залежить від ситуації спілкування; вибірну, що формується за принципом «мова – тема спілкування»; складну, коли в мовленні білінгвальних дітей спостерігається міжмовна інтерференція; та координативну двомовність, яка характеризується повноцінним розвитком мовленнєвих практик контактних мов. Виходячи з світового досвіду, можна стверджувати, що найбільш поширеним є поєднання конкурентної та складної двомовності. Українські діти також підтверджують цю тенденцію, оскільки більшість двомовців проходять стадію змішування контактних мов з різною інтенсивністю – від інтерференційних відхилень на фонетичному, лексичному та граматичному рівнях до повного нерозрізнення мовних систем і сприйняття їх як єдиного джерела мовних засобів [5, с. 128].

У білінгвів з дитинства виокремлюють три критичні періоди:

1) у шість років або під час початку навчання в школі, коли авторитет вчителя та мова навчання стають важливими, а усне мовлення набуває письмової форми;

2) у віці від 12 до 14 років, коли підліток усвідомлює свою незалежність і визначає, що є найважливішим на цьому етапі;

3) під час переходу до самостійного дорослого життя, коли професійні інтереси починають визначати мовні пріоритети [3, с. 171].

Щодо впливу білінгвального розвитку на мовлення дітей з особливими освітніми потребами, то спостерігаються позитивні результати в групах двомовних дітей із синдромом Дауна, розладами аутистичного спектра та загальним недорозвиненням мовлення у порівнянні з аналогічними групами монолінгвів. Дослідники підкреслюють важливість якості мов та раннього початку двомовного розвитку. Також слід зазначити, що діти-білінгви з ООП не зможуть володіти мовою на рівні носіїв.

Отже у ході дослідження встановлено, що білінгвізм може як ускладнювати, так і стимулювати розвиток дитини, залежно від умов та якості мовного середовища. Сучасні дослідження підтверджують позитивний вплив ранньої двомовності на когнітивні здібності, зокрема у дітей із особливими освітніми потребами. Білінгвізм не є однозначним фактором, але за правильного підходу він сприяє розвитку мовних і когнітивних навичок, покращуючи гнучкість мислення та інтелектуальний потенціал дитини.

Література:

1. Боднарчук Т. Використання психологічних особливостей білінгвізму в процесі організації двомовного навчання. *Вісник Львів. ун-ту. Серія педагогічна*. 2008. Вип. 23. С. 63–73.

2. Казанцева Л. І. Теоретичні питання формування дитячого білінгвізму: психолінгвістичний і психолого-педагогічний аспекти. *Оновлення змісту, форм та методів навчання і виховання в закладах освіти*. 2015. Вип. 11. С. 141–145.

3. Кушнерик В. І., Холодова А. А. До проблеми формування двомовної особистості. *Науковий вісник Волинського національного університету імені Лесі Українки: філологічні науки. Мовознавство*. 2012. Вип. № 6. С. 167–172.

4. Сучасні методи навчання дітей-білінгвів: хрестоматія / ред. кол.: А. І. Анісімова, І. С. Попова. Дніпро : ЛІРА, 2016. 217 с.

5. Шевчук-Клюжева О. В. Діти-білінгви: світовий досвід і українські реалії. *Українська мова*. 2019. Вип. № 2. С. 125–131.

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-449-1-5>

ОСОБЛИВОСТІ ПОДОЛАННЯ ТА ПРОФІЛАКТИКИ СИТУАТИВНОЇ ТРИВОЖНОСТІ В ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ

Мазуренко С. А.

*здобувачка 2 курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти
освітньої програми «Практична психологія»
Маріупольського державного університету
м. Київ, Україна*

Юнацький вік є важливим етапом у розвитку особистості, коли відбуваються значні фізіологічні, емоційні та соціальні зміни. Цей період часто пов'язаний з підвищеним рівнем тривожності, зокрема ситуативної. Ситуативна тривожність виникає у відповідь на певні стресові ситуації, такі як іспити, соціальні взаємодії або зміни у життєвому середовищі.

Вітчизняні та зарубіжні вчені досліджували проблему феномену тривожності, а саме: О. Волошок [1], А. Колодяжна [4], Х. Ільків [3], О. Гриневич [2], Л. Левковська [5] та інші. Проте, залишається актуальним питання особливостей подолання та профілактики ситуативної тривожності в осіб юнацького віку.

Тривога – це здебільшого емоційне ставлення, яке характеризується як епізодичний стан, що виникає в певних ситуаціях. Тривожність – це емоційний стан, що характеризується почуттям напруженості, занепокоєння, нервовості або страху, що виникає як реакція на невизначеність або передчуття можливої небезпеки.

Тривожність, у свою чергу, є важливою властивістю особистості, яка визначає її поведінку та розвиток. Вона є одним із ключових факторів, що впливають на формування особистості та її реакцію на навколишнє середовище [1, с. 120].

Тривожність можна розглядати як механізм, який порушує емоційну сферу людини, виконуючи дві функції: деструктивну та активізуючу.

З одного боку, вона може негативно впливати на психічне здоров'я, спричиняючи стрес, напруженість та дезорганізацію. З іншого боку, тривожність здатна активізувати особистість, стимулюючи до змін, адаптації та самовдосконалення.

Таким чином, тривожність може стати джерелом особистісного зростання, коли людина навчиться використовувати її як стимул для розвитку і подолання життєвих труднощів.

Ситуативна тривожність – це вид тривожності, який виникає у відповідь на конкретні стресові події або ситуації, наприклад, перед іспитом, важливою подією або складним соціальним контактом [2, с. 324].

Ситуативна тривожність може бути викликана різними факторами, які є типовими для юнацького віку (рис. 1).

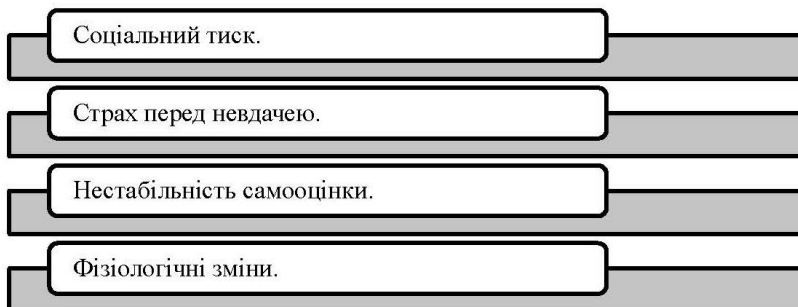


Рис. 1. Фактори прояву ситуативної тривожності [5, с. 57]

Проаналізувавши, наукову літературу можна виділити кілька ефективних підходів до подолання ситуативної тривожності в юнацькому віці. А саме [3, с. 67]:

1. Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) є одним із найефективніших методів зменшення тривожності. Основна ідея методу полягає в зміні негативних когнітивних схем, які сприяють тривозі. Підліткам важливо навчитися розпізнавати та переформулювати негативні думки, пов'язані з тривожними ситуаціями.

2. Розвиток навичок релаксації. Техніки релаксації, такі як глибоке дихання, прогресивна м'язова релаксація та медитація, можуть бути

корисними для зниження тривожності. Практика цих методів допомагає юнакам навчитися контролювати свій емоційний стан у стресових ситуаціях.

3. Соціальна підтримка. Спілкування з друзями, рідними або психологами є важливим для зменшення рівня тривожності. Підтримка оточення допомагає юнакам почуватися більш упевненими та зменшує тиск, який вони можуть відчувати.

4. Підвищення самооцінки. Робота над розвитком здорової самооцінки через успіхи в різних сферах діяльності може зменшити тривожність. Юнакам важливо навчитися визнавати свої досягнення та бачити в них цінність.

Проте, краще попереджати виникнення ситуативної тривожності за допомогою профілактичних заходів (табл. 1).

Таблиця 1

Профілактичні заходи для зниження ситуативної тривожності

Захід профілактики	Опис
Навчання управлінню стресом	Рання освіта щодо технік управління стресом (медитація, усвідомленість, фізична активність) допомагає зменшити ймовірність виникнення тривожних станів.
Формування здорового способу життя	Регулярні фізичні вправи, збалансоване харчування та адекватний сон знижують рівень кортизолу, що позитивно впливає на емоційний стан.
Підтримка психологічної грамотності	Освіта щодо розуміння емоцій, їхніх причин та методів регуляції через психологічні тренінги підвищує здатність контролювати свої емоції.
Позитивне середовище	Сприятлива атмосфера в школі, родині та серед однолітків підтримує позитивний розвиток особистості та знижує ризик тривожних станів.

Джерело: складено автором на основі [4].

Отже, ситуативна тривожність є типовим явищем у юнацькому віці, однак її можна ефективно подолати та попередити за допомогою спеціальних технік та підтримки. Когнітивно-поведінкові методи, техніки релаксації, соціальна підтримка та розвиток самооцінки є важливими елементами для боротьби з тривогою. Профілактика ж має базуватися на навчанні управління стресом, формуванні здорового способу життя та створенні позитивного оточення.

Література:

1. Волошок О. В. Психологічний аналіз проблеми тривожності особистості. *Проблеми сучасної психології* : збірник наукових праць

Кам'янець-Подільського національного університету імені І. Огієнка, Інститут психології імені Г. С. Костюка АПН України. 2010. Вип. 10, 120–128 с.

2. Гриневич О. П. Визначення поняття тривожності, аналіз прояву, причин та механізмів її виникнення. *ПОЛІТ. Сучасні проблеми науки. Гуманітарні науки* : тези доповідей XXIV Міжнародної науково-практичної конференції здобувачів вищої освіти і молодих учених: [у 2-х т.]. К. : НАУ, 2024. С. 323–325.

3. Ільків Х. Результати дослідження тривожності особистості в юнацькому віці. Видатні постаті психології: історія, сучасність і перспективи : матеріали VIII регіонального наукового семінару (10 травня 2022 р., м. Львів). Львів, 2022. С. 66–68.

4. Колодяжна А. Короткова П. Тривожність як властивість особистості. Київ. С. 541. URL: <https://er.knutd.edu.ua/bitstream/123456789/22961/1/540-544.pdf>

5. Левковська, Л. Психологічні чинники виникнення тривожності у осіб юнацького віку. *Молодий вчений*. 2022. № 1(101). С. 57–60.

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-449-1-6>

ОСОБЛИВОСТІ ВПЛИВУ ТЕМПЕРАМЕНТУ І САМООЦІНКИ НА ОСОБИСТІТЬ

Пархоменко Л. П.

студентка

*Горлівського інституту іноземних мов
ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»
м. Дніпро, Україна*

Однією з головних складових особистості людини є її самооцінка, темперамент і пріоритети, які багато в чому визначають, яких життєвих позицій людина дотримується, рівень її домагань і систему оцінок. Самооцінка і темперамент впливають як на життєдіяльність людини, так і на стиль її поведінки.

Темперамент впливає на швидкість здійснюваних розумових операцій, на стійкість і переключення уваги, на динаміку включання в роботу, на емоційну саморегуляцію під час роботи, на ступені втоми або напруги.

Наприклад, якщо проаналізувати розумову роботу індивіда та виділити в ній три етапи – підготовчий, виконавчий та контрольний, –

то можна зазначити, що люди з сильною нервовою системою мало часу витрачають на підготовчий та контрольний етапи (тобто не використовують чернетку, не перевіряють, не виправляють свою роботу), у той час як слабка нервова система передбачає тривалий підготовчий етап (підготувати все для успішної роботи, перевірити, налаштуватися на роботу в емоційному плані) та контрольні дії.

Такі властивості темпераменту, як рівень активності, а також легкість переключення з одного завдання на друге, можуть мати досить суперечливий вплив на успішність процесу навчання. Все взаємозалежне з тим, як застосовуються ті чи інші динамічні риси.

Ще одна відмінність сильної та слабкої нервових систем полягає у плануванні дій: людина з сильною нервовою системою здатна тривалий час виконувати ряд завдань без особливого планування та розподілу часу, людина зі слабкою нервовою системою береться за нову роботу лише тоді, коли була повністю завершена попередня, а для завдань, які були отримані на тривалий термін, намагається заздалегідь скласти чіткий план на день, тиждень тощо [1].

Самооцінка визначає думку людини про саму себе і те, яке значення вона надає собі. Протягом усього життя на самооцінку людини, як і на темперамент, впливають різні аспекти, наприклад, якісь події з дитинства, суспільство, що оточує нас, засоби масової інформації, близькі люди тощо. Найчастіше вона визначає наші цілі та пріоритети, що, у свою чергу, схиляє наші щоденні рішення та здатність критично мислити у той чи інший бік.

Самооцінка пов'язана з усією діяльністю особистості, а саме – вона необхідна для успішної реалізації життєвих планів. Зокрема, це уявлення про важливість своєї особистості, прояв упевненості у собі, вибір шляхів розвитку та самовдосконалення, вміння правильно оцінювати свої здібності та можливості.

Важливість самооцінки полягає у її зв'язках та відносинах з різними психічними утвореннями (знаннями, навичками, вміннями), а також з її залученням до їх розвитку та функціонування. Від самооцінки залежать взаємовідносини людини з оточуючими, її місце серед інших людей, ставлення до успіхів та невдач.

Самооцінка пов'язана з мотиваційно-потребовою сферою особистості: вона регулює поведінку людини та її діяльність, задіяна у всіх сферах її життєдіяльності. Також самооцінка визначається чинниками довкілля. На самооцінку безпосередньо чи опосередковано можуть впливати як чинники індивідуального, так і більш вищого рівня – економічні і соціокультурні.

Середовище здатне впливати як на загальну самооцінку, так і на окремі її аспекти. Наприклад, особливості освітнього середовища впливають на академічну самооцінку студентів [2].

Отже, самооцінка і темперамент впливають на різні сфери та аспекти життєдіяльності особистості та безсумнівно пов'язані один з одним.

Література:

1. Варій М. Й. Психологія : навч. посіб. Київ : Центр учбової літератури, 2016. 287 с.
2. Гарбузов В. І. Практична психотерапія. Київ : Веселка, 2006. 413 с.

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-449-1-7>

ВПРОВАДЖЕННЯ ПОЕТИЧНОЇ ТЕРАПІЇ В УКРАЇНІ В РОБОТІ З ТРАВМОЮ

Шевчук А. А.

*студентка-магістр кафедри «Практична психологія»
Маріупольського державного університету
м. Київ, Україна*

«Бібліотерапія» буквально означає книги або літературу, які служать або допомагають у терапії. Поетична терапія – це специфічна та потужна форма бібліотерапії, унікальна у використанні метафор, образів, ритму та інших поетичних засобів. Самуель Крозерс вперше використав термін «бібліотерапія» в 1916 році. Проте форма «інтерактивного діалогу», коли читач обговорює після прочитання твору свої емоції й переживання розвинулася тільки в груповій терапії з 1960-х років у США [8].

Численні наукові дослідження Джеймса В. Пеннебейкера та інших вчених показали, що письмо впливає на частоту серцевих скорочень, артеріальний тиск та імунну систему. Сила письма від серця сприяє зниженню стресу та відновленню емоційної рівноваги [12].

Шеррі Райтер на своїх воркшопах коментує такі основні цілі поетичної терапії: підвищити саморозуміння, допомагаючи людям цінувати власну особистість і стати більш обізнаними та точними у своєму самосприйнятті; підвищити обізнаність про міжособистісні стосунки через інтерактивний діалог; розширити емоційний та когнітивний діапазон [10].

Представниками напряму бібліотерапії/поетичної терапії є Джеймс В. Пеннебейкер, Джек Дж. Ліді, Арлін Хайнс, OSB, і Мері Хайнс Беррі, Ніколас Мазза, Шеррі Райтер, Кетлін Адамс, Луїза Де Сальво.

Ніколас Мазза, один із основоположників бібліотерапії виділяє три компоненти поезотерапевтичної практичної моделі: рецептивний/прескриптивний (R/P), що передбачає введення вже наявної поезії (або ін форми літератури) у терапевтичному контексті; експресивний/творчий (E/C), що заохочує клієнта до самовираження за допомогою ряду методів написання (наприклад, вірші, листи, щоденники, та історії), передбачає використання індивідуальних та групових вправ у клінічних/медичних цілях; символічний/церемоніальний (S/C), що використовує метафори, ритуали, символи, оповідання історій і перформанс (наприклад, танець або рух) як засіб для вирішення життєвих змін [7].

У роботі з поетичною терапією важливим є добір літератури, власне віршів. І тут, показовим є підхід Джері Чавіс, яка вважає, що фасилітатори бібліотерапії повинні “випробувувати” кожен вірш на собі, ставлячи ряд запитань, таких як:

- Чи зворушує мене цей вірш?
- Які почуття він викликає?
- Чи відкриваю я новий погляд на щось важливе завдяки тону оратора, яскравим звуковим ефектам поезії чи унікальним словосполученням у вірші?
- Чи створює ритм приємні сюрпризи та/або приємне завершення?
- Чи можу я отримати користь від вивчення особистості як позитивної чи негативної моделі?
- Чи структура та тема вірша забезпечують природний початок важливої письменницької діяльності, і якою може бути ця діяльність? [4]

Щодо роботи з травмою війни показовим є проєкт Аджани Дешпанде “Розвідувальна місія”: знайомство ветеранів зі зміненим емоційним станом через поетичну терапію”. Проєкт був покликаний надати ветеранам у США можливість дослідити своє теперішнє життя, включно з проблемами та стресом, відновити зв’язок із позитивними навичками подолання труднощів та внутрішньою/зовнішньою підтримкою через організовану групу поетичної та щоденникової терапії. Група збиралася по 90 хвилин щотижня, протягом 39 тижнів. Заняття починалися із письмової розминки, потім читання вірша і, нарешті, переходу до основної вправи, пов’язаної з віршем. Наприкінці воркшопу ветеранам було запропоновано заповнити відкриту анонімну анкету. Анкетування було одним із способів оцінювання занять. Це продемонструвало їх відповіді щодо ефективності та будь-яких змін у поведінці, які вони спостерігали в результаті відвідування. Результати роботи цієї

18-місячної групи показали, що поезія та письмо можуть бути безцінними інструментами для допомоги ветеранам у відновленні після травми. Для того, щоб впоратися з травмою, її потрібно контролювати та визнавати, і цей проєкт дозволив військовим зробити і те, і інше за допомогою письмових практик і поезії [3].

Під час впровадження поетичної терапії в Україні в роботі з травмою гіпотеза дослідження полягала в тому, що завдяки поетичній терапії можна покращити психологічний стан: настрій, знизити рівень дратівливості, зняти напругу, подолати тривогу, налагодити відчуття безпеки та сформувати позитивний образ “Я” – зміну самосприйняття та усвідомлення власної цінності.

Під час дослідження використовувалися різні діагностичні засоби такі як, Тест Спілбергера-Ханіна на реактивну тривожність, Місісіпська шкала посттравматичного стресового розладу та Шкала депресії А.Т. Бека. Категорії, з якими працює фасилітаторка протягом півтора року: це військові, ветерани та їх сім'ї.

Під час групової фасилітації використовується символічна/церемоніальна компонента за RES model Ніколаса Маззи. Тобто міждисциплінарний підхід.

У діагностичних засобах взяло участь 79 учасників. Тест Спілбергера-Ханіна пройшли військовослужбовці, ветерани та дружини військових перед груповим воркшопом із поетичної терапії та опісля.

Тест Спілбергера-Ханіна належить до методик, за допомогою яких досліджують психологічний феномен тривожності. Цей опитувальник складається з 20 висловлювань, які відносяться до тривожності як стану (стан тривожності, реактивна або ситуативна тривожність) і з 20 висловлювань на визначення тривожності як диспозиції, особливості особистості (властивість тривожності). Що розуміє Спілбергер під обома мірами тривожності видно з наступної цитати: "Стан тривожності характеризується суб'єктивними, свідомо сприйнятими відчуттями загрози і напруги, що супроводжуються або пов'язані з активацією або збудженням автономної нервової системи". У нашій країні використовують тест у модифікації Ю. Л. Ханіна (1976) [1, с. 38].

Обчислення результатів продемонстрували, що найчастіше показник тривожності в учасників воркшопів з поетичної терапії знижується на більше, ніж 10 позначок та, відповідно, на рівень. Найчастіше: із середнього рівня тривожності – до низького.

Залучення діагностики продемонструвало ефективність застосування поетичної терапії у роботі з тривожністю. В учасників групових воркшопів із поетичної терапії знижується рівень напруги, стурбованості, підвищуються показники стану задоволеності, відпочилості, впевненості, радості та спокою.

Література:

1. Могильник А., Яцухненко М. Психолог на зв'язку. Порадник для людей, які обирають жити Життя у війну. Київ : Приватне підприємство «Рекламна агенція Да Вінчі». 2023. 172 с.
2. Мушкевич М. І. Основи психотерапії : навч. посіб / М. І. Мушкевич, С. Є. Чагарна ; за ред. М. І. Мушкевич. Вид. 3-тє. Луцьк : Вежа-Друк, 2017. 420 с.
3. Анджана Депанде. «Розвідувальна місія»: знайомство ветеранів зі змінним емоційним станом через поетичну терапію, *Журнал поетичної терапії*. 23:4, 239–251, DOI: 10.1080/08893675.2010.528222., 2010.
4. Chavis, Geri Giebel. Poetry and Story Therapy. Jessica Kingsley, 2016.
5. Fox, John. Poetic Medicine; The Healing Art of Poem-Making. New York, A Tarcher/Putnam Book, 1997.
6. Hynes, Arleen McCarty and Hynes Berry, Mary. Biblio/Poetry Therapy – The Interactive Process, North Star Press of St. Cloud, Inc., 2012.
7. Mazza, Nicholas. Poetry Therapy: Theory and Practice. Routledge, 2021.
8. NAPT website <https://poetrytherapy.org/History>.
9. Pennebaker, James. Opening up; The Healing Power of Expressing Emotions. London: Guilford Press, 1997.
10. Reiter, Sherry. Writing Away the Demons: Stories of Creative Coping Through Transformative Writing. St. Cloud, MN: North Star Press, 2009.

НАПРЯМ 2. ПЕДАГОГІЧНА ТА ВІКОВА ПСИХОЛОГІЯ

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-449-1-8>

ОСОБЛИВОСТІ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ-КОНСУЛЬТАНТІВ У СОЦІАЛЬНІЙ СФЕРІ

Гончаровська Г. Ф.

*кандидат психологічних наук,
доцент кафедри психології розвитку та консультування
Тернопільського національного педагогічного університету
імені Володимира Гнатюка
м. Тернопіль, Україна*

В сучасних умовах актуалізувалася потреба суспільства у спеціалізованій системі навчання, яка б забезпечувала професійну підготовку фахівців із різних напрямків і за своїм рівнем відповідає потребам споживачів в туристичній сфері, підприємницькій сфері, сфері сімейних стосунків, соціальній сфері тощо [3]. Варто зазначити, що ситуація розвитку психологічного консультування в Україні неоднозначна: у ній є як негативні, так і позитивні моменти. Одним з найбільш важливих можна вважати становлення і розвиток вітчизняної школи психологічної допомоги: діалогічного, високо інтегративного за своєю суттю підходу, представниками якого є: О. Бондаренко, І. Булах, Л. Бурлачук, С. Васьковська, П. Горностай, О. Кочарян, В. Кузьменко, В. Лефтеров, Н. Оніщенко, О. Осадько, Є. Помиткін, Н. Потапчук, Д. Солошенко, Р. Ткач, О. Усатенко, Р. Федоренко, Г. Хомич, К. Шкарлатюк, Т. Яценко та ін. Відповідно, професія «психолог-консультант» стає все більш популярною в Україні та вимагає вдосконалення теоретичного і методичного забезпечення підготовки спеціалістів даного напрямку.

Аналіз низки досліджень показує, що багато моделей, спрямованих на підготовку фахівців в напрямку консультування, висувають значні вимоги до особистості професійного консультанта, що може сприяти прагненню консультантів відповідати очікуваному образу з одночасним витісненням рис особистості, які йому не відповідають. Окремо постає проблема підготовки кваліфікованих спеціалістів для консультування певних категорій клієнтів, у тому числі в соціальній сфері [3; 4; 5].

У зарубіжній та вітчизняній консультативній психології окреслено основні підходи, лінії розвитку, на основі яких визначається зміст індивідуального психологічного консультування як напряму практичної діяльності. З відходом від класичної теорії несвідомого розглядається психологічне консультування в сучасних психоаналітичних концепціях (Г. Дізнан, К. Леузетт, Ф. Накхум, П. Пфаннер, Л. Ребекка та ін.). З орієнтацією на методологічну базу біхевіоризму зміст консультування розкривається в необіхевіоральному підході (В. Верпланк, С.К Мак-Доно, М.Дж. Махоні, Д. Мейхенбаум, К. Пейдж, А. Елліс, Г. Яклевіч та ін.). Із спрямованістю на принципи клієнт-центрованої терапії К. Роджерса розвивається консультування в рамках екзистенційно-гуманістичної психології (Р. Мей, Б. Мекі, Дж. Симон, Ф. Фідлер та ін.).

Вимогами часу обумовлено виникнення в зарубіжній психології підходу орієнтованого на рішення (Т.А. Ahola, D. Epston, B. Furman, S. De Shazer, M. White); консультування з переоцінки особистості (Г. Джекінс) та інших напрямків. Основні цілі, завдання, зміст консультування розглядаються в духовно-орієнтованому (Т. Флоренська), проблемно-орієнтованому (С. Васьківська, П. Горностай), психосемантичному (О. Бондаренко) підходах. Як систему психологічного впливу консультування представляють Ю. Альошина, К. Данілін, О. Дубовська та ін. Деонтологічним аспектам психологічного консультування присвячені роботи О. Голунова, А. Копйова та ін.

Аналіз практичного досвіду в межах професійного консультування вказує, що психологи зустрічаються з певними труднощами у своїй діяльності, які зумовлені двома основними причинами:

1) значна кількість фахівців, особливо молодих, вважають, що для того, щоб провести консультацію, потрібно просто вислухати клієнта, дати йому пораду і відтак його проблема буде вирішена. Серед деяких психологів побутує думка, хоча вона і не афішується, що консультування – один із найлегших видів діяльності у сфері психології. Саме тому неефективне консультування пояснюється, передусім, недостатністю практичного досвіду у психолога-консультанта;

2) щоб успішно надавати послугу з професійного консультування, психолог повинен володіти певними особистісними якостями, що також не завжди враховується освітньою установою, яка здійснює підготовку практичних психологів та роботодавцем. Тому ефективно консультувати, здійснювати успішну професійну діяльність у сфері психологічного консультування можуть далеко не всі психологи [5].

Повертаючись до вітчизняної практичної психології і проблеми підготовки фахівців у сфері психологічного консультування варто зазначити, що ця проблема має два важливі аспекти: перший пов'язаний зі змістом відповідного навчання, другий – з локалізацією

і сертифікацією фахівців. З огляду на актуальну потребу практикуючих психологів-консультантів у якісній психоконсультативній і психотерапевтичній підготовці, науковці зазначають, що завданням сучасної практичної психології є популяризація вітчизняних і адаптація кращих моделей зарубіжного досвіду професійної освіти з урахуванням зазначених вище тенденцій її розвитку. Вирішення цієї ситуації, як і інших проблемних питань спеціалізованої підготовки у сфері психології, пов'язане з розробкою і прийняттям в Україні Положення щодо професійної діяльності в сфері психологічного консультування та психотерапії, яке б регламентувало обсяг і характер підготовки фахівців психологічного напрямку.

Психологічна консультація покликана розширити межі самопізнання особистості, її здатність сприймати психічний світ ширше і на цій основі бачити більше число варіантів поведінки в тій або іншій ситуації. Цим консультування відрізняється від психокорекції і психотерапії, які спрямовані на вирішення глибинних психологічних проблем [5].

Особливе місце у консультативній роботі психолога соціальної сфери займають проблеми становлення особистості. В умовах війни в Україні збільшилася кількість осіб, які звертаються за психологічною допомогою до практичних психологів. До їх числа відносяться, зокрема, ті, хто з певних причин не можуть самостійно подолати складні життєві ситуації: військовослужбовці та ветерани; внутрішньо переміщені особи; особи, які пережили окупацію та отримали травматичний досвід в місцях, де ведуться бойові дії; особи, які страждають алкогольною чи наркотичною залежністю тощо. Отже, важливо актуальним є вивчення особливостей формування готовності майбутніх психологів-практиків до консультативної роботи з особами, які опинилися в складних життєвих обставинах.

Як підкреслює А.Кочюнас, психологічне консультування виникло у відповідь на потреби людей, яким не властиві якісь клінічні порушення, але ті чи інші проблеми змушують їх шукати допомоги і підтримки психолога. Очевидно, можна вважати, що психологічне консультування, зокрема, в соціальній сфері – це сукупність процедур, спрямованих на допомогу людині, яка опинилася в складних життєвих обставинах у вирішенні її проблем і прийнятті важливих рішень стосовно професійної кар'єри, шлюбу, сім'ї, вдосконалення особистості і міжособистісних взаємовідносин.

Одним із стратегічних напрямків діяльності практичних психологів у соціальній сфері є консультативна робота як вид надання психологічної допомоги різним категоріям населення. Під час спеціально організованого консультування мають бути виявлені і актуалізовані додаткові психологічні можливості виходу людини з важкої життєвої ситуації. Мета консультативної роботи психолога соціальної сфери –

виявити причини виникнення проблеми, допомогти людині її вирішити. Згідно поглядів Н. В. Бачманової та Н. А. Стафуріної структура комплексу психологічних здібностей практичного психолога складається з наступних блоків:

- 1) здатність до повного і правильного, реального сприйняття об'єкта;
- 2) здатність до розуміння внутрішніх властивостей і особливостей об'єкта;
- 3) здатність до співпереживання, емпатія, доброта і повага до людини;
- 4) здатність до самоаналізу, рефлексія;
- 5) уміння керувати самим собою і процесом спілкування, бути уважним, уміння слухати та ін. [1, с. 72–77].

Відтак, підготовка майбутніх психологів до професійного консультування в соціальній сфері полягає у формуванні достатнього рівня в особистості майбутнього фахівця низки професійно-важливих якостей, які забезпечують можливість ефективно здійснювати консультаційну діяльність в соціальній сфері. У майбутнього психолога-консультанта готовність до ефективного здійснення успішної професійної діяльності є особливим психологічним та соціокультурним феноменом, і містить у собі структуровану єдність ціннісно-змістовних показників, які сприяють забезпеченню його ґрунтовної суб'єктної позиції і відповідних зрілих внутрішніх емоційно-вольових станів. У її структуру входять такі показники як: професійні мотиви, сенсожиттєві орієнтації, комунікативні здібності, емпатійність, рефлексивність та інші.

Література:

1. Антонова Н. О. Психологічні основи розвитку готовності до професійної діяльності психолога : монографія. Слов'янськ : Видавель Маторін Б. І., 2010. 561 с.
2. Васківська С. В. Основи психологічного консультування : навчальний посібник. Київ : Четверта хвиля, 2004. 256 с.
3. Панок В. Реформування змісту, форм і методів підготовки практикуючих психологів як нагальна вимога суспільної практики. *Проблеми підготовки і підвищення кваліфікації практичних психологів у вищих навчальних закладах*. 2002. Вип. 4. С. 18–28. 49
4. Сорокіна О. А. Психологічна підготовка соціальних працівників як складова професійної компетентності. *Актуальні проблеми психології*. Т. V : *Психологія праці. Експериментальна психологія* / за ред. С. Д. Максименка. Київ : ІВЦ Держкомстату України, 2007. Вип. 6. С. 296–301.
5. Чапак Я. Особистісно-акмеологічний у формуванні готовності психологів-практиків до консультативної діяльності. *Педагогічний процес: теорія і практика* : збірник наукових праць. Київ : ЕКСМО, 2006. Вип. 1. С. 263–275.

АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ДИТЯЧИХ СУБКУЛЬТУР У КОНТЕКСТІ ЗАВДАНЬ СУЧАСНОЇ ВІКОВОЇ ПСИХОЛОГІЇ

Гребеньова В. О.

*кандидат історичних наук,
доцент кафедри психології та соціальної роботи
Вінницького державного педагогічного університету
імені Михайла Коцюбинського
м. Вінниця, Україна*

Коломієць Л. І.

*кандидат педагогічних наук,
доцент кафедри психології та соціальної роботи
Вінницького державного педагогічного університету
імені Михайла Коцюбинського
м. Вінниця, Україна*

Субкультура – частина загальної культури, система цінностей, норм, традицій, форм поведінки, властивих певній соціальній групі. Субкультура не протистоїть домінуючій культурі, а відрізняється від неї мовою, поглядом на життя, манерами поведінки, звичаями [1]. Поява в науковій літературі терміну «субкультура» датується 1930-ми роками ХХ століття. Однак справжнього поширення він набув дещо пізніше, у 1960–1970-х роках, що пов'язано з дослідженням молодіжних рухів [2].

Субкультура – комунікативна система, котра самовідтворюється в часі й має обмежений набір основних ознак. Серед них: знакові (спільність ідеології, ментальності, символіки, культурного коду, картини світу), поведінкові (звичаї, ритуали, норми, моделі і стереотипи поведінки), соціальні (приналежність до соціальної групи). Субкультури охоплюють майже всі аспекти неоднорідності культурного простору, через це і є найбільш популярними. Вивчення субкультур є актуальним питанням, адже їх структура та спосіб існування віддзеркалюють зміни в суспільстві, є досить ефективним природним шляхом інкультурації особистості. Універсальною субкультурою є дитяча.

Поняття «дитяча субкультура» інтегрувалося у науковий простір наприкінці 1990-х років у зв'язку зі зростанням гуманізації й демократизації суспільного життя та почало означатися як «своєрідний субетнос в рамках різних етносів світу»; як особлива система уявлень

про світ, цінності, моделі поведінки та спілкування, що побутують у дитячому середовищі, тобто культура в культурі, яка живе за специфічними та самобутніми законами, хоча й «вбудована» в загальне культурне ціле. На основі вивчення публікацій дослідників (А. Богуш, Н. Гавриш, Я. Левчук, С. Лупаренко, В. Павелків, В. Сіткар та ін.) вважаємо доречним визначити дитячу субкультуру як особливу систему існуючих уявлень про світ, цінності, спілкування, інтереси, традиції та звичаї, фольклорні надбання, що реалізуються в тій чи іншій конкретно-історичній соціальній ситуації розвитку дитячої спільноти. Саме дитяча субкультура є своєрідним світобаченням та світорозумінням дитини, формує її цілісний життєвий досвід, виступає одним з чинників розвитку суб'єктивної позиції й психологічної ресурсності, сприяє досягненню розуміння різних сфер соціального життя та самоусвідомлення й самоствердження в ньому.

Дитяча субкультура постійно видозмінюється й вдосконалюється та існує в основних своїх властивостях досить давно. Початок становлення особистості, як учасника певної культурної спільноти – це процес активного конструювання, в якому діти через власну діяльність вибудовують усе більш диференційовані та всеохоплюючі когнітивні структури. Це т.зв. процес спонтанних винаходів і відкриттів, що безумовно представляє прямий інтерес для розуміння субкультури дитинства в сучасних суспільно-політичних і соціально-економічних умовах.

Існування дитячої субкультури як цілісного історико-культурного й соціально-психологічного феномену зумовлене віковою стратифікацією суспільства, коли, ще не пройшовши ініціацію до молодіжної громади, діти об'єднувалися для здійснення спільних форм життєдіяльності, тотожних дорослим. Дитяча субкультура як специфічне, приховане від стороннього ока явище набуває значення у віковому діапазоні між 3–4 роками, коли у дітей зароджується потреба у певною мірою самостійному соціальному житті й контактах з однолітками в рамках сюжетно-рольової гри, та 13–14 роками, коли на зміну дитячій приходить підліткова субкультура. У сучасній урбанізованій культурі вікова стратифікація більше зорієнтована на процеси соціалізації через заклади освіти, тому верхньою межею дослідження дитячих субкультур можна вважати завершення здобуття загальної середньої освіти.

Важливість пізнання дитячої субкультури полягає у тому, що нині ми маємо справу з наслідуванням сьогочасної культури, яка закріплюється в дитячому середовищі (наприклад, квадробери, фуррі, теріантропи, граффітери, «шукачі пригод», аніме, геймери, готи, емо, воркаутери та ін.). Це пояснюється тим, що умови життєдіяльності сучасної особистості (ще й обтяжені психотравмами війни) не дають можливості повноцінного спілкування й обміну досвідом між старшим і молодшим поколінням, внаслідок чого руйнується і забувається традиційна модель

українського суспільства. Однак, ця ніша не може залишатися порожньою, саме тому на зміну традиційним формам соціалізації приходять інші, запозичені, що далеко не завжди стають популяризаторами загальнолюдських моральних норм і правил поведінки й етнокультурних цінностей українців.

Швидкі соціальні зміни в суспільстві, створюючи розрив між поколіннями, сприяють зростанню ролі однолітків у процесі соціалізації (хоча, справедливо зауважити, що умови війни певним чином вплинули на дитячу комунікацію); роль головного транслятора ідей образів, понять, символів нині починають виконувати не традиції, а засоби масової електронної комунікації, Інтернет. У дітей з'явилися інші можливості проведення дозвілля, використання нових трендів субкультур у своїй життєдіяльності. Складність такого варіанту самоідентифікації й самовираження дитинства, вважаємо, полягає в тому, що він потенційно може накладатися на ще не завершені процеси розвитку й кризові переживання в рамках реалізації ключових завдань різних вікових періодів; впливати на навчальну успішність; підвищувати рівень тривожності й інших симптомів нестабільного психоемоційного реагування на різні виклики соціального середовища в умовах воєнного часу; виступати причиною розвитку девіантної поведінки й, як наслідок, соціально-психологічної дезадаптації; сприяти закріпленню тенденції до соціального дистанціювання через надмірне зосередження на «субкультурній» частині власного життя й зменшення активності в інших його сферах тощо.

На нашу думку, питання впливу дитячих субкультур на процес психічного розвитку дітей, формування їхнього соціально-ціннісного й особистого досвіду в процесі онто- та соціогенезу сьогодні актуальні й своєчасні для теоретико-практичного вивчення.

Література:

1. Великий тлумачний словник сучасної української мови / за ред. В. Т. Бусел. Київ, 2001. С. 472.
2. Гребеньова В. О. Дитяча субкультура українців другої половини ХХ – початку ХХІ ст. (на матеріалах Вінниччини) : автор. дис. ... канд. іст. наук. 07.00.05 – етнологія. Київ, 2011. С. 1.
3. Левчук Я. М. Когнітивний потенціал дитячої субкультури. *Наукові записки Інституту психології імені Г. С. Костюка АПН України*. Вип. 38. Київ : Ніка-Центр, 2010. С. 188–195.
4. Лупаренко С. Сучасна дитяча субкультура як одне з джерел існування та розвитку світу дитинства. *Педагогічна освіта : теорія і практика* : збірник наукових праць. Випуск 13. Кам'янець-Подільський : видавець ПП Зволейко Д. Г., 2013. С. 187–192.

5. Павелків В. Р. Підліткова субкультура як психологічний феномен: теоретичний аналіз. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія : Психологія*. 2014. Вип. 2. Том 1. С. 243–248.

6. Сіткар В. Дитяча субкультура в сучасному українському соціумі: соціально-психологічний аспект. *Psychological journal*. 2016. № 4(2). С. 132–151. DOI:10.31108/1.2016.2.4.11

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-449-1-10>

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЖИТТЄВИХ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ У СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В УМОВАХ ВІЙНИ ТА ПОВОЄННОГО ЧАСУ

Лисенко С. В.

*здобувач третього освітньо-наукового рівня вищої освіти
Харківського національного педагогічного університету
імені Г. С. Сковороди
м. Харків, Україна*

Виклики сьогодення, які пов'язані з воєнним станом в Україні, спонукають до перегляду пріоритетів, цінностей та сенсу життя. Війна спричинила значну психологічну травму для мільйонів людей, особливо для молоді. Досвід війни може призвести до розвитку посттравматичного стресового розладу (ПТСР), тривоги, депресії та інших проблем психічного здоров'я. Тому важливо, особливо для молоді, усвідомлення пережитого травматичного досвіду та здобуття нових компетентностей, які дозволять краще адаптуватися як до ситуацій реальності так і бути готовим до майбутніх викликів життя. Тобто, необхідно розвивати такі компетентності, які проявляються у здатності критично осмислювати обставини, усвідомлювати досвід, приймати рішення в умовах дефіциту часу і оперативно реагувати на швидкозмінні події, а також вибудовувати перспективу та плани на майбутнє. Особливо актуальними є питання, визначення та побудови майбутньої життєвої перспективи, що пов'язано з готовністю до життя у післявоєнний період у студентської молоді. Оскільки, саме періоди юнацького віку та ранньої дорослості сензитивні до пошуку сенсу життя, формування власної системи цінностей та ставлень, прояву екзистенційних конфліктів, побудови часової життєвої перспективи. У сучасних умовах важливо, щоб особистість не тільки ефективно

вирішувала нагальні життєві проблеми і забезпечила безпеку свого життя та близьких, але необхідним є переосмислення свого становища і спрямування зусиль на пошук свого місця в новій системі координат [1, с. 38].

Проблемам життєвої компетентності, а саме підсистеми психологічної готовності, яка включає мотиваційний компонент, емоційне ставлення та вольову складову, приділяли увагу як зарубіжні так і українські дослідники. Так В.Франкл у своїх роботах зазначав, що наявність віри, намірів, мети, яка спрямовує активність людини дозволяє врятуватися у складних життєвих обставинах та вижити. Одне з найголовніших тверджень В. Франкла: «Сенс не можна дати, його треба знайти. Сенс має бути знайдений, але не може бути створений». Іншими словами, людина, яка вже не в змозі знайти у своєму житті сенс, так само як і вигадати його, тікаючи від почуття втрати сенсу, створює або нісенітницю, або суб'єктивний сенс [4, с. 67].

Як зазначав І. Ялом, каталізатором переоцінки життєвих цінностей часто є переживання екстремального досвіду, пов'язаного із загрозою власній безпеці, руйнуванням базової системоутворюючої системи, що фіксується у багатьох під час війни. Зокрема, загострюється центральний екзистенційний конфлікт між бажанням жити і страхом померти, потребою у структурованості буття, наявності чіткої системи життєвих координат і руйнуванням вже існуючої внаслідок воєнної агресії, що може породжувати екзистенційний вакуум [2, с. 98].

Тому, питання формування життєвої компетентності особистості, зокрема психологічної готовності до життя в нових реаліях у молоді є особливо актуальним.

Життєстійке ставлення людини до сприйняття та оцінки кризових ситуацій дозволяє здійснити її позитивну переоцінку, отримувати життєвий досвід з будь-якої, навіть негативної події. Так на думку Т.Б. Хомуленко складні життєві ситуації, які виникають під час війни змінюють когнітивні рамки бачення світу та сприяє побудові нових сенсожиттєвих орієнтації. Якщо розглядати війну як процес руйнування, то на емоційному рівні це має прояв як гнів, ворожість, злість; на поведінковому рівні це пробудження адаптаційних інстинктів, насильство, ксенофобія. Але війну можна розглядати і як «вчителя», який чомусь навчає, а саме змінити когнітивну рамку з негативної на позитивну, сприяти трансформації та духовному зростанню. Таким чином, досвід пережитої війни може сприяти переходу з одного рівня розвитку на інший, формувати нові бачення та нові сенси життя [5, с. 354].

Зміна ставлення до кризової ситуації, її переоцінка у студентів відбувається за допомогою трансформування змістової події, що включає внутрішньо-індивідуальну роботу суб'єкта, аналіз проблеми й відбувається у тісному взаємозв'язку з ціннісно-сисловою сферою особистості.

Смислова саморегуляція завжди опирається на актуальні для студента життєві цінності (матеріальне благополуччя, духовне задоволення подіями, що відбуваються в житті, значимість сфери освіти, сімейної сфери та ін.) та включає оцінку ситуації в контексті життєвих цінностей, її осмислення з надситуативної позиції, позитивну переоцінку та зниження емоційного напруження в особі у процесі ставлення до самої події [2, с. 98].

Нові виклики і випробовування, що виникли у процесі життєздійснення в умовах війни потребують уміння орієнтуватися і здатність критично осмислювати обставини, що складаються, приймати рішення в умовах дефіциту часу і оперативно реагувати на швидкозмінні події. Життєва компетентність передбачає також вміння збалансовувати біологічні ритми (свою активність, сон, апетит, стан, настрій, працездатність) із соціальними ритмами (почуттям відповідальності, усвідомленням необхідності чогось, звичним розкладом, обов'язками і правами) [3, с. 29].

Особистість, яка формується, повинна сама себе створити, осмислити власне життя, оволодіти мистецтвом життєтворчості. Життєтворчість сприяє самостійному вибору особистістю стратегії життя, розробці життєвих планів і програм, вибору та використанню засобів, необхідних для реалізації індивідуального життєвого проекту.

У якості висновків можна зазначити, що після війни молоді люди можуть зазнавати значних психологічних труднощів і викликів. Ось деякі ключові психологічні аспекти, що варто враховувати щодо готовності молоді до життя після війни:

1. Травма і стрес. Участь у військових діях або навіть просто переживання війни як цивільна особа можуть призвести до серйозних психічних травм і стресів.

2. Адаптація до мирного життя. Після війни молодь часто стикається з необхідністю адаптуватися до цивільного життя. Це може включати в себе звичайні речі, такі як пошук роботи, отримання освіти, адаптацію до нових соціальних норм і відновлення міжособистісних відносин.

3. Самоідентифікація і втрата. Молодь, яка пережила війну, може мати складнощі з відновленням свого самоідентифікаційного процесу і відновленням особистісних цінностей і вірувань. Вони можуть відчувати втрату ідентичності або відчуття відчуження від оточуючих.

4. Соціальна підтримка і реінтеграція. Важливою частиною готовності до життя після війни є підтримка інших людей та громадські програми реінтеграції. Це може включати в себе психологічну підтримку, доступ до медичних і соціальних служб, а також можливості для навчання та професійного розвитку.

5. Постійний стрес і невизначеність. Життя після війни часто супроводжується постійним стресом і невизначеністю. Молодь може відчувати тривогу щодо майбутнього, страждати від економічної нестабільності та постійних змін в соціальному середовищі.

Перспективу дослідження вбачаємо у розгляді таких напрямків: визначення здатностей до інтеграції минулого досвіду, його усвідомленості та використання; вивчення критеріїв психологічного імунітету та компетенцій саморефлексивності та самовпевненості. Глибоке розуміння психічних потреб та викликів може допомогти створити ефективні підходи до підтримки їхнього психологічного благополуччя та інтеграції в мирне життя.

Література:

1. Кавецький В. Є. Формування життєвої компетентності особистості здобувача освіти в умовах воєнного стану. *Матеріали Міжнародної науково-практичної конференції «Трансформаційні процеси соціально-гуманітарної сфери сучасної України в умовах війни: виклики, проблеми та перспективи»*, 2–3 червня 2022 року м. Тернопіль. С. 38–40.

2. Кордунова Н., Мудрак І., Дмитріюк Н. Особливості життєстійкості та адаптивності студентів у кризових ситуаціях. *Psychological Prospects Journal*, 2021. Вип. 38. С. 96–109.

3. Кравчук С. Психологічні особливості життєстійкості студентів та їх ставлення до активної участі в політичному житті суспільства в умовах воєнного конфлікту. *Психологічні виміри, економіки, управління*. Львів. 2018. Т. 12. С. 27–38.

4. Франкл В. Людина в пошуках справжнього сенсу. *Психолог у концтаборі*. Електронне видання. Харків, 2020. 370 с.

5. Хомуленко Т. Б., Кислова І. С., Бубир І. С. Адаптація методики «Психологічний імунітет». *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди*. Випуск 66. 2022. С. 353–366.

ДО ПИТАННЯ ФОРМУВАННЯ ГЕНДЕРНОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ: СУЧАСНІ ВИКЛИКИ ТА ПІДХОДИ

Михайленко В. І.

*здобувачка 2-го курсу, ОС Магістр,
спеціальності «Практична психологія»,
кафедри практичної психології
Маріупольського державного університету
м. Київ, Україна*

Статева ідентичність є однією з ключових характеристик людини, яка суттєво впливає на її самосвідомість. Приналежність до певної статі формує розвиток особистості, визначає її інтереси та сприяє формуванню особливої системи уявлень про себе як представника конкретної статі. Ці уявлення включають характерні для чоловіків і жінок потреби, мотиви, ціннісні орієнтації, а також відповідні їм поведінкові моделі. Психічне здоров'я, сімейне благополуччя та відносини людини з оточуючими багато в чому залежать від того, наскільки сформована її статева ідентичність. Відповідно, актуальність цього дослідження обумовлена важливістю даного аспекту психіки для самої людини та потребою вивчення чинників, що сприяють розвитку гендерної ідентичності.

Формування гендерної ідентичності у дітей дошкільного віку є важливим етапом психосоціального розвитку, що впливає на подальше самовизначення дитини та її поведінкові стратегії у суспільстві.

В умовах сучасних соціокультурних змін та інтеграції гендерно чутливих підходів в освіті і вихованні, вивчення особливостей розвитку гендерної ідентичності у дошкільників стає надзвичайно важливим.

У віці 3-6 років діти активно розвивають уявлення про свою стать, наслідуючи рольові моделі, які вони спостерігають у своєму оточенні (батьки, вихователі, мультфільми тощо).

Українські дослідження підтверджують, що соціальні взаємодії і стереотипи, які панують у суспільстві, суттєво впливають на те, як діти формують своє уявлення про «правильну» поведінку хлопчиків та дівчаток [1, с. 3].

Усвідомлення дитиною своєї статевої належності як «вона хлопчик (дівчинка)» запускає процес ідентифікації з представниками своєї статі. У дошкільному віці формуються нові психічні утворення, серед яких гендерна ідентичність є ключовим. Її розглядають як результат соціального конструювання, який відображає належність дитини до

чоловічої або жіночої групи. Це включає реальне освоєння гендерної ролі, розвиток статевої самосвідомості та формування статевої ідентифікації [3, с. 57].

Гендерні стереотипи продовжують домінувати в українських родинах, що підкреслюють дослідження про те, що вплив сімейного середовища є визначальним фактором для гендерного розвитку дитини [2, с. 2].

Сучасне суспільство стикається з новими викликами, такими як боротьба зі стереотипами і гендерна рівність, що вимагає нових підходів до виховання.

Із впровадженням гендерної рівності в освітню програму (нова освітня реформа України) постає завдання коректного представлення гендерних ролей, що знижує тиск гендерних стереотипів на дітей.

Наразі активно обговорюють новітні педагогічні підходи для підтримки різноманіття гендерних моделей у процесі виховання.

Одним із головних напрямків є впровадження інтерактивних методів навчання, які сприяють рівноправному ставленню до статі.

Важливим аспектом є підготовка педагогів до роботи з гендерно чутливими темами та подолання власних стереотипів [4, с. 251].

В контексті української реальності це передбачає застосування таких методів, як рольові ігри, гендерно нейтральні завдання та спільні види діяльності для хлопчиків і дівчаток.

Сучасні українські дослідження підкреслюють важливість роботи з гендерними стереотипами як на рівні сім'ї, так і в системі дошкільної освіти.

Поглиблене вивчення впливу соціальних факторів на гендерну ідентичність є необхідним для подальшого розвитку педагогічних і психологічних підходів до виховання дошкільників.

Отже, формування гендерної ідентичності в дошкільному віці є ключовим етапом психосоціального розвитку дитини, який суттєво впливає на її подальше самовизначення та поведінкові стратегії в суспільстві. У процесі розвитку статевої самосвідомості діти наслідують рольові моделі з оточення, що підкріплюється соціальними стереотипами, поширеними в сім'ї та суспільстві. В умовах сучасних змін, зокрема з інтеграцією гендерно чутливих підходів в освіті, стає актуальним зниження впливу стереотипів та забезпечення рівноправного розвитку дітей незалежно від їхньої статі. Використання новітніх педагогічних підходів, включаючи інтерактивні методи, рольові ігри та нейтральні гендерні завдання, сприяє подоланню стереотипів.

Література:

1. Боровцова М. С. Механізми становлення гендерної ідентичності особистості. Київ. *Науково-практичний журнал «Наука і освіта»*. 2011. С. 3–5.
2. Городнова Н. І. Гендерна соціалізація дітей в умовах сімейного виховання. Київ : Видавництво університету, 2017. С. 1–4.
3. Вовк Л. Специфіка становлення гендерної ідентичності дошкільників. *Актуальні питання гуманітарних наук* : міжвузівський збірник наукових праць молодих вчених Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка. Дрогобич : Вид-во університету, 2018. Т. 18, № 18. С. 55–62.
4. Шевченко М. В. Гендерна педагогіка: нові підходи у виховання. *Духовність особистості: методологія, теорія і практика*. 2013. С. 249–258.

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-449-1-12>

СТРАТЕГІЇ ЗАПОБІГАННЯ КОНФЛІКТІВ МІЖ ПЕДАГОГАМИ ТА УЧНЯМИ СТАРШИХ КЛАСІВ

Олійник І. А.

*студент кафедри практичної психології,
психолого-педагогічного факультету
Маріупольського державного університету
м. Київ, Україна*

Конфлікти між педагогами та учнями старших класів є невід'ємною складовою шкільного життя. Вони виникають через різноманітні причини, такі як нерозуміння, різниця у віці та світогляді, особисті проблеми, порушення дисципліни чи недостатню комунікацію. Такі ситуації можуть не тільки негативно впливати на психологічний клімат у школі, але й знижувати рівень мотивації до навчання, погіршувати стосунки між учасниками освітнього процесу та призводити до зниження ефективності навчання. Саме тому розробка та впровадження ефективних стратегій запобігання конфліктам набуває дедалі більшої актуальності.

Основна мета цих стратегій полягає у створенні умов для відкритого діалогу, взаєморозуміння та співпраці між педагогами та учнями, а також у формуванні в учнів відповідальності за свою поведінку та розвиток емоційного інтелекту. Стратегії мають бути спрямовані на

ранне виявлення конфліктних ситуацій, усунення їхніх причин і побудову ефективної комунікації, що зменшить ризик ескалації.

Запобігання конфліктам передбачає комплексний підхід, який включає психологічну підтримку, розвиток емоційної стійкості, вдосконалення педагогічної майстерності та виховання в учнів навичок самоконтролю і конструктивної взаємодії. Впровадження таких стратегій допоможе не лише покращити стосунки між учнями та педагогами, але й загалом сприяти підвищенню якості освітнього процесу.

Для детального аналізу зазначеної теми використовувались напрацювання Вахоцької І. [1], Рудзевича І. [4].

Одна з ключових стратегій запобігання конфліктам полягає у розвитку взаєморозуміння між учнями та педагогами. Важливо враховувати, що у старших класах учні перебувають у перехідному віці, коли емоційні реакції можуть бути гострими та непередбачуваними. Розвиток емоційної грамотності як у вчителів, так і в учнів стає основою для побудови більш стабільних стосунків. Емоційна грамотність дозволяє учасникам освітнього процесу розпізнавати свої почуття, контролювати їх і розуміти емоційні стани інших людей. Для запобігання конфліктам педагоги можуть проводити заняття або тренінги, спрямовані на розвиток емоційної компетентності учнів. Це можуть бути вправи на емоційний інтелект, які навчають учнів не тільки розуміти себе, але й усвідомлювати, як їхні дії впливають на оточення. Одночасно, важливо, щоб самі вчителі отримували підтримку в плані управління емоціями, оскільки педагогічна діяльність пов'язана з постійними стресовими ситуаціями.

Конфлікти часто виникають через недостатнє або неправильне спілкування. Тому розвиток навичок ефективної комунікації є ще однією важливою стратегією запобігання конфліктам. Вчителі повинні бути відкритими до діалогу з учнями, слухати їх та давати можливість висловлювати свої думки і почуття. Важливо будувати відносини на основі поваги та визнання індивідуальності кожного учня [2, с. 93]. Учні, своєю чергою, мають навчитися спілкуватися конструктивно, висловлювати свою думку без агресії або ворожості. Окрім безпосередньої комунікації між вчителем та учнем, важливо формувати культуру взаємоповаги у класному колективі. Учні повинні розуміти, що конструктивне вирішення конфліктів можливе тільки через діалог і взаєморозуміння. Одним із підходів для цього може бути проведення класних годин або дискусій на теми співпраці, емпатії та взаємопідтримки [4, с. 47].

Встановлення чітких правил та очікувань – ще один важливий елемент запобігання конфліктам. Правила мають бути зрозумілими та справедливими як для педагогів, так і для учнів. Важливо, щоб учні не просто знали правила, але й розуміли їхні наслідки для навчального

процесу та особистих взаємовідносин. Це допомагає уникати непорозумінь і створює стабільні умови для навчання. До того ж, учні повинні брати участь у розробці правил. Коли вони залучені до процесу, їхня відповідальність за дотримання цих норм значно зростає. Таким чином, замість того, щоб розглядати правила як щось нав'язане, учні сприймають їх як частину спільної угоди [1, с. 8].

Одним з найважливіших інструментів запобігання конфліктам є побудова довірливих стосунків між учнями та педагогами. Коли учні бачать у вчителів не лише авторитетну фігуру, а й людину, яка готова їх підтримати, слухати та розуміти, ризик виникнення конфліктних ситуацій зменшується. Педагогічне наставництво дозволяє створити атмосферу довіри, в якій учні відчують себе комфортніше у спілкуванні з вчителем. Регулярні індивідуальні розмови або неформальні зустрічі з учнями можуть сприяти виявленню можливих проблем на ранніх етапах, що дозволить уникнути їхньої ескалації. Важливо, щоб вчителі були готові до підтримки учнів не тільки в академічних питаннях, але й у їхньому особистісному розвитку.

У разі виникнення конфлікту важливо мати механізми його розв'язання, які не сприятимуть подальшій ескалації ситуації. Медіація – це ефективний інструмент, який може бути застосований для вирішення конфліктів у школі. Цей метод передбачає залучення третьої нейтральної сторони (наприклад, психолога або спеціально підготовленого вчителя) для допомоги учасникам конфлікту знайти спільне рішення [3, с. 207]. Медіатор не займає жодної сторони, але допомагає сторонам почути одна одну та знайти компромісне рішення.

Запобігання конфліктам між педагогами та учнями неможливе без залучення батьків. Сімейне виховання має великий вплив на поведінку учнів у школі, тому важливо, щоб батьки брали активну участь у житті своїх дітей і співпрацювали з педагогами. Регулярні зустрічі з батьками, відкритий діалог про успіхи та труднощі учнів допомагають створити єдиний підхід до виховання дитини вдома і в школі, що зменшує ризик виникнення конфліктів.

Запобігання конфліктам між педагогами та учнями старших класів є надзвичайно важливим завданням для забезпечення гармонійного та ефективного навчального процесу. Конфлікти, які виникають через різні причини – емоційну нестабільність підлітків, різницю в поглядах на навчання та взаємодію, чи недостатню комунікацію, можуть негативно впливати на всі аспекти шкільного життя: від академічних результатів до психоемоційного стану як учнів, так і педагогів. Тому розробка та впровадження ефективних стратегій запобігання таким ситуаціям є основою створення безпечного, підтримуючого середовища.

Застосування емоційної грамотності, розвиток комунікативних навичок, активне наставництво та впровадження медіації як методу вирішення конфліктів допомагають знизити напруженість між учнями та педагогами. Важливо, щоб учні відчували повагу до своєї особистості, були залучені до формування правил та мали можливість відкрито висловлювати свої думки та переживання. Це не лише допоможе їм краще адаптуватися до вимог освітнього процесу, але й сприятиме розвитку навичок критичного мислення, самоаналізу та співпраці.

Отже, запобігання конфліктам – це не лише реактивна стратегія, але й проактивна діяльність, яка передбачає створення умов для постійного діалогу, емоційної підтримки та взаємоповаги. Такий підхід сприяє не лише уникненню конфліктів, але й створенню ефективної системи взаємодії вчителів та учнів, що будується на довірі, повазі та співробітництві, що в кінцевому підсумку веде до покращення якості освітнього процесу та розвитку здорового освітнього середовища.

Список використаних джерел:

1. Вахоцька І. Психологічні особливості міжособистісного взаєморозуміння в системі «вчитель – учень» як умова попередження конфліктів. 2012. 14 с.
2. Гончаровська Г. Психологічні особливості типових способів поведінки в конфлікті у старших підлітків. 2021. 129 с.
3. Корабльова Г. Шкільні конфлікти: шляхи вирішення. *Теоретичні та методологічні проблеми практичної психології, її перспективи*. 2020. 381 с.
4. Рудзевич І. Психологічні засоби подолання деструктивних конфліктів педагогів із старшокласниками. *Практична психологія та соціальна робота*. Вип. 1. 2015. С. 47–49.

НАПРЯМ 3. СОЦІАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ; ПСИХОЛОГІЯ СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-449-1-13>

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЗГУРТОВАНOSTI КОЛЕКТИВУ МЕДИЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ

Сердюк Н. І.

*кандидат психологічних наук,
доцент кафедри психології*

*Бердянського державного педагогічного університету
м. Запоріжжя, Україна*

Уколова Г. П.

*здобувачка другого рівня вищої освіти
спеціальності 053 Психологія*

*Бердянського державного педагогічного університету
м. Запоріжжя, Україна*

В наш час проблема групової згуртованості є надзвичайно актуальною у наукових дослідженнях в галузі професійної діяльності медичних працівників, адже згуртованість забезпечує ефективність якості роботи малих соціальних груп, а також впливає на загальну продуктивність їх трудової діяльності.

Медичні працівники кожного дня стикаються з різними стресовими ситуаціями, іноді досить складними клінічними випадками, які потребують прийняття обдуманих та швидких рішень, що часто мають важливе значення для життя та здоров'я пацієнтів. В таких умовах більш згуртований колектив здатен значною мірою підвищити якість надання медичної допомоги, поліпшити робочу атмосферу та мінімізувати професійне вигорання.

Проводячи дослідження сутності дефініції «згуртованість», дослідники роблять акценти на різноманітних її аспектах.

Так, дослідник В. Трейтак встановив, що «групова згуртованість» – це певний процес формування деякого незвичайного типу зв'язків у групі, які дають можливість зовнішньо задану структуру перетворити

безпосередньо у системний психологічний організм, психологічну спільноту, яка живе за власними законами [3, с. 253].

Науковці А. Лотт та Б. Лотт під згуртованістю розуміли групову властивість, яка являється похідною від сили та кількості позитивних взаємних установок учасників групи [2, с. 123]. Основними складовими згуртованості, на думку вчених, було міжособистісне тяжіння, позитивне ставлення або симпатія до інших учасників групи.

Д. Картрайт відмічав, що у більш згуртованих групах значною мірою зменшується кількість виходів із групи, вона має достатньо значний вплив на своїх членів, зростає поведінкова конформність, індивіди включаються більшою мірою у групову роботу, зростає самооцінка, почуття безпеки, зменшується стан тривожності учасників [1, с. 145].

На думку Л.Г. Чорної, у високозгуртованій групі значно менше напруженості, непорозумінь, недовіри та ворожості, а загальна продуктивність їх праці набагато вища, ніж у не згуртованих. Члени групи значно легше справляються із виникаючими труднощами, працюють дружно, створюють найбільш сприятливі можливості для загального розвитку особистості кожного учасника, мають можливість бути як одне єдине ціле у різних умовах спільної діяльності [4, с. 67].

Отже, групова згуртованість являється інтегральною характеристикою міжособистісних відносин у колективі, психологічний результат групових процесів, які відбуваються під час виконання спільної діяльності, яка включає існування взаємної симпатії між учасниками групи, корисність та привабливість групи для її членів, єдність установок, оцінок, цілей, позицій і цінностей групи відносно до деяких ідей, об'єктів, подій, що є найбільш важливими для групи; висока мотивація для досягненні спільної мети.

Емпіричне дослідження згуртованості колективу медичних працівників було проведено на базі комунального некомерційного підприємства «Центр первинної медико-санітарної допомоги «Медицина для кожного»» Новоолександрівської сільської ради Запорізького району Запорізької області. У дослідженні брали участь 38 медичних працівників закладу.

Однією з психодіагностичних процедур, яка була застосована для визначення психологічних особливостей згуртованості колективу медичних працівників, була методика «Визначення індексу групової згуртованості Сішора».

Розподіл рівнів групової згуртованості медичних працівників за методикою К.Е. Сішора представимо на рис 1.

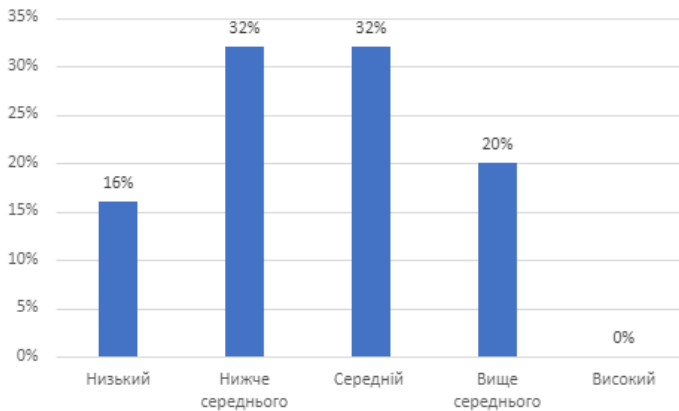


Рис. 1. Динаміка рівнів групової згуртованості медичних працівників за методикою К.Е. Сішора

Отримані результати свідчать, що на думку 6 (16%) опитаних, згуртованість колективу знаходиться на низькому рівні. Це може свідчити про існування значних проблем під час співпраці та взаємодії цієї групи респондентів із іншими членами колективу: певний брак довіри, виникнення конфліктних ситуацій, низька комунікація та відсутність почуття єдності; незадоволення працею, підвищення загального рівня стресу. Виникнення окреслених проблем може мати досить негативний вплив на загальну продуктивність праці, мотивацію, а також загальний психологічний клімат у всьому колективі.

12 (32%) медичних працівників визначили групову згуртованість на рівні нижче середнього. Для цієї групи опитаних характерною є погана налагоджена комунікація із колегами, що може спричинити виникнення затяжних конфліктів, що в свою чергу сприяє зниженню рівня згуртованості. В таких працівників може бути відсутня мотивація до праці, і вони також не відчувають, що залучені у спільні справи колективу. Дані респонденти можуть постійно перебувати в стані стресу чи тривожності під час виконання власних обов'язків.

У 12 (32%) опитаних було діагностовано середній рівень колективної згуртованості. Медичні працівники даної групи переважно задоволені комунікацією у колективі, яка дозволяє їм ефективно виконувати основні завдання в медичній установі, проте, їм не вистачає особистого простору для покращення власної діяльності. Для цієї групи опитаних ситуації конфліктів не є частим явищем, проте, часом можуть з'являтися деякі непорозуміння чи розбіжності з іншими членами колективу. Для даних опитаних психологічний клімат, який панує в колективі є прийнятним, проте існують певні аспекти, що вимагають

значної уваги для збільшення загального задоволення від виконуваної діяльності.

У 8 (20%) медичних працівників було зафіксовано рівень групової згуртованості вище середнього. У цієї групи опитаних добре налагоджена комунікація із колегами, що допомагає їм ефективно здійснювати обмін інформацією та швидко вирішувати виникаючі проблеми. Дані респонденти схильні до високої мотивації під час виконання покладених на них обов'язків, досить часто виявляють ініціативність та готові безпосередньо працювати над спільно визначеними цілями. Респонденти даної групи поділяють спільні колективні цінності, що дозволяє підвищити згуртованість та ефективність діяльності. Ці медичні працівники підтримують один одного у різних скрутних обставинах та готові надавати допомогу для досягнення спільного результату діяльності. Вони значно краще адаптуються до змін та мають значно меншу схильність до стресу та вигорання. Таким чином, виявлений рівень згуртованості вище середнього в даній групі медичних працівників свідчить про те, що в цілому вони працюють достатньо ефективно та спроможні досягати поставлених високих результатів у спільній праці.

Високого рівня згуртованості діагностовано не було.

Далі було визначено Індекс групової згуртованості працівників медичної установи в цілому за формулою:

$$I_{\text{гр. згурт}} = \frac{378}{38} = 9,9$$

Таким чином, можна зробити висновок, що згуртованість даного колективу медичних працівників знаходиться на рівні нижче середнього.

Отже, виникає необхідність розробки та впровадження тренінгової програми із підвищення згуртованості даного колективу медичних працівників.

Література:

1. Бродовська А. В. Психологічні підходи до вивчення проблеми групової згуртованості. *Перспективи розвитку професійно спрямованої ініціативної освіти в мультикультурному просторі* : збірник матеріалів III Міжнародної науково-практичної студентської конференції для студентів немовних спеціальностей (12 квітня 2017 р., м. Житомир). Житомир : Вид-во ФОП Левковець Н. М., 2017. С. 144–148.

2. Ільїна Ю. Ю. Згуртованість як цілеспрямований прояв життєдіяльності малої групи. *Педагогіка і психологія : актуальні проблеми досліджень на сучасному етапі* : матеріали міжнародної науково-

практичної конференції (м. Київ, Україна, 5-6 квітня 2019 року). К. : ГО «Київська наукова організація педагогіки та психології», 2019. С. 123–125.

3. Трейтяк В. Виховання у старшокласників згуртованості як однієї з цінностей на шляху формування національної солідарності. *Зростаюча особистість у смислоціннісних обрисах* : матеріали Міжнародної науково-практичної конференції (23 листопада 2023 р.). Івано-Франківськ: «НАІР», 2023. С. 252–255.

4. Чорна Л. Г. Психологія міжгрупової взаємодії у вимірах війни і миру : навчальний посібник. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2023. 118 с.

НАПРЯМ 4. ОРГАНІЗАЦІЙНА ПСИХОЛОГІЯ

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-449-1-14>

ТРАНСФОРМАЦІЯ МЕТОДОЛОГІЇ ДОСЛІДЖЕНЬ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Шашенков Д. М.

*кандидат психологічних наук,
помічник начальника науково-методичного відділу
забезпечення якості освітньої діяльності та вищої освіти
Харківського національного університету Повітряних Сил
імені Івана Кожедуба
м. Харків, Україна*

Шашенкова А. О.

*кандидат психологічних наук, доцент кафедри наук про здоров'я
Ужгородського національного університету
м. Ужгород, Україна*

Трансформаційні процеси суспільно-політичного характеру, спричинені повномасштабним вторгненням Російської Федерації на територію України, змушують вчених суттєво коригувати процес проведення наукових досліджень. Ці зміни вимагають адаптації традиційних методологій до нових реалій, що склалися внаслідок війни. Фізичні й психологічні загрози, обумовлені воєнними діями, вимушена міграція, згубний вплив інформаційної війни, незручності, що пов'язані з відключенням електроенергії або тривалими повітряними тривогами тощо – фактори, які створюють безпрецедентні виклики для стабільної життєдіяльності наукової спільноти.

Розробка та впровадження адаптивних методологічних підходів є критично важливою умовою забезпечення якості та релевантності досліджень у складних умовах сьогодення. На основі аналізу наукових літературних джерел [1; 2], встановлено, що трансформація методології досліджень в умовах воєнного стану полягає в такому:

По-перше, розширення доступу до наукових джерел. Повномасштабна війна супроводжується руйнуванням критичної інфраструктури, функціонування якої безпосередньо впливає на доступ до наукових ресурсів, важливих на всіх етапах проведення досліджень. Так,

обмеження в роботі бібліотек, архівів і наукових лабораторій стає перешкодою в можливості дослідників отримувати необхідну інформацію й використовувати відповідне обладнання. Таким чином, постає необхідність у пошуку альтернативних джерел інформації. Вважаємо, що частково вирішити означену проблему може використання електронних баз даних, доступних через інтернет, а також співпраця з наукометричними базами інших країн, які спроможні надати необхідні ресурси дистанційно. Наприклад, онлайн-бібліотеки та архіви можуть стати ресурсною базою для науковців, які не мають доступу до безпосередніх, фізичних джерел.

По-друге, застосування альтернативних методологічних підходів. Використання традиційних кількісних методів емпіричного дослідження може бути обмежене у зв'язку із труднощами в зборі даних чи відсутності доступу до респондентів. В таких умовах важливим постає перехід до альтернативних, якісних методів дослідження – глибинні інтерв'ю, фокус-групи, контент-аналіз, метод експертної оцінки, моделювання тощо. Означені експериментальні методи дозволяють одержати детальну інформацію про досліджувані явища, зберегти наукову обґрунтованість, незважаючи на обмежений доступ до безпосередніх емпіричних досліджень.

По-третє, поглиблене застосування дистанційних та цифрових інструментів. Інформаційні технології мають надзвичайне значення у забезпеченні безперервності наукових досліджень в умовах повномасштабної війни. Ресурси, які дозволяють віддалено проводити експеримент на всіх його етапах (гугл-форми, відеоконференції тощо), вирішують проблему, при якій науковець не може провести емпіричне дослідження безпосередньо, офлайн. Віртуальні лабораторії і програми аналізу великих даних також відіграють важливу роль в продовженню та забезпеченню українських наукових пошуків.

По-четверте, врахування етичної проблематики. У ситуаціях збройного конфлікту етичні аспекти досліджень набувають особливого значення. Дослідницькі роботи, спрямовані на роботу з постраждалим населенням, мають враховувати аспект захисту прав й інтересів дослідницької вибірки. Важливим інструментом такої роботи є інформована згода, але слід, зважаючи на ймовірний стресовий стан респондентів, забезпечити зрозумілість та добровільність участі у дослідженні. Головним принципом роботи з означеною категорією респондентів є конфіденційність отриманих даних, науковець має не лише зашифрувати дані, але й ретельно спланувати способи їх зберігання та обробки.

По-п'яте, трансформація актуальної тематики наукових пошуків. Повномасштабна війна суттєво впливає на тематику дисертаційних досліджень. Пріоритетним стають питання безпеки й оборони,

соціальних і економічних наслідків війни, психологічної підтримки постраждалих, відновлення критичної й громадянської інфраструктури тощо. Перед науковцями постає завдання швидко орієнтуватися в мінливих соціальних запитах, сприяти вирішенню актуальних для держави та суспільства проблем.

Отже, трансформація методології досліджень в умовах повномасштабної війни є важливою для забезпечення стабільної та безперервної наукової діяльності. Сучасний науковець має гнучко мислити, швидко реагувати на мінливі соціальні запити, застосовувати інноваційні підходи. Незважаючи на складні часи, наукова спільнота має виявити стійкість й спільність, що забезпечити ефективність науково-дослідницької діяльності.

Література:

1. Бень Я. В. Методологія дослідження механізмів реалізації демократії участі в умовах воєнного стану в Україні. *Експерт: парадигми юридичних наук і державного управління*. 2023. № 3(21). 143–153.
2. Староста В. І. Методологія наукових досліджень : навчально-методичний посібник для самостійної роботи здобувачів освіти. Вид. 2-ге, випр. і доп. Ужгород : ДВНЗ «УжНУ», 2023. 72 с.

НАПРЯМ 5. ЮРИДИЧНА ПСИХОЛОГІЯ

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-449-1-15>

ЕТИЧНІ АСПЕКТИ СУДОВО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ ЕКСПЕРТИЗИ У ЦИВІЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ

Козловський В. М.

аспірант кафедри психології та педагогіки

Науковий керівник: Уляніч І. В.

кандидат психологічних наук,

доцент кафедри психології та педагогіки

ПВНЗ «Університет сучасних знань»

м. Запоріжжя, Україна

Судово-психологічна експертиза є одним із ключових інструментів у цивільному процесі, що забезпечує використання спеціальних знань у галузі психології для з'ясування обставин справи. Вона є особливо затребуваною у справах, що стосуються недійсності правочинів через вади волі, сімейних спорів, справ про відшкодування моральної шкоди тощо. Значення етичних аспектів при проведенні судово-психологічної експертизи важко переоцінити, адже вони сприяють забезпеченню справедливості, неупередженості та правосуддя у цивільному судочинстві [1].

Етичні принципи, яких має дотримуватися експерт, базуються на таких основних засадах. По-перше, це принцип незалежності та неупередженості. Експерт має бути вільним від будь-якого впливу з боку сторін процесу, не допускати конфлікту інтересів та забезпечувати об'єктивність своїх висновків. Наприклад, відповідно до висновків Національної школи суддів України, експерт зобов'язаний формулювати свої висновки, спираючись виключно на наукові методи, без будь-якого впливу суб'єктивних чинників [2]. По-друге, важливим етичним принципом є дотримання конфіденційності. Інформація, отримана під час експертизи, не може бути розголошена або використана у спосіб, що може порушити права учасників процесу. Конфіденційність є ключовим елементом, який сприяє захисту приватного життя сторін і довірі до експертної діяльності [3].

Формулювання висновків експерта має відповідати науковим стандартам і бути чітким, обґрунтованим та відповідати поставленим судом

питанням. Як зазначає Лемик Р.Я., важливо уникати надмірного використання вузькоспеціальної термінології, щоб забезпечити зрозумілість матеріалу для суду [4]. Експерт не повинен виходити за межі своїх повноважень або допускати суб'єктивізм у висновках. Наприклад, висновок про психологічний стан сторін має базуватися виключно на об'єктивних даних, отриманих у процесі дослідження.

Попри існування чітких етичних норм, у практиці трапляються випадки їх порушення. Найпоширенішими є надмірна суб'єктивність висновків, нехтування конфіденційністю або навіть маніпуляції результатами досліджень. Як свідчать матеріали опубліковані Полтавським правовим часописом, ці проблеми потребують впровадження додаткових механізмів контролю та професійної відповідальності експертів [5].

Отже, етичні аспекти судово-психологічної експертизи відіграють критично важливу роль у забезпеченні справедливості та прозорості судового процесу. Для підвищення ефективності експертної діяльності доцільно запроваджувати чіткі регламенти дотримання етичних стандартів, розвивати систему підготовки експертів, а також здійснювати постійний моніторинг їхньої діяльності. Це сприятиме підвищенню довіри до результатів експертиз та забезпеченню ефективності судочинства в цілому.

Список використаних джерел:

1. Лемик, Р. Я. Судово-психологічна експертиза в цивільному процесі України: проблеми теорії та практики : дис. ... канд. юрид. наук : 12.00.09. Київ, 2004. 216 с.
2. Національна школа суддів України. Судово-психологічна експертиза у цивільному процесі: навчальні матеріали дистанційного курсу. URL: <https://nsj.gov.ua/> (дата звернення: 21.11.2024).
3. Полтавський правовий часопис. Судово-психологічна експертиза в цивільному судочинстві: основні напрямки та особливості призначення. *Полтавський правовий часопис*. 2024. Вип. 2. С. 45–56.
4. Лемик, Р. Я. Етичні проблеми судово-психологічної експертизи у цивільному судочинстві : монографія. Київ : Юрінком Інтер, 2006. 186 с.
5. Полтавський правовий часопис. Етичні принципи та їх роль у проведенні судово-психологічної експертизи. *Полтавський правовий часопис*. 2023. Вип. 3. С. 67–75.

РОЛЬ ПСИХОЛОГО-ПРАВОВОЇ ДЕОНТОЛОГІЇ У ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ ПРАКТИЧНИХ ПСИХОЛОГІВ

Марченко О. Г.

*доктор педагогічних наук, професор,
професор кафедри соціології та психології
Навчально-наукового інституту № 5
Харківського національного університету внутрішніх справ
м. Харків, Україна*

Бондаренко Л. О.

*кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри соціології та психології
Навчально-наукового інституту № 5
Харківського національного університету внутрішніх справ
м. Харків, Україна*

Питання професійної підготовки психологів як фахівців, покликаних надавати допомогу в збереженні та розвитку психічного здоров'я особистості в сучасній Україні набуває надважливого значення. Разом із тим дослідниця О. Власова наголошує, що «в Україні відсутні системні законодавчі документи та механізми, які регламентують загальні для всіх представників психологічної професії вимоги до якості надання психологічної допомоги населенню, професійних продуктів, фахової підготовки відповідних спеціалістів, ліцензування, контролю та припинення їх діяльності» [1]. Значною мірою ця проблема торкається етичних аспектів професійних обов'язків психологів, які працюють у правоохоронних органах. Тому важливого значення набуває формування у процесі фахової підготовки у закладах вищої освіти із специфічними умовами навчання деонтологічної (від грец. *deos* – належне) компетентності практичних психологів. Реалізація деонтологічної компетентності пов'язана з вирішенням етичних проблем, на чому й наголошується в «Етичному кодексі психолога», в якому зазначено, що професійна діяльність психолога має бути гуманною, високо-моральною незалежно від спеціалізації та сфери його інтересів.

Як правило, реалізація психологічної комунікації відбувається за схемою: «той, хто допомагає – той, хто приймає допомогу». У цьому зв'язку необхідно відзначити зв'язок психологічної деонтології із

медичною, яка комплексно досліджує сукупність принципів поведінки, професійних прийомів спілкування лікаря зі здоровою або хворою людиною, що звернулася до нього.

Юридична, або правова, деонтологія є галуззю юридичної науки й узагальнює систему знань про кодекс професійної поведінки юриста. За В. Олещенком, «відповідальність перед суспільством формує моральну модель особистості» [2, с. 61].

У зв'язку з особливою складністю і підвищеною соціальною, юридичною, психологічною, емоційною відповідальністю правоохоронної діяльності завдання психологічної служби в межах правоохоронної діяльності полягають у:

- підвищенні психологічної надійності працівників, особливо тих із них, для кого психологічна освіта не є базовою (курси практичних психологів, магістратура), повнішому та ефективнішому використанні їхнього психологічного потенціалу;
- надання психологічної допомоги працівникам у вирішенні оперативно-службових завдань щодо розкриття та розслідування злочинів;
- перевиховання осіб, які вчинили злочини;
- організації проведення судово-психологічної експертизи та ін.

Враховуючи важливість діагностики у психологічній сфері, дотримання положень психолого-правової деонтології при проведенні психодіагностики передбачає надійність використовуваних методів та програмного забезпечення. Психологічне консультування передбачає дотримання вимог конфіденційності, уникнення встановлення неофіційних взаємин, якщо це може стати на перешкоді проведенню діагностичної, консультаційної і корекційної роботи з клієнтом.

На закінчення відзначимо, що практичний психолог несе професійну відповідальність за кваліфіковане обстеження, консультування та наслідки психологічного впливу. Якщо психолог бере участь у судово-психологічній експертизі, він не має змушувати клієнта повідомляти певну інформацію поза його волею, крім випадків, коли така інформація сприятиме безпеці оточуючих або самого клієнта [3, с. 77].

Тож, усі компоненти діяльності (поведінковий, когнітивний, праксеологічний та ін.) практичного психолога у правоохоронній системі має будуватися на принципах правової та психологічної деонтології.

Література:

1. Власова О. І. Актуальні завдання теорії і практики сучасної підготовки українських психологів. *Професійна підготовка психологів в Україні: стратегічні завдання* : зб. матеріалів всеукраїнського круглого столу 23 квітня 2024 року / за ред. В. Г. Панка. Київ :

Київський національний університет імені Тараса Шевченка, 2024.
С. 24–29.

2. Олещенко В. Ю. Загальна характеристика та особливості професіограм працівників правоохоронних органів. *Юридичний вісник*. 2022. № 4 (65). С. 59–64.

3. Бондаренко Л. О. Психолого-правова деонтологія як етична основа діяльності практичного психолога у правоохоронній системі. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія «Психологія»*. 2023. Т. 34 (73). № 2. С. 75–79.

НАПРЯМ 6. МЕДИЧНА ПСИХОЛОГІЯ

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-449-1-17>

ЗНАЙТИ ЛЮБОВ І ПОТЕНЦІАЛ В СВОЇЙ ХВОРОБІ

Кулик О. Д.

*студентка магістратури клінічної психології та реабілітації
Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького
м. Черкаси, Україна*

Тема здоров'я була актуальною в усі часи. Здавна людство намагалося лікуватися усіма доступними способами, не маючи переваг сучасної медицини. Але, не зважаючи на досягнення у медичній галузі, люди стали хворіти частіше, хвороби, які раніше вражали людей здебільшого в зрілому віці, почали з'являтися у молодшого покоління, середній вік життя скорочується, а смертність перевищує народжуваність. Очевидно, що розвиток цивілізації призвів до більш стресових умов, які викликають різні фізіологічні розлади. Та й соціальні вимоги сучасного світу стримують природній процес вивільнення негативних емоцій і розрядки. [1]

Є галузь психології – психосоматика, яка вивчає вплив психологічних чинників на виникнення та перебіг тілесних захворювань, які не мають медичних пояснень. Психосоматика притримується теорії, що сигналами певного болю тіло подає нам знаки, ніби намагається говорити про виниклі проблеми для того, щоб ми розібралися зі своїм психічним станом. Наш мозок – це комп'ютер і будь-яка реакція в тілі, в тому числі й захворювання, – це запущена ним програма, яка вмикається, щоб врятувати людину. Тож можлива причина хвороби може нести суто психологічний чи соціальний характер, що ми й досліджували [2].

Існує кілька психосоціальних факторів розвитку хвороб. В нашому дослідженні, в якому взяли участь 40 осіб віком від 18 до 60 років, вдалося відслідкувати деякі з них, але в цілому їх можна звести до двох основних, як узагальнюючих чинників, – це стрес і тривожність. Допомогли нам в цьому спеціальні опитувальники та метод спостереження. За основу ми взяли особистісну шкалу проявів тривоги Тейлора і шкалу PCL-5, які продіагностували паралельно з Гісенським опитувальником соматичних скарг (рис. 1 і 2).

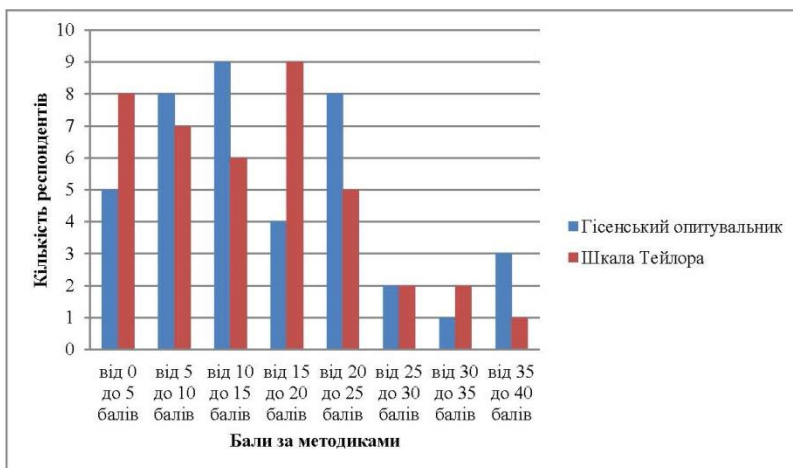


Рис. 1. Гістограма Гісенського опитувальника та особистісної шкали тривоги Тейлора

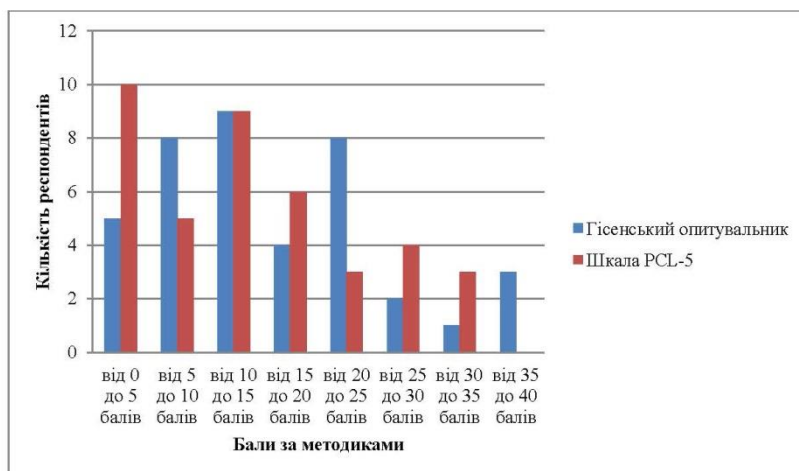


Рис. 2. Гістограма Гісенського опитувальника та контрольного списку симптомів PCL-5

Кореляційний аналіз виявився позитивним та показав тісний взаємозв'язок між стресом (шкала PCL-5) і інтенсивністю соматичних скарг (Гісенський опитувальник) та тривожністю (шкала Тейлора) і інтенсивністю соматичних скарг, які дуже корелюють одне з одним, так як згідно таблиці значень Пірсона наш показник складає майже

1,0 ($r = 0,97$ при стресі та $r = 0,96$ при тривожності з похибкою $p < 0,001$), а чим ближче результат кореляції до цифри 1, тим сильніший взаємозв'язок. Отже, можемо стверджувати про прямо пропорційну залежність, обумовлену з одного боку станом досліджуваного, а з іншого – інтенсивністю психосоматичних скарг. Тож маємо, що при зростанні даних симптомів у часі та рівня тривожності збільшуються показники соматичних скарг. Чим вищі значення за методикою PCL-5 та шкалою Тейлора, тим рівень витривалості до несприятливих факторів нижчий і відповідно імовірність появи психосоматичних порушень зростає (рис. 1 і 2).

Психосоматичні пацієнти часто не розуміють, чому їх лікарі направляють до психолога, тим більше, якщо травма чи стрес вже в минулому. Адже не всі розуміють, що тіло пам'ятає все. Нікуди нічого не зникає. Непропрацьовані емоції та травми застрягають в тілі й, імовірно, в тому місці, де організм уже ослаблений чи вразливий. Зв'язок між хворобою тіла та душевним станом людини існує і, знаючи особливості цього взаємозв'язку, можна знайти справжню причину захворювання, а отже – прискорити одужання.

Наші дослідження, спостереження і опитування показали, що люди, які постійно незадоволені життям, роботою, відносинами, рідко посміхаються, виношують образи, не вміють пробачати, некоммунікбельні, заздрісні, жадібні, схильні лише до негативного мислення, перфекціоністи, катастрофізатори, мають вищі показники на схильність до психосоматичних порушень. І навпаки, щирі, усміхнені, з почуттям гумору, оптимістичні люди, які бачать прекрасне в найменших дрібницях, мають або дуже низький рівень скарг, або взагалі їх не мають. А де кому з них за все життя не довелося ні разу звернутися до лікаря чи лікуватися в стаціонарі, за винятком планових медоглядів на роботі, пологів, для отримання водійських прав тощо. Контрольний список симптомів PCL-5 показав, що демобілізовані, дружини загиблих та безвісти зниклих військових, які намагалися своїми силами чи з допомогою фахівців справлятися зі стресом, горюванням, втратою і мали високий рівень соціальної підтримки, швидше прийшли в норму та показали результати нижче 33 балів. Це свідчить про те, що досліджувані не відповідають критеріям ПТСР.

За результатами клінічного інтерв'ю ті досліджувані, які мають хронічні захворювання, відчувають посилення болю чи дискомфорту у хворому органі після стресу, конфлікту, проявів гніву, тощо.

Мали справу з досліджуваними, які більше скаржилися на здоров'я в дитинстві чи юному віці ніж у зрілому. Звучить дивно, адже існує думка, що з віком проблеми зі здоров'ям лише примножуються. Та як би це не звучало дивно, так буває і цьому є пояснення. Людина мала в минулому якісь чинники, що тримали її в стані підвищеної

тривожності або стресу. З роками все налагодилося і симптоми відпустили. Навіть погані звички та риси, про які згадувалося вище і з якими людина розпрощалася внаслідок якоїсь ситуації, події чи просто усвідомлення, могли принести полегшення.

Люди, які активно займаються спортом, вживають здорову їжу і мають гарні стосунки, впевнені, що проживуть довге й здорове життя. Але вони теж можуть мати хвороби, в тому числі хронічні й онкологічні, серед яких є і троє наших досліджуваних. Чому ж так відбувається? Можемо припустити, що вище переліченого інколи виявляється замало. Задавнені образи, гнів, відчуття провини, сорому, постійна конкуренція та багато інших факторів можуть внести свої корективи навіть в життя тієї людини, яка почувається здоровою і зовні щасливою. Та комплексний підхід до вирішення ситуації значно полегшує перебіг хвороби і скеровує на шлях одужання.

Наступний момент: чи є сенс себе мучити, якщо ситуацію неможливо змінити або вона за межами нашого контролю? Деякі наші досліджувані зробили мудре рішення – прийняли обставини для того, щоб зберегти свої внутрішні ресурси, а не розтратити їх, подивилися на проблему з різних ракурсів і зробили висновки. І ключове слово тут – прийняли, а не заперечили чи вступили в боротьбу з викликом. Є такі, що звинувачують усіх в своїх нездужаннях, окрім себе. З точки зору психосоматики, хвороба – це адаптація до різних конфліктів. І, напевно, з нею не потрібно боротися. Якщо людина конфліктує і бореться з хворобою, звинувачує в захворюванні інших, вона ніколи не зрозуміє, що за хворобою стоїть. Напевно, кожен з нас зустрічав хоча б одну людину, яка любить скаржитися на життя, при цьому не робить жодного кроку для його покращення.

Те, що приховано від очей та свідомості, рідко зникає і часто проявляє себе в симптоматиці. Коли ми зупиняємося і починаємо вивчати свої симптоми, ми можемо відшукати істину, захovanу глибоко. Коли тіло рухоме і здорове, то й психіка гнучка. Хвороба – не ворог і не зло. Це найкраще рішення, яке вибрав мозок у конкретний період часу, щоб людина вижила.

То чи варто одразу приймати пігулку в разі болю, чи можливо спершу зробити ревізію в своїй підсвідомості, відстежити думки?

Любов та цінування себе, прислуховування до своїх внутрішніх бажань – це до нас говорить наш розум і тіло. Вони, як діти, щось постійно просять і потребують. Просто слід навчитися чути їх!

Література:

1. Психосоматика. Чиказька сімка. URL: <https://tsn.ua/Леді.Здоров'я>
2. Психосоматика. Міфи та реальність. URL: <https://taslife.com.ua/>

Блог

НОТАТКИ

НОТАТКИ

НОТАТКИ

МАТЕРІАЛИ
МІЖНАРОДНОЇ НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ
КОНФЕРЕНЦІЇ

**ПСИХОЛОГІЧНІ НАУКИ:
ТЕОРІЯ І ПРАКТИКА СУЧАСНОЇ НАУКИ**

25–26 жовтня 2024 р.

Підписано до друку 28.10.2024. Формат 60×84/16.
Папір офсетний. Гарнітура Times New Roman. Цифровий друк.
Умовно-друк. арк. 3,72. Тираж 100. Замовлення № 1225-100.
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.