



ОДЕСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ І.І. МЕЧНИКОВА

Науково-практична конференція,
*присвячена 160-річчю Одеського національного
університету імені І.І. Мечникова*

**ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ
ТА МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я
В УМОВАХ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ**

7 квітня 2025 року



Львів – Торунь
Liha-Pres
2025

Рекомендовано до друку Вченою радою
Одеського національного університету імені І.І. Мечникова,
протокол № 9 від 22 квітня 2025 року.

ОРГАНІЗАЦІЙНИЙ КОМІТЕТ КОНФЕРЕНЦІЇ:

Труба Вячеслав Іванович – доктор юридичних наук, професор, ректор Одеського національного університету імені І.І. Мечникова;

Дунаєва Лариса Миколаївна – доктор політичних наук, професор, декан факультету психології та соціальної роботи Одеського національного університету імені І.І. Мечникова;

Данилюк Іван Васильович – доктор психологічних наук, професор, заслужений працівник освіти України, член-кореспондент НАПН України, декан факультету психології, професор кафедри експериментальної та прикладної психології Київського національного університету імені Тараса Шевченка;

Заграй Лариса Дмитрівна – доктор психологічних наук, професор, декан факультету психології Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника;

Прохоренко Леся Іванівна – доктор психологічних наук, професор, директор Інституту спеціальної психології імені М. Яремченка НАПН України;

Соколова Ганна Борисівна – доктор психологічних наук, професор, директор Навчально-наукового інституту фізичної культури, спорту та реабілітації Південноукраїнського національного педагогічного університету імені К.Д. Ушинського;

Фалько Наталія Миколаївна – кандидат психологічних наук, доцент, ректор Мелітопольського державного педагогічного університету імені Богдана Хмельницького;

Фурман Анатолій Анатолійович – доктор психологічних наук, професор, директор Інституту гуманітарних наук Національного університету «Одеська політехніка»;

Яланська Світлана Павлівна – доктор психологічних наук, професор, декан факультету психології і соціальної роботи, професор кафедри кризової психології Полтавського національного педагогічного університету імені В.Г. Короленка;

Гулімова Алісар Халсдівна – доктор філософії зі спеціальності «Психологія», доцент кафедри соціальної психології, заступник декана факультету психології та соціальної роботи з наукової роботи та навчально-методичної роботи за спеціальністю 053 «Психологія» Одеського національного університету імені І.І. Мечникова;

Барнава Уляна Володимирівна – кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри соціальної роботи, заступник декана факультету психології та соціальної роботи з навчально-методичної роботи за спеціальністю 231 «Соціальна робота» Одеського національного університету імені І.І. Мечникова;

Кононенко Оксана Іванівна – доктор психологічних наук, професор, академік НАН ВО України, завідувач кафедри соціальної психології Одеського національного університету імені І.І. Мечникова;

Родіна Наталія Володимирівна – доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри диференціальної і спеціальної психології Одеського національного університету імені І.І. Мечникова;

Кірсєва Зоя Олександрівна – доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри загальної психології і психологічного консультування Одеського національного університету імені І.І. Мечникова;

Хлівнюк Тетяна Петрівна – кандидат політичних наук, доцент, завідувач кафедри соціальної роботи Одеського національного університету імені І.І. Мечникова;

Вейландє Лілія Вольдемар-Вікторівна – кандидат педагогічних наук, доцент, завідувач кафедри педагогічної освіти та соціальної реабілітації Одеського національного університету імені І.І. Мечникова.

**Психологічне благополуччя та ментальне здоров'я в умовах
П 86 невизначеності : матеріали науково-практичної конференції, м. Одеса,
7 квітня 2025 р. Львів – Торунь : Liha-Pres, 2025. – 396 с.**

ISBN 978-966-397-496-5

УДК 613.86(062.552)

ISBN 978-966-397-496-5

©Одеський національний університет
імені І.І. Мечникова, 2025

© Українсько-польське наукове видавництво
«Liha-Pres», 2025

ЗМІСТ

НАПРЯМ 1. ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ: СУЧАСНІ КОНЦЕПЦІЇ ТА ПІДХОДИ

Ментальне і психічне здоров'я як предиктор психологічного благополуччя людини: порівняльний аналіз

Бази́ка Євге́нія Леоні́дівна 12

Емоційний інтелект як необхідна складова професійного розвитку психотерапевта

Білова Маргарита Едуардівна 16

Правова характеристика суб'єктів надання допомоги у сфері психічного здоров'я

Василевська Надія Станіславівна 20

Психологічне благополуччя студентської молоді: вплив навчального середовища та соціальних чинників

Жеманюк Світлана Павлівна 23

Старіння: психологічні аспекти та соціальні виклики в сучасному суспільстві

Ількова Наталя Юрївна 26

Актуальні парадигми психологічного благополуччя в умовах сучасного світу

Кантарьова Наталія Василівна, Кологривова Надія Михайлівна 30

Психологічне благополуччя в контексті сучасних теорій і практик: методологічні перспективи

Кононенко Оксана Іванівна 34

Саморегуляція як засіб досягнення психічного здоров'я

Кривонос Варвара Юрївна, Опря Євген Васильович 38

Реабілітація військовослужбовців як соціально-психологічна проблема

Леженко Сергій Олександрович 40

Структури споживання, комфорту та благополуччя в ідеологічному дискурсі: соціально-психологічні витоки

Мельник Віктор Мирославович 43

Тенденції розвитку першої половини XXI століття та їхній вплив на психологічне благополуччя особистості

Піщевська Елеонора Володимирівна 48

Шведський підхід до моделі держави загального благополуччя: психологічний аспект

Тимченко Дмитро Михайлович 50

Психологічне благополуччя у фендомних спільнотах:
аналіз ключових факторів

Хорошун Катерина Юрївна.....53

Роль самосвідомості у психологічному благополуччі чоловіків
з алкогольною залежністю

Чернявська Наталя Володимирівна56

НАПРЯМ 2. МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я В УМОВАХ КРИЗИ ТА НЕВИЗНАЧЕНОСТІ

Розвиток резильєнтності як чинник збереження ментального здоров'я
студентів-медиків

**Балицька Аліна Анатоліївна, Демченко Анжела Вікторівна,
Мукомел Світлана Анатоліївна.....60**

Вплив Перспективи Сприйняття «Спостерігач» для досягнення
катарсису та інсайту в НЛП психотерапії

Болотова Оксана Миколаївна.....64

Чотири місця зустрічі психолога з військовими – учасниками/учасницями
бойових дій

Борисова Олеся Олегівна67

Збереження психічного здоров'я майбутніх медичних працівників
за допомогою майндфулнес-практик

Демченко Оксана Миколаївна, Карнацька Олена Сергіївна.....70

Вплив прокрастинації на ментальне здоров'я особистості в умовах
сучасних викликів: стратегії адаптації та подолання

Долгоносенко Владислав Віталійович.....74

Психосоматика при серцево-судинних розладах
та їх психотерапевтична корекція

Єгорова Рената Андріївна, Опря Євген Васильович78

Диференціація видів соціальної тривоги: результати
психологічного дослідження студентської молоді

Іванова Тетяна Володимирівна80

Відмова від «знання»: як менталізація та толератність до невизначеності
пов'язані з ментальним здоров'ям

Кириченко Владислав Едуардович84

Смислова криза особистості в екстремальних умовах життя

Кононенко Кирило Олексійович89

Операціоналізація поняття «психологічне здоров'я»
в умовах невизначеності

Курова Анастасія Володимирівна.....91

Християнська психологія як світоглядно-терапевтичне підґрунтя для відновлення сучасного українського суспільства	
Кучерук Олег Олександрович	95
Ментальне здоров'я як ресурс для мотиваційної підтримки працевлаштування випускників професійно технічних навчальних закладів у стресогенних умовах	
Ларченко Ірина Володимирівна	99
Психологічні особливості осіб із шизофренією та їх психокорекція	
Марула Марина Юріївна, Опря Євген Васильович	103
Емоційний інтелект і невизначеність: як підтримувати ментальне здоров'я	
Немченко Катерина Олександрівна, Хрустальова Людмила Сергіївна.....	106
Емоційна компетентність та ментальне здоров'я військовослужбовців в умовах війни	
Родіна Наталія Володимирівна, Рибко Аліса Павлівна	109
Особливості сприйняття часу особистістю в умовах війни	
Синякова Вірі Богданівна	113
Сімейні відносини як чинник ментального здоров'я особистості	
Столярчук Олеся Анатоліївна, Сергєєнкова Оксана Павлівна	116
Епігенетичні механізми трансгенераційної передачі травматичного досвіду	
Терещенко Ольга Олегівна	119
Якісне дослідження чинників стресу та резильєнтності серед працівників та працівниць організацій громадянського суспільства під час війни	
Тимошук Марія Сергіївна	122
Інструментарій емоційного зараження в мас-медіа під час війни	
Травіна Ольга Олександрівна	125
Вплив кризових умов на ментальне здоров'я студентів-медиків	
Шкурєнко Наталія Олександрівна, Виноградова Вікторія Євгенівна	129

НАПРЯМ 3. ПСИХОДІАГНОСТИКА МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ В УКРАЇНІ

Психодіагностичне дослідження впливу стрес-асоційованих розладів на ментальне здоров'я особистості	
Амбарцумян Вардгес Фрунзікович	133
Формування ментального здоров'я у процесі виховної роботи в ЗВО у період воєнного стану	
Бондарчук Оксана Віталіївна	136

Psychodiagnostic of mental health of Ukrainian refugees in European countries Vasylkevych Yaroslava Zinoviivna, Kikinezhdi Oksana Mykhailivna, Ryk Hanna Serhiivna	139
Ефективність застосування програми медико-психологічної підтримки у реабілітації військовослужбовців ЗСУ Володіна Ірина Віталіївна, Чернова Тетяна Михайлівна	143
Тривожні та депресивні розлади в умовах війни: особливості діагностики та корекції Ганенкова Ірина Олександрівна	145
Терапевтичні можливості аудіально-сенсорного впливу з випадками ПТСР Григор'єва Анна Вячеславівна	147
Психодіагностика психологічних наслідків стресу війни у фахівців психолого-педагогічних професій Гуменюк Галина Вадимівна	151
Психологічна підтримка студентів і викладачів в умовах війни Зубріна Катерина Ігорівна	155
Mental resilience in the context of time psychology: overcoming crisis states Koval Hanna Shamiliyevna	158
Збереження ментального здоров'я дітей у сім'ях переселенців: виклики та методи допомоги Коваль Ганна Шаміліївна, Грицик Ольга Аркадіївна	161
Особливості проявлення стресостійкості особистості в умовах війни в Україні Кологривова Надія Михайлівна, Мануйленко Аліна Олександрівна	164
Оцінка внутрішньоособистісної зрілості: психодіагностичні підходи Конов Олександр Сергійович	167
Можливості скринінгу ментального здоров'я осіб, мобілізованих до військової служби в умовах війни в Україні Кременчуцька Маргарита Костянтинівна, Гнатова Юлія Олегівна	170
Вплив стресових факторів на набуття та ремісію залежної поведінки Кременчуцька Маргарита Костянтинівна, Маркова Катерина Валеріївна	174
Вигорання, стрес і професійна ідентичність в умовах війни Маркіна Софія Ігорівна	177
Гендерні аспекти психодіагностики ментального здоров'я військових Науменко Анастасія Вікторівна	180

Особливості психологічної діагностики дітей, постраждалих від війни Пророк Наталія Василівна, Чекстєре Оксана Юрївна, Полякова Віталія Іванівна.....	182
Результати емпіричного дослідження суб'єктивної безпеки як чинника ментального здоров'я особистості Родіна Наталія Володимирівна, Фокін Артем Сергійович	186
Neuropsychological correlates of the rehabilitation potential in cancer patients Sokoliuk Mykhailo Anatoliyovych.....	190
Психологічна діагностика ментального здоров'я кандидатів на військову службу в Десантно-штурмові війська Збройних Сил України Спеціальний Євген Ігорович	193
Емоційне лідерство як предиктор ефективності військових керівників Чернявська Тетяна Павлівна	197
Неявні знання у військових керівників Чернявська Тетяна Павлівна, Теліпко Наталія Олександрівна.....	200

НАПРЯМ 4. ПСИХОЛОГІЧНІ РЕСУРСИ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВИКЛИКІВ СЬОГОДЕННЯ

Енергія для допомоги: ресурсність психолога як мистецтво турботи про себе Амплєсєва Ольга Михайлівна.....	204
Поетична терапія в боротьбі з ПТСР в умовах війни Антонів Олена Тарасівна	206
Компонентна складова психологічної витривалості особистості Борисенко Валерій Євгенович	209
Mechanisms for strengthening the professional resilience and competitiveness of future psychologists in conditions of uncertainty Varina Hanna Borysivna	212
Волонтерство як психологічний ресурс особистості Величко Мар'яна Сергіївна	217
Тілесна усвідомленість як ресурс психологічного благополуччя: роль біодинаміки у регуляції нервової системи Джулай Ольга Валеріївна, Куртова Галина Юрївна, Малікова Ольга Володимирівна.....	220
Взаємопов'язаність особистісних ресурсів, що забезпечують стійкість під час війни Кіресєва Зоя Олександрівна, Швайкін Станіслав Анатолієвич, Турлаков Ігор Дмитрович	223

Термінальні життєві цінності та індивідуальні пріоритети як психологічні ресурси особистості в умовах соціальних викликів	
Кокоріна Юлія Євгенівна, Нєвсейкіна Галина Іванівна	226
Психологічні ресурси особистості, яка переживає втрату	
Кокош Катерина Анатоліївна	230
Тренінги збереження та підтримання психологічного ресурсу, засновані на усвідомленості та уважності (майндфулнес), під час війни	
Кучеренко Роман Олександрович	233
Резильєнтність як наслідок ресурсності особистості	
Мельник Оксана Анатоліївна	238
Роль емоційної саморегуляції у формуванні психологічних ресурсів особистості в умовах сучасних викликів	
Нужний Микита Євгенович	241
Аналіз сновидінь як метод психодіагностики у реабілітології	
Перевязко Лілія Петрівна	244
Психологічні ресурси особистості як основа для розвитку м'яких навичок у вищій освіті	
Полещук Лілія Василівна	247
Медіатравма vs медіаресурс: як цифровий контент впливає на психологічну стійкість особистості	
Порпуліт Олена Олександрівна	250
Особливості зміни в ресурсах під час війни	
Ріффа Олександр Георгійович, Балан Михайло Анатолійович, Бурденюк Ростіслав Володимирович	254
Психологічні особливості емоційного вигорання фахівців соціальної сфери	
Скубицька Інна Олександрівна	257
Психологічні ресурси збереження ментального здоров'я студентів в умовах сучасної освітньої реальності	
Турубарова Анастасія Володимирівна, Смоляк Володимир Мирославович	261
Сім'я як психологічний ресурс особистості старшого дошкільника	
Федорчук Олена Іванівна	265
Копінг-стратегії здобувачів вищої освіти за спеціальністю «Психологія» в часи війни	
Чачко Світлана Леонідівна, Артюхіна Наталія Вікторівна, Мостова Тетяна Дмитрівна	268

Вплив людино-тваринної взаємодії за допомогою службових собак на психологічні ресурси особистості поліцейських-кінологів	
Чернілевська-Ісайко Олена Вікторівна	271
Розвиток психологічних ресурсів батьків, які виховують дітей із розладами аутистичного спектру, у складних соціальних реаліях	
Чернова Христина Сергіївна, Опря Євген Васильович	275
Зростання після травми: техніки зміцнення психологічних ресурсів особистості	
Яворська-Встрова Ірина Вікторівна	279

НАПРЯМ 5. РОЛЬ СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ У ЗМІЦНЕННІ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ТА МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я ВРАЗЛИВИХ КАТЕГОРІЙ НАСЕЛЕННЯ В УМОВАХ ВІЙСЬКОВИХ ДІЙ

Створення розвивальних просторів в громадах в умовах війни	
Бутенко Надія Віталіївна, Тулін Кирило Сергійович	283
Зміст консультативної компетентності психолога реабілітаційного центру	
Жильцов Андрій Олексійович	286
Психологічні проблеми реабілітації і професійної інтеграції військовослужбовців у соціум	
Кобець Ірина Вікторівна	288
Штучний інтелект та цифрова трансформація соціальної сфери	
Романенко Світлана Володимирівна	291
Соціально-психологічні умови подолання негативного впливу стресу на життєдіяльність людини	
Справка Ганна Дмитрівна, Чернова Тетяна Михайлівна	294
Роль та виклики волонтерської діяльності під час російсько-української війни	
Трушевич Ганна Богданівна	298
Особливості соціальної підтримки сімей зниклих безвісти військовослужбовців	
Урсакий Віолетта Василівна	301
Роль соціальних ініціатив та волонтерських організацій у підтримці ментального здоров'я вразливих категорій населення	
Хлівнюк Тетяна Петрівна	305

НАПРЯМ 6. СИСТЕМА ЗАХОДІВ ЩОДО ЗБЕРЕЖЕННЯ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я УЧАСНИКІВ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ

До проблеми психолого-педагогічного супроводу студентів
в освітньому процесі ЗВО

Адаменко Анастасія Олегівна	310
Сучасний вчитель в сфері ментального здоров'я	
Адашкевич Вероніка Олегівна, Нагорна Наталія Володимирівна	313
Роль закладів вищої освіти у створенні програм ментального здоров'я	
Блінова Юліана Володимирівна, Нагорна Наталія Володимирівна ..	316
Розвиток резил'єнтності студентів	
Варнава Уляна Володимирівна	319
Вплив групової роботи на покращення ментального здоров'я учнівської молоді	
Василюк Аліна Дмитрівна, Нагорна Наталія Володимирівна	322
Підтримка ментального здоров'я здобувачів освіти через організацію освітнього середовища	
Вейланде Лілія Вольдемар-Вікторівна	326
Psychological determinants of professional burnout of teachers in distance learning environments	
Voloshyna Valentina Vitaliivna, Varina Hanna Borysivna	330
Вплив конфліктів на ментальне здоров'я учасників освітнього процесу	
Грязіна Наталя Дмитрівна, Нагорна Наталія Володимирівна	335
Психоемоційний вплив івентів на стан ментального здоров'я студентської спільноти	
Гудзенко Алла Русланівна, Левандовська Єлизавета Романівна, Стах Сергій Валерійович	339
Подолання молодіжного ескапізму В освітньому процесі в умовах сьогодення	
Кішук Леся Андріївна	342
Вища фізкультурна освіта: вектор сучасного розвитку	
Коваленко Юлія Олексіївна, Сінько Владислав Вікторович	345
Когнітивно-педагогічні стратегії підвищення ефективності навчальної діяльності студентів у ЗВО	
Литвинова Дар'я Дмитрівна	348
Використання здоров'язбережувальних технологій під час професійної підготовки здобувачів закладів вищої освіти	
Нагорна Наталія Володимирівна	351

Психолого-педагогічні аспекти дистанційного навчання: ризиків та рекомендації	
Павлова Валерія Валеріївна	355
Психолого-педагогічна підтримка ментального здоров'я здобувачів у період сесії	
Павлова Валерія Валеріївна, Должок Діана Геннадіївна	358
Використання сучасних технологій навчання як засіб психічного здоров'я студентської молоді	
Прокоф'єва Любов Борисівна	360
Роль органів управління закладом вищої освіти у збереженні здоров'я учасників освітнього процесу в особливий період воєнного стану	
Рябенко Михайло Іванович	363
Вплив ментального здоров'я на результати наукової діяльності в університетах в умовах невизначеності	
Савицький Богдан Юрійович	366
Девіантна поведінка підлітків та способи її корекції	
Сивинюк Кристина Сергіївна	370
Психосоціальний добробут студентів соціогуманітарних спеціальностей	
Стульнікова Лариса Юріївна	374
Роль ментального здоров'я на формування академічної культури учасників освітнього процесу ЗВО	
Сулейманова Катерина Рамазанівна	378
Психологічна просвіта як інструмент подолання стресу та професійного вигорання сільських учителів у воєнний період	
Сурело Євген Анатолійович	381
Збереження ментального здоров'я учасників освітнього процесу в закладах середньої освіти	
Тищенко Валерія Олексіївна, Бірюкова Ірина Валентинівна	386
Деякі аспекти підтримки ментального здоров'я дитини старшого дошкільного віку в кризових умовах	
Токарева Людмила Дмитрівна	388
Психолого-педагогічні засади розвитку soft skills у майбутнього викладача ЗВО	
Федорова Дар'я Олегівна	392

НАПРЯМ 1. ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ: СУЧАСНІ КОНЦЕПЦІЇ ТА ПІДХОДИ

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-496-5-1>

МЕНТАЛЬНЕ І ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ЯК ПРЕДИКТОР ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЛЮДИНИ: ПОРІВНЯЛЬНИЙ АНАЛІЗ

Бази́ка Євге́нія Леоні́дівна

кандидат психологічних наук, доцент,

доцент кафедри соціальної психології,

Одеський національний університет імені І.І. Мечникова

м. Одеса, Україна

В нинішніх умовах війни та у сподіванні на післявоєнний час ментальне здоров'я та психологічне благополуччя працівників стає у фокусі уваги з боку як роботодавців так і фахівців з психічного здоров'я та потребує відповідних дій на рівні підприємств та організацій з охорони здоров'я. На сьогодні вразливими категоріями, які потребують підтримки, є вагітні жінки, внутрішньо переміщені співробітники (ВПС), особи, які мають близьких у зонах активних бойових дій, які повертаються до роботи після травматичного досвіду, які втратили своїх близьких та/або майно та усі інші співробітники із фізичними та/або психічними проблемами.

За даними порталу державної служби України з питань праці за 2023 рік «понад 60% роботодавців ще ніколи не працювали з ветеранами, але готуються до найму колишніх військових. Більшість підприємств та організацій досвіду роботи з ветеранами не мають. Незалежні дослідження підтверджують, що робота в одному колективі з людьми, які брали безпосередню участь у бойових діях, буде в новинку. Вже сьогодні роботодавці повинні готуватися до нових реалій та дбати про психоемоційний стан своїх працівників на рівні підприємств. Психосоціальна підтримка співробітників має стати пріоритетною частиною загальної політики безпеки і здоров'я на роботі [2]. Все вищевикладене спонукає нас до аналізу та порівняння визначень ментальне та психічне здоров'я.

Аналіз дефініції «психологічного благополуччя» ми робили у попередньої публікації під назвою «Психологічне благополуччя особистості в сучасних умовах: семантико-теоретичний аналіз» [1, с. 9-13].

Мета даної публікації полягає у проведенні більш прискіпливого теоретичного аналізу вищезазначених дефініцій та встановленні відмінностей та спільноте між ними.

Проблема ментального та/або психічного здоров'я особистості цікавила багатьох, як вітчизняних, так і зарубіжних дослідників, таких, як: А. Адлер, Р. Ассаджіолі, Б. Братусь, Л. Бурлачук, А. Елліс, Е. Еріксон, О. Завгородня, І. Коцан, В. Лишук, А. Маслоу, К. Роджерс, В. Франкл, З. Фрейд, Е. Фром, К. Хорні, К. Юнг та багатьох інших. Зокрема, у працях дослідників висвітлені такі аспекти означеної проблеми: міжособистісні стосунки як важливий критерій психічного та психологічного здоров'я (Адлер А., Братусь Б., Фромм Е.); розробка основ проблеми психічного здоров'я та історична ініціатива у вивченні даного питання (Маслоу А., Олпорт Г., Роджерс К.); систематизація знань та розробка основ психології здоров'я людини (Коцан І., Ложкін Г., Мушкевич М.) тощо. Серед сучасних українських науковців проблемі впливу війни на психічне, ментальне здоров'я населення України в наш час приділяють увагу, зокрема: І. Данилюк, Л. Засєкіна, Л. Карамушка, О. Кононенко, А. Курова, М. Маркова, Н. Марута, Н. Родіна, Т. Титоренко, Л. Юр'єва та інші.

Української наукової спільноті більш знайома, звична та досліджена дефініція «психічного здоров'я». Визначень існує дуже багато, але ми зосередимось на останньому прикладі Всесвітньої організації охорони здоров'я. За визначенням ВООЗ, «психічне здоров'я – це стан добробуту, при якому кожна людина може реалізувати свій власний потенціал та впоратися із життєвими стресами, продуктивно і плідно працювати, а також робити внесок у життя своєї спільноти» [3; 5]. Тобто йдеться не стільки про відсутність розладів чи їхніх симптомів та не про щастя як втілення всіх найкращих очікувань, а про змогу втілювати власний потенціал, давати собі раду та бути активним адекватним членом суспільства.

Тобто психологічно здорова людина – це людина, «яка відчуває себе гармонійно та має певний резерв сил до подолання складнощів і достатній рівень продуктивності в повсякденному житті» [3]. Вона має насагу розвиватися, допомагати іншим попри труднощі життєвого шляху, має ресурси до адаптації та гнучкості сприйняття. Гармонія і баланс є одним з найважливіших критеріїв психологічного здорової особистості, так як гармонія з зовнішнім світом та життям починається з гармонії зі самим собою.

Також ВООЗ відокремлює сім складових психічного здоров'я людини, а саме:

- усвідомлення постійності та ідентичності свого фізичного і психічного «Я»;
- постійність і однаковість переживань в однотипних ситуаціях;
- критичне ставлення до себе і своєї діяльності;
- адекватність психічних реакцій впливу середовища;
- здатність керувати своєю поведінкою відповідно до встановлених норм;
- планування власної життєдіяльності та її реалізації;
- здатність змінювати свою поведінку залежно від зміни життєвих обставин [5].

Поняття ментальність походить від лат., *mens* – розум, спосіб мислення, склад душі. Сучасна українська енциклопедія визначає його як – сприйняття і тлумачення світу в системі духовного життя народу, нації. Синонімами цього терміну є світосприйняття, думання (підкріплюється реконструйованим проте індо-європейський «*mentis*» – яке є давнім корінням слова ментальність, і яке значило «думка»), світогляд, світочуття, душевізна, мислення, душевний склад, уява про життя, удача, духовність, норов.

У словнику сучасного порталу української мови наведено наступне визначення: «ментальність це – психіка, психічний склад. Образ мислення, загальна духовна налаштованість, установка індивіда або соціальної групи (наприклад професійного прошарку) до навколишнього світу» [4].

Згідно з визначенням вже згаданої нами ВООЗ, ментальне здоров'я – це «стан щастя та добробуту, в якому людина реалізує свої творчі здібності, може протистояти життєвим стресам, продуктивно працювати та робити внесок у суспільне життя» [цит., за 2]. Це означає, що ментальне здоров'я об'єднує здоровий дух та психіку людини із соціальним складником. Стан ментального здоров'я залежить від багатьох чинників: соціальних, екологічних та навіть економічних.

ВООЗ відокремлює наступні складові ментального здоров'я людини (і їх також сім), а саме, ментально здорова людина може:

- розрізняти свої емоції, керувати ними та гармонійно функціонувати;
- здатна спілкуватися і будувати стосунки з іншими;
- розвиватися та навчатися;
- позитивно оцінювати себе, приймає та любить;
- приймати власні тверді рішення;
- нормально адаптуватися до нових умов життя;
- може розв'язувати проблеми [цит., за 2].

Провівши порівняльний аналіз ми можемо **підсумувати**, що ментальне здоров'я дуже близько до дефініції звичного для нас психологічне здоров'я у широкому сенсі яке і охоплює ментальне. Але все ж таки ментальне здоров'я, з огляду на наведені визначення та критерії, має таку відмінність, як більш насиченість когнітивною складовою. Тобто це таке уявлення та когніції людини про навколишній світ, що формують його світосприйняття на якому далі і формуються психічне здоров'я та взагалі психологічне благополуччя людини. Можемо припустити що ментальне здоров'я є предиспозицією, умовою та предиктором подальшого формування гармонійно розвинутої, психологічно здорової та благополучної особистості.

Література:

1. Базика Є.Л. Психологічне благополуччя особистості в сучасних умовах: семантико-теоретичний аналіз. *Збірник тез III Міжнародної науково-практичної конференції «Особистість у кризових умовах сучасності: психологічні виклики»* (03 березня 2023 р., м. Івано-Франківськ) / За наук. ред. проф. Л. С. Пілецької, проф. І. М. Гояна, проф. Н.Є.Завацької, доц. О. М. Чуйко. м. Івано-Франківськ, 2023. 406 с. URL: <https://ksp.pnu.edu.ua/wp-content/uploads/sites/68/2023/06/zbirnyk-tez-konferentsii-2023.docx.pdf>
2. Сайт Державної служби України з питань праці «Що таке ментальне здоров'я та як про нього дбати?» URL: <https://smu.dsp.gov.ua/news/shcho-take-mentalne-zdorov-ia-ta-iak-pro-noho-dbaty/> (дата звернення 12.02.2025 р.)
3. Сайт Міністерства охорони здоров'я України «Психічний добробут і психічне здоров'я: чи тотожні ці поняття і як вони взаємопов'язані» URL: <https://moz.gov.ua/uk/psihichnij-dobrobut-i-psihichne-zdorov%E2%80%99ja-chi-totozhni-ci-ponjattja-i-jak-voni-vzaemopov%CA%BCjazani> (дата звернення 14.02.2025 р.)
4. Словник Портал Української мови та культури URL: <https://slovnyk.ua/index.php?swrd> (дата звернення 14.02.2025 р.)
5. Центр Громадського здоров'я МОЗ України «Що важливо знати про психічне здоров'я» URL: <https://phc.org.ua/news/scho-vazhlivo-znati-pro-psikhichne-zdorovya> (дата звернення 13.02.2025 р.)

ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ ЯК НЕОБХІДНА СКЛАДОВА ПРОФЕСІЙНОГО РОЗВИТКУ ПСИХОТЕРАПЕВТА

Білова Маргарита Едуардівна

кандидат психологічних наук, доцент,

доцент кафедри соціальної психології,

Одеський національний університет імені І.І. Мечникова

м. Одеса, Україна

Здатність керувати власними емоціями та розуміти емоційний стан клієнта відіграє важливу роль у сучасній психотерапевтичній практиці. В умовах постійного емоційного навантаження фахівця, з урахуванням високого рівня відповідальності за результати свого труда, які напругу пов'язані з психічним та фізичним благополуччям клієнта, тема емоційної компетентності є особливо актуальною.

Поняття емоційного інтелекту (EQ) було вперше введено Пітером Саловейом і Джоном Маєром у 1990 році, які визначили його як здатність сприймати, розуміти, регулювати та використовувати емоції для ефективного мислення і дій [5, с. 192]. Надалі ця концепція поширилася завдяки дослідженням Данієля Гоулмана, який у своїй книзі «Емоціональний інтелект» (1995) популяризував ідею EQ та позначив його як ключовий чинник успіху в житті та кар'єрі [1, с. 243]. Значний внесок до розвитку концепції емоційного інтелекту зробили й інші науковці. Так, Говард Гарднер (1983) – автор теорії множинного інтелекту, вивчав «внутрішньоособистісний» та «міжособистісний» інтелект, тісно пов'язані з поняттям EQ. Рувен Бар-Он (1980) – один із перших дослідників емоційного інтелекту, розглядав EQ як сукупність емоційних і соціальних компетенцій, саме він запропонував аббревіатуру «EQ» та створив тест для його вимірювання (Emotional Quotient Inventory, EQ-i). Річард Бояціс (1990) – співавтор моделей емоційної та соціальної компетентності – досліджував зв'язок між емоційним інтелектом і лідерством. Тревіс Бредберрі та Джин Грівз (2009) запропонували практичний підхід до розвитку емоційного інтелекту, поділивши його на чотири ключові складові, що надає можливість оцінити рівень емоційного інтелекту та його вдосконалювати [2, с. 61–62].

Таким чином, емоційний інтелект став предметом активних досліджень у психології, завдяки яким показано, що EQ є важливим фактором особистісної та професійної ефективності, а його розвиток

сприяє покращенню адаптації до соціального середовища та підвищенню загальної емоційної компетентності [3, с. 102].

У контексті психотерапії емоційний інтелект є важливим чинником, що сприяє досягненню позитивних результатів терапії. Сучасні моделі емоційного інтелекту дозволяють виділити низку базових компонентів, які відіграють вирішальну роль у діяльності психотерапевта. Високий рівень EQ фахівця сприяє ефективному встановленню контакту з клієнтами, підтримці професійної стійкості та підвищенню якості терапевтичного процесу. Нижче розглянуто основні складові емоційного інтелекту, що мають особливе значення для психотерапевтичної практики.

Самоусвідомлення – це здатність ідентифікувати власні емоції, розуміти їх природу, а також аналізувати їхній вплив на мислення та поведінку. Для психотерапевта. Ця компетенція є критично важливою, оскільки дозволяє уникати перенесення особистих емоцій у взаємодії з клієнтом; допомагає краще розпізнавати та інтерпретувати емоційні процеси клієнта; сприяє усвідомленому самоконтролю під час терапевтичної взаємодії. Високий рівень самоусвідомлення дозволяє терапевту розрізняти власні емоційні стани та їхній вплив на процес консультування, що є ключовим фактором ефективної психотерапії. Саморегуляція – передбачає здатність контролювати власні емоційні реакції, уникати імпульсивних відповідей та підтримувати внутрішню стабільність у стресових ситуаціях. У психотерапії це надзвичайно важливо, оскільки забезпечує можливість збереження професійної об'єктивності під час роботи з клієнтом; дозволяє ефективно функціонувати навіть у випадках конфліктних або емоційно складних ситуацій; допомагає створити безпечне терапевтичне середовище, у якому клієнт відчуває підтримку та прийняття. Психотерапевт із розвиненими навичками саморегуляції здатний не лише контролювати власний емоційний стан, а й ефективно допомагати клієнту у регулюванні його емоційних переживань. Мотивація у контексті психотерапевтичної практики відіграє роль внутрішнього рушія, що підтримує професійну ефективність та стійкість. Високий рівень мотивації допомагає терапевту зберігати залученість у професію, навіть при значних емоційних і когнітивних навантаженнях; сприяє витривалості у роботі з клієнтами, які можуть відчувати опір змінам; підсилює прагнення до постійного професійного розвитку та самовдосконалення. Внутрішня мотивація також є ключовим фактором запобігання професійного вигорання, оскільки забезпечує глибоке розуміння сенсу терапевтичної діяльності та її впливу на життя клієнтів. Емпатія – це здатність розуміти емоційний стан іншої людини, співпереживати їй і коректно інтерпретувати її почуття. Для

психотерапевта ця навичка є фундаментальною, оскільки сприяє побудові довіри між терапевтом і клієнтом, що є основою ефективної терапії; допомагає краще розуміти приховані емоційні переживання клієнта, які можуть бути неусвідомленими або недостатньо вираженими; дозволяє вибудовувати індивідуальний підхід до кожного клієнта, враховуючи його емоційний досвід. Розвинена емпатія забезпечує ефективний терапевтичний контакт, сприяє глибшому розумінню внутрішнього світу клієнта та підтримує процес його особистісних змін. Соціальні навички, такі як комунікативна компетентність, здатність до активного слухання, здатність ефективно взаємодіяти з іншими людьми, будувати міжособистісні зв'язки та конструктивно вирішувати конфлікти -допомагають встановлювати довірливий контакт із клієнтом та створювати атмосферу відкритості й безпеки та ефективно будувати довготривалі професійні відносини і підтримувати клієнтів у процесі їх особистісного зростання, що є ключовим інструментом у терапевтичному процесі.

Таким чином, високий рівень розвитку емоційного інтелекту є необхідною професійно-важливою характеристикою успішного психотерапевта оскільки впливає на різні аспекти професійної діяльності. Сам процес розвитку EQ є безперервним процесом, що потребує цілеспрямованої та усвідомленої роботи над собою за допомогою використання різноманітних методів, які сприяють його вдосконаленню. Серед найбільш ефективних методів розвитку EQ можна виокремити наступні.

Техніки рефлексії – використання яких, спрямовано на аналіз власних емоційних станів – дозволяє психотерапевту краще розуміти свої емоції та їх вплив на професійну діяльність. Наприклад, регулярне записування власних емоційних переживань – дозволяє здійснювати самоаналіз, виявляти закономірності та важливі тригери емоційних реакцій (щоденник емоцій); практики, що сприяють розвитку уважності та зосередженості на власному внутрішньому досвіді (медитації) – допомагають зменшити стрес та підвищити рівень емоційної регуляції; аналіз переживань – систематичне осмислення власних емоційних реакцій і їхнього контексту в терапевтичних відносинах. Розвиток емпатії є важливим компонентом емоційного інтелекту – здатність уважно слухати, сприймати невербальну комунікацію та співпереживати, є основою ефективної терапевтичної взаємодії. Саморегуляція емоцій, збереження емоційної стійкості в складних ситуаціях є необхідною умовою для професійного успіху. До ефективних методів саморегуляції належать дихальні техніки та тілесно-орієнтовані практики – вправи, що сприяють релаксації та інтеграції фізичних та емоційних процесів, зокрема йога та прогресивна

м'язова релаксація. Регулярне звертання до супервізії або особистої терапії дозволяє психотерапевту підтримувати свою емоційну стабільність, отримувати зворотний зв'язок від досвідчених колег, відпрацьовувати складні терапевтичні ситуації.

Методи розвитку емоційного інтелекту психотерапевтів є комплексними і включають багато інших технік, окрім наведених. Їх інтеграція в професійну діяльність дозволяє підвищити ефективність терапевтичного процесу та сприяє збереженню емоційного благополуччя психотерапевта.

Таким чином, емоційний інтелект є невід'ємною складовою професійної компетентності психотерапевта. Розвинений EQ сприяє ефективності терапевтичного процесу, підтримці емоційної стійкості фахівця та формуванню довірливих відносин із клієнтом. Уміння усвідомлювати, контролювати та застосовувати власні емоції у професійній діяльності є визначальним фактором успіху психотерапевтичної практики.

Література:

1. Daniel Goleman, Roger P. Weissberg. Emotional Intelligence: What Does the Research Really Indicate? *Educational psychologist*. 2006. №41(4). P. 239–245. DOI:10.1207/s15326985ep4104_4
2. Karpenko, Y. (2021). Сучасні вектори дослідження емоційного інтелекту особистості. *Психологія і особистість*. (1), 60–72. <https://doi.org/10.33989/2226-4078.2019.1.163982> (дата звернення 06.02.2025).
3. Марчук, С. В. (2022). Теоретичний аналіз поняття емоційного інтелекту в психології. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*. (3), 20–23. <https://doi.org/10.32782/psychisnyk/2021.3.4> (дата звернення 06.02.2025).
4. Mayer, J.D. and Salovey, P. Emotional intelligence and the construction and regulation of feelings . *Applied and Preventive Psychology*. 1995. V. 4. №3 P. 197–208. DOI: 10.1016/S0962-1849(05)80058-7
5. Salovey, P. & Mayer, J. D. Emotional intelligence. *Imagination, Cognition, and Personality*. 1990. №9(3). P. 185–211. DOI: 10.2190/DUGG-P24E-52WK-6CDG

ПРАВОВА ХАРАКТЕРИСТИКА СУБ'ЄКТІВ НАДАННЯ ДОПОМОГИ У СФЕРІ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я

Василевська Надія Станіславівна

PhD з права,

доцент кафедри цивільно-правових дисциплін,

Одеський національний університет імені І.І. Мечникова

м. Одеса, Україна

Військові дії, невизначеність, страх, бідність, сімейні та особисті проблеми – ознаки українського сьогодення. Зазначені обставини впливають на ментальне здоров'я як окремого громадянина так і всієї нації. Ментальне здоров'я залежить від багатьох чинників: об'єктивних (соціальних, економічних, екологічних) і суб'єктивних (емоційний стан, стиль життя, особливості психіки), та включає емоційне та психічне благополуччя. В Україні культура піклування про своє психічне здоров'я розвивається на державному рівні через Всеукраїнську програму ментального здоров'я «Ти як?» також через широку залученість психологів до практичної діяльності в сфері охорони здоров'я, при наданні реабілітаційних, освітніх, соціальних та інших послуг.

Відповідно до нещодавно прийнятого Закону України «Про систему охорони психічного здоров'я в Україні» від 15.01.2025 р. № 4223-XI: «допомога у сфері психічного здоров'я – будь-які дії, спрямовані на профілактику або лікування психічних розладів, подолання складних життєвих обставин чи вирішення інших проблем, що стосуються психічного здоров'я, збереження і відновлення психічних функцій, працездатності та соціальної активності людини, досягнення психологічного благополуччя, види яких визначені цим Законом» [1]. Цим же Законом визначене поняття «послуги у сфері психічного здоров'я» як складової допомоги, зміст якої зазначений у договорі між сторонами та оплачується її замовником. Наразі, відносини, які виникають між надавачем послуг у сфері психічного здоров'я та особами, яким надається допомога, регулюються Законом України «Про систему охорони психічного здоров'я в Україні» від 15.01.2025 р. № 4223-XI, Законом України «Про психіатричну допомогу» від 22.02.2000 р. №1489-III, Законом України «Про соціальні послуги» від 17.01.2019 р. №2971-VIII, Законом України «Про реабілітацію у сфері охорони здоров'я» від 03.12.2020 р. № 1053-IX, Наказом МОЗУ «Про

організацію надання психосоціальної допомоги населенню» від 13.12.2023 р. № 2118 та іншими нормативно-правовими актами.

Відповідно до законодавства, надавач послуг у сфері психічного здоров'я ототожнюється з фахівцем у сфері психічного здоров'я: «фахівці у сфері психічного здоров'я – фізичні особи, які надають допомогу у сфері психічного здоров'я, мають відповідну освіту, володіють необхідними для цього професійними знаннями та навичками, а також відповідають встановленим законодавством вимогам щодо атестації та/або сертифікації. Перелік професій фахівців у сфері психічного здоров'я затверджується Кабінетом Міністрів України» [1]. На сьогодні відповідний перелік не затверджений.

В Довіднику кваліфікаційних характеристик професій працівників. Випуск 78 «Охорона здоров'я», затвердженого Наказом МОЗУ від 29.03.2002 р. № 117 розрізняють лікар-психолог, лікар-психотерапевт, які отримали освіту у галузі знань «Охорона здоров'я» або «Медицина» за спеціальністю «Медична психологія», «Медична та психологічна реабілітація», «Лікувальна справа» або «Педіатрія» з наступною спеціалізацією за фахом «Медична психологія» та клінічний психолог, психотерапевт, які отримали освіту у галузі знань «Соціальні та поведінкові науки» за спеціальністю «Психологія» з відповідною спеціалізацією [2]. Слід зазначити, що у 2025 році отримати «психологічну допомогу» можна на первинній ланці надання медичної допомоги в рамках Програми медичних гарантій за рахунок бюджетних коштів, розпорядником яких є Національна Служба Здоров'я України. Зауважимо, лікарі, які надають зазначену допомогу здійснюють її в рамках ліцензованого виду господарської діяльності з медичної практики. Фахівці за спеціальністю «Психологія» як правило здійснюють свою індивідуальну практику за КВЕДом 86.90 «Інша діяльність у сфері охорони здоров'я» або 63.99 «Надання інших інформаційних послуг». Відповідно до Наказу МОЗУ «Порядок надання психосоціальної допомоги та психосоціальних послуг щодо питань психічного здоров'я, у тому числі щодо запобігання суїциду і психосоціального компоненту реабілітації ветеранів війни та інших груп населення» від 25.01.2024 р. № 126/41471, психосоціальна допомога первинного та вторинного рівнів може надаватись як лікарями, які мають право надавати допомогу у сфері психічного здоров'я в межах здійснення господарської діяльності з медичної практики, так і клінічним психологом і психотерапевтом, які перебувають в трудових відносинах з закладом охорони здоров'я. Психосоціальна допомога третинного рівня надається надавачами у складі мультидисциплінарної команди відповідно до Закону України «Про реабілітацію у сфері охорони здоров'я» [3]. В той же час

«Перелік методів психотерапії з доведеною ефективністю», затверджений Наказом МОЗУ від 13.12.2023 р. № 2118 вказує, що «застосування конкретного методу психотерапії (інтервенції, методики) до конкретного розладу чи стану визначається стандартами медичної допомоги та відповідними клінічними протоколами» [4]. Оскільки медичну допомогу можуть надавати лише медичні працівники, то застосування таких методів в індивідуальній практиці фахівців за спеціальністю «Психологія» залишається поза правового регулювання. Щодо надання соціальних послуг, їх можуть здійснювати практичний психолог та психолог (психолог установи соціального захисту) відповідно до «Довідника кваліфікаційних характеристик професій працівників. Випуск 80 «Соціальні послуги» затвердженого Наказом Міністерства соціальної політики України від 29.03.2017 р. № 518. Водночас надання першої психологічної допомоги та неформальної допомоги у сфері психічного здоров'я можуть надавати особи, які взагалі не є фахівцями у сфері охорони психічного здоров'я. Перелік методів та способів, залишається невизначеним. «До суб'єктів охорони психічного здоров'я належать суб'єкти, що забезпечують організацію надання допомоги у сфері психічного здоров'я або сприяють їй, отримувачі та надавачі послуг у сфері психічного здоров'я. Отримувачами допомоги у сфері психічного здоров'я є: 1) особи, які прагнуть зміцнення і підтримки власного психологічного благополуччя; 2) особи, які потребують допомоги у сфері психічного здоров'я; 3) члени сім'ї осіб, зазначених у пунктах 1 і 2 цієї частини. До членів сім'ї належать особи, які складають сім'ю відповідно до Сімейного кодексу України; 4) опікун, піклувальник дитини, яка потребує допомоги у сфері психічного здоров'я, особа, яка утримує та виховує таку дитину; 5) опікун недієздатної, піклувальник обмежено дієздатної особи, яка потребує допомоги у сфері психічного здоров'я; 6) працівники, трудові колективи, військові підрозділи (команди), малі соціальні групи та спільноти» [1]. Вважаємо цей перелік занадто узагальнений. Не зрозуміло, якими критеріями керувався законодавець при поділі на зазначені групи.

Визначеність суб'єктного складу правовідносин дозволяє чітко виділяти суб'єктивні права та юридичні обов'язки учасників. Прийняття Закону України «Про систему охорони психічного здоров'я в Україні» є потрібним кроком на шляху врегулювання надання допомоги у сфері психічного здоров'я. Подальшого правового регулювання потребують питання щодо надавачів зазначених послуг, їх правового статусу, професійних характеристик, визначеності наукових методів надання відповідної допомоги (у вигляді затверджених стандартів). Особливої уваги слід приділити роботі над унормуванням

відносин щодо допомоги у сфері психічного здоров'я та визначеності суб'єктів надання такої допомоги.

Література:

1. Про систему охорони психічного здоров'я в Україні: Закон України від 15.01.2025 р. № 4223-XI. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/4223-20#Text> (дата звернення 10.03.2025 р.)

2. Довідник кваліфікаційних характеристик професій працівників. Випуск 78 «Охорона здоров'я»: Наказ МОЗУ від 29.03. 2002 р. № 117 URL: <https://zakon.rada.gov.ua/rada/show/va117282-02#n2257> (дата звернення 10.03.2025 р.)

3. Порядок надання психосоціальної допомоги та психосоціальних послуг щодо питань психічного здоров'я, у тому числі щодо запобігання суїциду і психосоціального компоненту реабілітації ветеранів війни та інших груп населення: Наказ МОЗУ від 25.01.2024 р. №126/41471 URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0126-24#Text> (дата звернення 10.03.2025 р.)

4. Перелік методів психотерапії з доведеною ефективністю: Наказ МОЗУ від 13.12.2023 р. № 2118 URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0129-24#n4> (дата звернення 10.03.2025 р.)

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-496-5-4>

ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ: ВПЛИВ НАВЧАЛЬНОГО СЕРЕДОВИЩА ТА СОЦІАЛЬНИХ ЧИННИКІВ

Жеманюк Світлана Павлівна

*аспірант кафедри психології,
Запорізький національний університет
м. Запоріжжя, Україна*

Психологічне благополуччя є однією з ключових характеристик позитивного функціонування особистості. Його рівень визначає соціальну адаптацію, професійну реалізацію та загальну якість життя. У сучасному науковому дискурсі відзначається інтерес, що постійно росте, до цього феномена, що зумовлено його складною багатовимірною природою [1]. У цьому контексті актуальним є визначення основних детермінант психологічного благополуччя, аналіз

його впливу на різні соціальні групи, а також розгляд сучасних викликів, які впливають на цей показник у динамічних соціально-економічних умовах.

Метою дослідження є аналіз основних детермінант психологічного благополуччя, їхнього впливу на різні соціальні групи, а також визначення сучасних викликів, що можуть впливати на цей показник у мінливих соціально-економічних умовах.

Методи дослідження включають аналіз наукової літератури, порівняльний аналіз теоретичних підходів до вивчення психологічного благополуччя та узагальнення емпіричних даних, отриманих у сучасних дослідженнях.

На сьогодні психологічне благополуччя досліджується з урахуванням різних підходів, які охоплюють як біологічні, так і соціальні фактори [2]. У науковій літературі виділяють декілька основних груп детермінант [3–5]. Зокрема, біологічні фактори включають генетичну схильність, особливості нервової системи, рівень емоційної стійкості та індивідуальні психофізіологічні характеристики. Водночас соціальні фактори охоплюють вплив міжособистісних взаємодій, рівень соціальної підтримки, а також якість комунікації в родині та суспільстві. Окрему увагу приділяють економічним аспектам, таким як матеріальна стабільність та можливості особистісного зростання [6, 7].

Значна увага приділяється й впливу професійного середовища на психологічне благополуччя. Так, рівень стресу, робоче навантаження, підтримка колективу та можливості кар'єрного розвитку безпосередньо визначають рівень емоційної стійкості працівників [1]. У цьому контексті особливого значення набуває аналіз благополуччя серед студентської молоді, оскільки освітнє середовище формує стресостійкість, адаптаційні механізми та сприяє професійному становленню особистості [8]. Окрему увагу варто приділити психологічному благополуччю студентської молоді. Дослідження свідчать, що рівень навчального стресу, підтримка з боку викладачів та однокурсників, фінансова стабільність і професійні перспективи суттєво впливають на психологічний стан студентів. Зокрема, студенти, які отримують достатній рівень соціальної підтримки, демонструють вищі показники академічної успішності та мають нижчий рівень емоційного виснаження.

Пандемія COVID-19 стала серйозним викликом для всіх сфер життя, зокрема й освітнього процесу [9]. Вимушений перехід на дистанційне навчання та обмеження соціальних контактів призвели до зростання рівня стресу та психологічного напруження серед студентської молоді. Дослідження вказують, що хоча цифрові технології сприяли підтримці

соціальних зв'язків, водночас вони стали чинником посилення відчуття самотності та ізоляції [10].

З огляду на це, перспективними напрямками подальших досліджень є визначення детермінант психологічного благополуччя серед здобувачів. Крім того, аналіз впливу навчального навантаження та професійного стресу на психологічний стан молоді. В цьому контексті слід також додати й дослідження соціальної підтримки як ключового фактору формування стресостійкості в освітньому середовищі та розробка ефективних стратегій психологічної адаптації здобувачів до змін у соціальних та економічних умовах.

Отже психологічне благополуччя є багатофакторним явищем, яке формується під впливом біологічних, соціальних, економічних та освітніх детермінант. Окрему увагу необхідно приділити молоді, адже освітнє середовище суттєво впливає на їхнє благополуччя та майбутнє професійне становлення. Подальші дослідження повинні бути спрямовані на розробку ефективних програм підтримки студентів та формування сприятливого середовища для їхнього розвитку.

Література:

1. Волинець Н. В. Психологічні особливості особистісного благополуччя в професійній сфері життєдіяльності. Хмельницький: Видавництво НАДПСУ, 2019. 210 с.
2. Карамушка Л. М., Креденцер О. В., Терещенко К. В., Лагодзінська В. І., Івкін В. М., Ковальчук О. С. Методики дослідження психічного здоров'я та благополуччя персоналу організацій: психологічний практикум. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2023. 187 с.
3. Сердюк Л. З. Фактори психологічного благополуччя студентів медичних спеціальностей: результати дослідження // Актуальні проблеми психології: зб. наук. пр. Ін-ту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. 2018. Т. 6, Вип. 14. С. 51–59.
4. Пахоль Б. Є. Суб'єктивне та психологічне благополуччя: сучасні і класичні підходи, моделі та чинники // Український психологічний журнал. 2017. № 1. С. 80–104.
5. Кашлюк Ю. І. Основні чинники, які впливають на психологічне благополуччя особистості // Проблеми сучасної психології. 2016. № 34. С. 170–186.
6. Kötter T., Fuchs S., Heise M., Riemenschneider H., Sanftenberg L., Vajda C., et al. What keeps medical students healthy and well? A systematic review of observational studies on protective factors for health and well-being during medical education // BMC Medical Education. 2019. Vol. 19, No. 1. P. 94. DOI: 10.1186/s12909-019-1535-3.

7. Killingsworth M. A. Experienced well-being rises with income, even above \$75,000 per year // Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America. 2021. Vol. 118, No. 4. e2016976118. DOI: 10.1073/pnas.2016976118.

8. Федотова З., Абдрыхімова Ц., Клебан К. Психічне здоров'я студентів-медиків під час пандемії COVID-19: літературний огляд // Psychosomatic Medicine and General Practice. 2023. Т. 8, № 1. e0801415–e0801415. DOI: 10.26766/pmgrp.v8i1.415.

9. Пандемія COVID-19 в Україні: соціальні наслідки. Київ: ТОВ НВП «Інтерсервіс», 2021. 406 с.

10. Хмурова В., Гращенко І. Дистанційна освіта в період пандемії COVID-19 // Вісник Київського національного торговельно-економічного університету. 2020. № 3. С. 135–146.

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-496-5-5>

СТАРІННЯ: ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ТА СОЦІАЛЬНІ ВИКЛИКИ В СУЧАСНОМУ СУСПІЛЬСТВІ

Ількова Наталя Юріївна

*здобувач вищої освіти другого (магістерського) рівня
першого року навчання*

кафедри психології,

*Харківський національний педагогічний університет
імені Г. С. Сковороди
м. Харків, Україна*

Актуальність проблеми старіння населення

Старіння є однією з найбільших демографічних трансформацій сучасності, що торкається всіх країн світу. Суспільство вважається відносно старим, коли частка населення віком від 65 років перевищує 7%. В Україні вона досягла 16,7%, а серед сільських жителів – 19,8%. Тому населення нашої країни вважають старим [2, с. 12]. Найшвидше старіють розвинуті країни, де понад 30% населення складають люди старше 60 років. Зростаюча тривалість життя, зокрема, завдяки медичним досягненням та покращенню умов життя, стає важливим чинником, що впливає на економіку та соціальну інфраструктуру. Своєю чергою, це створює низку викликів для людей старшого віку, а

також, державних структур, які потребують нових підходів у вирішенні соціальних і медичних проблем.

Процес старіння населення є глобальним феноменом, який набуває все більшого значення у сучасному світі. За прогнозами ООН, до 2050 року кількість людей старше 60 років сягне 2,1 мільярда, що вдвічі більше, ніж сьогодні [3]. Це явище відбувається на тлі зростання тривалості життя завдяки досягненням у медицині, поліпшенню умов життя та технологічним інноваціям. Проте зростання числа літніх людей супроводжується цілим рядом проблем, що стосуються психології, економіки, соціальної сфери та здоров'я.

Психологічний аспект проблеми та соціальні виклики

Старіння включає численні складнощі та зміни, з якими стикаються люди в процесі старіння. Вони можуть бути пов'язані як із фізичними, так і з емоційними, соціальними та когнітивними змінами, що супроводжують цей період життя і важливу роль відіграють індивідуальні фактори.

Сприйняття старіння: старіння часто асоціюється з втратою фізичних і когнітивних здібностей, ізоляцією, відчуттям безпорадності та низькою самооцінкою. У багатьох культурах старі люди стикаються з негативними стереотипами, що впливає на їхній психологічний стан. Проте є й позитивні аспекти, такі як досвід, мудрість і можливість присвятити більше часу саморозвитку.

Зміни в самооцінці: з віком люди можуть відчувати кризу самооцінки, оскільки вони стикаються з обмеженнями у фізичному і розумовому здоров'ї, а також можуть мати відчуття втрати ролі в суспільстві. Втрата соціальної активності, завершення кар'єри, проблеми зі здоров'ям, культ «краси і молодості» можуть призвести до зниження самооцінки та відчуття безпорадності.

Проблеми адаптації до змін: старіння супроводжується значними змінами в житті, такими, як зниження соціальних контактів, втрата близьких, зміна у фінансовому становищі. Люди, які не змогли адаптуватися до цих змін, можуть відчувати тривогу, депресію або навіть ізоляцію.

Когнітивні зміни: вік може призводити до зниження когнітивних функцій, таких, як пам'ять, увага та швидкість обробки інформації. Це може спричиняти тривогу, страх перед майбутнім і відчуття втрати контролю над життям.

Емоційний аспект старіння: люди похилого віку часто переживають емоційну невизначеність, відчуття суму через втрату друзів, родичів або значущих етапів у житті. Також важливою є проблема соціальної ізоляції: зменшення кількості соціальних контактів може погіршувати психологічний стан, призводити до депресії та тривоги.

Психологічні стратегії адаптації: важливим аспектом старіння є здатність до адаптації через підтримку позитивного мислення, надання підтримки з боку родини та суспільства, а також психотерапевтичні та соціальні стратегії, спрямовані на збереження емоційної стабільності [1, с. 211–229].

Медичні виклики старіння: літні люди мають більший ризик розвитку хронічних захворювань, таких, як серцево-судинні хвороби, артрит, діабет і деменція. Це створює додаткове навантаження на медичну систему, вимагаючи не лише збільшення медичних ресурсів, але й спеціалізованої допомоги для людей похилого віку. Більш того, з віком погіршується фізичне здоров'я, що потребує постійного догляду та уваги. Без належної підтримки літні люди часто стають вразливими до різноманітних захворювань, що впливає на їхнє загальне самопочуття і якість життя.

Соціальні виклики старіння: старіння населення тягне за собою й соціальні проблеми. Самотність, соціальна ізоляція та депресія є одними з найбільших проблем, з якими стикаються люди старшого віку. Втрата родичів, обмеження у мобільності та зниження можливостей для соціалізації можуть серйозно вплинути на психічне та фізичне здоров'я. Зі старінням зменшується участь літніх людей у соціальних, культурних та економічних процесах, що може призвести до їхнього виключення з суспільного життя.

Необхідність реформ та адаптації соціальних інститутів: з огляду на всі вищезазначені фактори, вирішення проблеми старіння населення вимагає комплексного підходу. Необхідно вивчити і впровадити нові моделі пенсійного забезпечення, адаптувати соціальні служби для потреб літніх людей, а також розробити стратегії покращення їхньої соціалізації та інтеграції у суспільство. Важливими є також ініціативи, що сприяють активному довголіттю, такі як програми фізичної активності, психологічної підтримки та культурного розвитку для літніх людей. Зокрема, розвитку інфраструктури, «дружніх до старших» міст і локацій, а також покращення доступу до медичних і соціальних послуг є важливим кроком до створення умов для комфортного життя людей похилого віку.

Глобальний досвід і можливості для адаптації в Україні: країни, які давно зіштовхнулися з проблемою старіння населення, мають цінний досвід, який може бути корисним для адаптації в Україні. Наприклад, програми активної старості, адаптація соціальних і медичних структур до потреб літніх людей, розвиток соціальної інфраструктури та заходи для запобігання соціальній ізоляції є дієвими рішеннями, які можуть бути впроваджені в Україні для поліпшення якості життя. Зі старінням населення виникають складні виклики, що стосуються економіки,

медицини, соціальної політики та інфраструктури. Однак з відповідними заходами, спрямованими на забезпечення медичних, соціальних та економічних потреб літніх людей, цей процес можна не лише звести до мінімуму, а й перетворити на можливість для розвитку суспільства. Тому вивчення і вирішення проблеми старіння є невідкладним завданням для урядів, науковців та громадських організацій у всьому світі [4].

Погіршення здоров'я, хронічні захворювання та обмеження мобільності, є одними з головних проблем для людей похилого віку. Водночас, соціальна ізоляція та відсутність емоційної підтримки можуть спричинити депресію та фізичний занепад. Крім того, фінансова незабезпеченість значно ускладнює доступ до необхідних медичних послуг і товарів. Для літніх людей із обмеженими фінансовими ресурсами це стає серйозною проблемою.

Шляхи вирішення проблем старіння

У країнах, де старіння стало значною проблемою, вже розроблено ряд стратегій для покращення життя літніх людей. Це включає програми активної старості, підтримку соціальних і медичних структур, сприяння створенню «дружніх до старших» міст та поселень. Крім того, важливими є реформи пенсійних та соціальних систем, а також зниження соціальної ізоляції через волонтерські ініціативи та культурні програми для пенсіонерів [4].

Старіння населення може бути не тільки викликом, але й можливістю для розвитку суспільства. Ініціативи, щодо активної старості, покращення умов для літніх людей, а також програми соціалізації, можуть сприяти збереженню їхньої активності в суспільстві та покращенню якості життя. Система догляду за літніми людьми та соціальні інфраструктури мають бути адаптовані до нових реалій, забезпечуючи доступність медичних послуг і підтримку для літніх громадян.

Висновки. Уряди та суспільства повинні розуміти, що старіння – це не лише демографічний процес, але й соціальна та економічна проблема, яка вимагає комплексного підходу до вирішення. Вивчення досвіду країн, які вже стикнулися з цією проблемою, може бути корисним для адаптації української системи соціального забезпечення та медичних послуг.

Література:

1. Бочелюк В., Черепакіна О. Геронтопсихологія: навч. посіб. Київ: Сварог. 2023. 436 с.
2. Коваленко О., Лук'янова Л., Помиткін Е., Московець Л. Психологія людей літнього віку: навч. посібн. / Ін-т педагогічної освіти

і освіти дорослих імені Івана Зязюна НАПН України. Київ: ТОВ Геопринт. 2021. 288 с.

3. Всесвітня організація охорони здоров'я: Старіння та здоров'я. URL: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health> (дата звернення: 15.02.2025).

4. Ministerstwo Zdrowia RP. Ramy strategiczne rozwoju systemu ochrony zdrowia na lata 2021-2027, z perspektywą do 2030 r. URL: <https://www.gov.pl/web/zdrowie/zdrowa-przyszlosc-ramy-strategiczne-rozwoju-systemu-ochrony-zdrowia-na-lata-2021-2027-z-perspektywa-do-2030> (дата звернення: 17.02.2025)

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-496-5-6>

АКТУАЛЬНІ ПАРАДИГМИ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ В УМОВАХ СУЧАСНОГО СВІТУ

Кантарьова Наталія Василівна

*завідувач кафедри практичної та клінічної психології, доцент,
Одеський національний університет імені І.І. Мечникова
м. Одеса, Україна*

Кологривова Надія Михайлівна

*доцент кафедри практичної та клінічної психології,
Одеський національний університет імені І.І. Мечникова
м. Одеса, Україна*

Психологічне благополуччя є ключовим аспектом людського життя, що визначає якість існування та особистісний розвиток. Сучасний світ, сповнений технологічних змін, соціальних трансформацій і зростаючого рівня стресу, потребує нових підходів до розуміння та підтримки благополуччя індивіда. У контексті глобальних змін, зокрема стрімкого розвитку технологій, економічних та соціальних трансформацій, психологічне благополуччя набуває все більшого значення. У сучасному світі важливо не тільки говорити про психічне здоров'я, а й розглядати його як частину загального благополуччя особистості, включаючи соціальні, емоційні та когнітивні аспекти життя. Серед основних завдань психології в цьому контексті – адаптація існуючих теорій і моделей психологічного благополуччя до нових умов [6].

Психологічне благополуччя є складним і багатоаспектним явищем, яке включає фізичне, емоційне, соціальне та когнітивне благополуччя. Чинники, що впливають на психологічне благополуччя, це соціальне середовище (підтримка з боку родини, друзів, суспільства, соціальна інтеграція); економічні фактори (матеріальна стабільність, рівень доходу, можливість кар'єрного росту); культурні та релігійні аспекти (цінності, традиції, світогляд, наявність духовних практик); особистісні характеристики (емоційна стійкість, рівень саморегуляції, впевненість у собі, адаптивність); психофізіологічні особливості (генетична схильність, фізичне здоров'я, нейрохімічні процеси, рівень енергії та відпочинку).

Класичні концепції, такі як модель психологічного благополуччя К. Ріффа [6], пропонують важливі критерії для його вимірювання, зокрема: самореалізація, позитивні стосунки, автономія та відчуття досягнення. Однак сучасні дослідження вказують на необхідність розвитку нових підходів, які враховують індивідуальні особливості, соціокультурні фактори та контекстні умови життя [5].

Технології, зокрема цифрові медіа та соціальні мережі, можуть виступати як двосічний меч: з одного боку, вони дають доступ до інформації, можливість комунікації та підтримки, з іншого – можуть спричиняти інформаційне перенавантаження, депресію, тривогу та соціальну ізоляцію. Сучасні парадигми психологічного благополуччя повинні враховувати нові виклики, пов'язані з балансом між реальним і віртуальним світом [7]. Одним із важливих завдань є розвиток критичного мислення у користувачів та формування здорових звичок у використанні технологій.

Сучасні соціальні інститути – зокрема, освітні заклади, організації, державні структури та громадські ініціативи – мають важливу роль у підтримці психологічного благополуччя. Вони можуть впливати на розвиток психічного здоров'я через програми соціальної адаптації, психоосвітні ініціативи, створення безпечних і підтримуючих середовищ [5]. Психологічна підтримка студентів, педагогічних працівників, а також програм для профілактики стресу в організаціях стають основними напрямками, в яких соціальні інститути можуть активно сприяти благополуччю громадян.

Сучасний етап розвитку психології благополуччя характеризується інтеграцією міждисциплінарних підходів. Для кращого розуміння механізмів благополуччя важливо поєднувати психологічні, нейробіологічні, соціологічні та культурні аспекти. Прогнози вказують на посилення уваги до розвитку концепцій психічної гнучкості та стійкості до стресів, що стане ключовим для адаптації до сучасного світу. Інноваційні методи профілактики та підтримки благополуччя,

зокрема у формі мобільних додатків, онлайн-курсу для розвитку емоційної стійкості та підтримки психічного здоров'я, можуть значно змінити підходи до практичного застосування психологічних теорій [3].

У сучасному суспільстві рівень психологічного благополуччя часто знижується через швидкі зміни, нестабільність, інформаційне перевантаження та вплив соціальних мереж. Додатково, вплив глобалізації, політичних та екологічних криз також має значний вплив на психологічний стан людей [1].

Важливим напрямком досліджень є розробка ефективних методик покращення благополуччя, зокрема когнітивно-поведінкової терапії, практик усвідомленості (mindfulness), емоційного інтелекту та розвитку психологічної гнучкості. Важливим аспектом є розвиток корпоративних програм психічного здоров'я, що допомагають знижувати рівень стресу серед працівників і підвищувати їхню продуктивність.

Таким чином, психологічне благополуччя стає не лише питанням особистої реалізації, а й соціального розвитку. Важливо, щоб науковці, освітяни та психологи продовжували вивчати і розвивати нові парадигми благополуччя, що відповідатимуть вимогам часу та допомагатимуть людині адаптуватися до нових соціальних і технологічних реалій. Тільки в комплексі з іншими аспектами здоров'я – фізичним, соціальним, економічним – можна досягти стійкого благополуччя, яке буде актуальним і ефективним у сучасному світі.

Отже, сучасні концепції психологічного благополуччя є багатоаспектними та взаємопов'язаними, що вимагає комплексного підходу для їхнього розуміння та застосування у повсякденному житті. Подальші дослідження та впровадження новітніх методик сприятимуть формуванню більш стійкого та збалансованого суспільства.

Основними концепціями психологічного благополуччя є:

Гедоністичний підхід. Ця концепція базується на отриманні задоволення та зменшенні негативних переживань. Центральне місце в цій парадигмі займає щастя як суб'єктивне відчуття радості та задоволення від життя. До ключових методів досягнення гедоністичного благополуччя відносяться практика позитивного мислення, емоційна регуляція та усвідомленість.

Евдемоністичний підхід. Евдемонізм акцентує увагу на самореалізації, досягненні сенсу життя, особистісному розвитку та автентичності. Цей підхід вважає, що справжнє благополуччя досягається через гармонійний розвиток особистості та реалізацію власного потенціалу. Одним із ключових аспектів евдемонізму є встановлення довгострокових цілей та прагнення до їх досягнення.

Модель психологічного благополуччя Керол Ріфф. Керол Ріфф розробила багатовимірну модель, що включає автономію (здатність самостійно приймати рішення); особистісний ріст (безперервний розвиток та навчання); контроль над оточенням (можливість впливати на своє життя); позитивні взаємини з іншими людьми (емоційна підтримка, соціальні зв'язки); ціль у житті (відчуття сенсу та напрямку); самоприйняття (розуміння та прийняття власної особистості). Ця модель є широко застосовуваною в сучасних психологічних дослідженнях і використовується у клінічній та організаційній психології.

Суб'єктивне благополуччя. Ця концепція включає когнітивну оцінку життя (задоволеність життям) і афективний компонент (баланс позитивних і негативних емоцій). Дослідження показують, що високий рівень суб'єктивного благополуччя корелює з кращим фізичним здоров'ям, соціальними зв'язками та професійним успіхом. Серед важливих методів підвищення суб'єктивного благополуччя є ведення щоденника вдячності, практики медитації та розширення соціальної підтримки.

З огляду на українські реалії, доцільно враховувати не лише ці підходи, але й ресурсно-орієнтовані моделі психологічного благополуччя, які акцентують увагу на стратегіях подолання стресу та підтримці соціальних зв'язків [2].

Література:

1. Афузова Г., Найдьонова Г., Кротенко В. Резильєнтність як чинник збереження психічного здоров'я в умовах воєнного стану. *Габітус*. 2023. Т. 53. С. 100-104.
2. Кузьменко, І. Ресурсно-орієнтовані підходи у психологічному консультуванні. *Наукові записки з психології*. 2023. №15(4). С. 67-78.
3. Рибалка, В. Основи психологічного благополуччя: теоретичний аналіз. *Журнал гуманітарних наук*. 2021. № 7(2). С. 52-64.
4. Diener, E., Oishi, S., & Lucas, R. E. Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*. 2021. № 68(2), P. 117-128.
5. Keyes, C. L. M. The mental health continuum model: A 20-year review. *Journal of Health and Social Behavior*. 2021. № 62(4). P. 409-424.
6. Ryff, C. D. Psychological well-being in the age of COVID-19. *Journal of Positive Psychology*. 2020. № 15(4). P. 567-575.
7. Twenge, J. M. The iGen Effect: How Social Media and Technology Are Changing the Next Generation. *Psychological Science*. 2022. № 33(1). P. 56-63.

**ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ
В КОНТЕКСТІ СУЧАСНИХ ТЕОРІЙ І ПРАКТИК:
МЕТОДОЛОГІЧНІ ПЕРСПЕКТИВИ**

Кононенко Оксана Іванівна

*доктор психологічних наук, професор, академік НАН ВО України,
завідувач кафедри соціальної психології,
Одеський національний університет імені І.І. Мечникова
м. Одеса, Україна*

У сучасному суспільстві спостерігається зростання рівня стресу, тривожності та депресії, що пов'язано з високими темпами життя, інформаційним перевантаженням і нестабільністю соціально-економічних умов. Особливо актуальним є питання професійного вигорання, яке дедалі частіше зустрічається серед працівників різних сфер, включаючи освітян, медиків і представників соціальних професій. Крім того, розвиток цифрових технологій та постійна присутність у соціальних мережах впливають на самооцінку, рівень життєвої задоволеності та міжособистісні стосунки, що також створює виклики для психічного здоров'я.

Глобальні події додатково посилюють рівень стресу та вимагають адаптаційних механізмів для збереження психологічної рівноваги. З огляду на це, питання психологічного благополуччя стає важливим не лише на індивідуальному рівні, а й у суспільному вимірі. Усвідомлення значущості психічного здоров'я сприяє розвитку освітніх програм, спрямованих на підвищення психологічної грамотності, запровадженню корпоративних ініціатив із підтримки благополуччя працівників та впровадженню державних політик щодо психосоціальної підтримки населення.

Психологічне благополуччя є одним із ключових факторів, що визначають якість життя людини. Воно впливає на здатність долати труднощі, підтримувати гармонійні стосунки та відчувати задоволення від повсякденних справ. Люди з високим рівнем психологічного благополуччя краще справляються зі стресом, мають вищу самооцінку та більше відчуття контролю над власним життям. Крім того, воно пов'язане зі здатністю до самореалізації, що сприяє підвищенню мотивації та ефективності в професійній діяльності.

Якість життя залежить не лише від матеріальних чинників, а й від емоційного та психічного стану людини. Дослідження показують, що

психологічне благополуччя позитивно корелює з фізичним здоров'ям, оскільки знижує ризики хронічних захворювань, покращує імунітет і сприяє довголіттю. Гармонійний психоемоційний стан також впливає на соціальну взаємодію, адже люди, які відчувають внутрішню рівновагу, більш відкриті до спілкування, співпраці та взаємопідтримки. Таким чином, психологічне благополуччя є не лише складовою, а й необхідною умовою високої якості життя [4].

Одним із перших підходів до розуміння психологічного благополуччя став гедоністичний підхід, який зосереджується на суб'єктивному відчутті щастя та задоволеності життям. Цей підхід був розвинений Е. Дінером, який запропонував концепцію суб'єктивного благополуччя, що включає когнітивну оцінку свого життя, частоту позитивних емоцій та низький рівень негативних переживань. Подібний погляд розвивав Д. Канеман, наголошуючи на ролі моментального емоційного досвіду та його впливі на загальне відчуття щастя [2].

На противагу гедоністичному підходу евдемоністичний підхід розглядає психологічне благополуччя не як сукупність приємних відчуттів, а як процес самореалізації та розвитку потенціалу особистості. К. Рифф запропонувала модель психологічного благополуччя, що включає шість основних складових: самоприйняття, позитивні взаємини, автономність, особистісний ріст, життєву мету та контроль над навколишнім середовищем. Цей підхід також підтримується Десі і Райаном, які розвинули теорію самодетермінації, підкреслюючи важливість внутрішньої мотивації та задоволення базових психологічних потреб – автономії, компетентності та приналежності [2].

Окрему роль у вивченні психологічного благополуччя відіграє позитивна психологія, яку започаткував М.Селігман. Він запропонував PERMA-модель, що включає п'ять ключових елементів: позитивні емоції (Positive emotions), залученість у діяльність (Engagement), якісні стосунки (Relationships), наявність сенсу життя (Meaning) та досягнення (Accomplishment). Ця концепція підкреслює важливість не лише суб'єктивного щастя, а й цілісного підходу до життєвого задоволення через особистісний розвиток і соціальну взаємодію.

В вітчизняній психологічній науці поняття психологічного благополуччя розглядається як комплексний феномен, що охоплює як суб'єктивне відчуття щастя, так і здатність людини до самореалізації та гармонійного розвитку. Так, Т. Титаренко визначає психологічне благополуччя через призму життєвих смислів і здатності особистості до конструктивної адаптації в соціальному середовищі. Вона підкреслює, що благополуччя не зводиться лише до емоційного комфорту, а передбачає активне осмислення свого життя, подолання кризових

ситуацій і формування внутрішньої стійкості [3]. Згідно з дослідженнями І. Булах, психологічне благополуччя визначається через інтеграцію когнітивних, емоційних і поведінкових компонентів, що забезпечують здатність людини ефективно взаємодіяти зі світом. Вона підкреслює, що цей феномен залежить не лише від особистісних характеристик, але й від соціокультурного середовища, в якому розвивається людина. Зокрема, значну роль відіграють цінності, рівень соціальної підтримки та особливості виховання, що формують стійкі установки щодо благополуччя [2].

Військові конфлікти та гуманітарні кризи є одними з найсерйозніших загроз для психологічного благополуччя людини. Вони спричиняють глибоку психічну травматизацію як у безпосередніх учасників бойових дій, так і у цивільного населення. Люди, які переживають військові дії, вимушене переміщення або втрату близьких, стикаються з підвищеним рівнем стресу, тривожності, депресії та посттравматичного стресового розладу (ПТСР). Особливо вразливими є діти, які можуть демонструвати затримку емоційного розвитку, проблеми з навчанням та труднощі у соціальній адаптації.

Психологічне благополуччя в умовах війни та криз залежить від доступу до якісної психологічної допомоги, підтримки соціального середовища та особистісних ресурсів людини. Важливу роль у подоланні наслідків травматизації відіграють програми психосоціальної підтримки, реабілітаційні ініціативи та кризові втручання. Досвід України показує, що ефективними є методики когнітивно-поведінкової терапії, групової терапії та арт-терапії для роботи з травмованими особами. Крім того, важливим фактором відновлення є суспільна згуртованість, оскільки підтримка родини, громади та державних інституцій сприяє формуванню психологічної стійкості та адаптації до нових умов життя.

Психологічне благополуччя відіграє ключову роль у забезпеченні високої якості життя, оскільки воно безпосередньо впливає на фізичне здоров'я, професійну ефективність, рівень задоволеності життям та міжособистісні відносини. Дослідження показують, що люди з високим рівнем психологічного благополуччя мають кращий імунітет, рідше страждають від хронічних захворювань і демонструють вищу стресостійкість. Крім того, позитивний психоемоційний стан сприяє кращому сну, нормалізації артеріального тиску та зниженню ризику серцево-судинних хвороб.

Психологічне благополуччя є багатовимірним явищем, на яке впливає низка факторів, зокрема генетичні, особистісні та соціальні детермінанти. Дослідження показують, що приблизно 30–50% варіацій у рівні благополуччя можуть бути зумовлені генетичною схильністю до оптимізму, емоційної стійкості та нейротизму. Особистісні характеристики, такі як рівень самооцінки, локус контролю та стиль

мислення, також відіграють важливу роль у формуванні суб'єктивного відчуття щастя та задоволеності життям. Соціальні чинники, зокрема економічне становище, рівень освіти та доступ до медичних і психологічних послуг, впливають на можливість підтримки психологічного здоров'я [2].

У сучасному світі важливо не тільки підтримувати психологічне благополуччя, але й активно розвивати психологічну культуру. Підвищення обізнаності про методи саморегуляції та профілактики психічних розладів може допомогти людям краще справлятися з емоційними труднощами, попереджати виникнення стресу, депресії та тривожних розладів. Формування психологічної культури передбачає вміння розпізнавати свої емоції, правильно реагувати на стресові ситуації, застосовувати техніки релаксації та медитації, а також розвивати навички ефективної комунікації та вирішення конфліктів. Окрім того, важливою складовою є здатність до психологічного самообслуговування, яка дозволяє людині підтримувати свій психоемоційний стан на оптимальному рівні протягом життя.

На професійному рівні психологічне благополуччя сприяє підвищенню продуктивності, креативності та загальної мотивації до роботи. Люди, які почуваються психологічно комфортно, легше адаптуються до змін, ефективніше вирішують проблеми та демонструють вищий рівень ініціативності. Також благополуччя впливає на соціальні зв'язки: емоційно зрівноважені люди мають міцніші дружні та сімейні стосунки, краще проявляють емпатію та схильні до конструктивної взаємодії з оточенням. Таким чином, психологічне благополуччя є фундаментом не лише особистісного розвитку, а й загального життєвого успіху.

Література:

1. Каргіна Н. Теоретичні аспекти психологічного благополуччя в екзистенційному розумінні. Психологічні перспективи. 2019. Вип. 33. С. 127-138.
2. Сердюк Л.З. Самодетермінація психологічного благополуччя особистості: монографія / Л. З. Сердюк, І. В. Данилюк, В. В. Турбан, О. І. Пенькова, Н. Д. Володарська [та ін.]; за ред. Л. З. Сердюк. Київ – Львів. 2021. 236 с.
3. Титаренко Т.М. Способи підвищення психологічного благополуччя особистості, що пережила травму. Електронна бібліотека НАПН України. <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/713195>
4. Чернявська Т.П. Психологічне благополуччя як предиктор професійної успішності. Психологія та соціальна робота. 2024. № 1. С. 302-308.

САМОРЕГУЛЯЦІЯ ЯК ЗАСІБ ДОСЯГНЕННЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я

Кривонос Варвара Юріївна

*здобувачка магістратури спеціальності «Практична психологія»,
Одеський національний медичний університет
м. Одеса, Україна*

Опря Євген Васильович

*доктор медичних наук, професор, академік НАН ВО України,
завідувач кафедри психіатрії, наркології,
медичної психології та психотерапії,
Одеський національний медичний університет
м. Одеса, Україна*

Актуальність теми. Сучасне суспільство стикається з високим рівнем стресу, що негативно впливає на психічне здоров'я людей. За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), кількість осіб, які страждають на тривожні розлади та депресію, невпинно зростає. Одним із найбільш ефективних методів підтримки психічного здоров'я є саморегуляція, що передбачає свідоме управління власними емоціями, думками та поведінкою [1, с. 45].

Мета дослідження. Визначити роль саморегуляції у забезпеченні психічного здоров'я на основі підходів Пітера Левіна [1, с. 78] та інших сучасних наукових концепцій, а також розробити рекомендації щодо її розвитку як ефективного засобу підвищення емоційної стійкості.

Завдання дослідження:

- Дослідити теоретичні підходи до вивчення саморегуляції в контексті психічного здоров'я.
- Проаналізувати концепцію соматичного переживання Пітера Левіна та її зв'язок із процесами саморегуляції [1, с. 102].
- Виявити основні методи саморегуляції, зокрема тілесно-орієнтовані практики, та оцінити їхню ефективність.
- Провести емпіричне дослідження впливу рівня саморегуляції на емоційний стан людини.
- Розробити практичні рекомендації щодо розвитку навичок саморегуляції для зміцнення психічного здоров'я.

Методи дослідження

Теоретичні методи:

- Аналіз літератури з питань саморегуляції, зокрема праць Пітера Левіна [1, с. 134].
- Порівняльний аналіз підходів до саморегуляції у когнітивно-поведінковій [2, с. 88], тілесно-орієнтованій [1, с. 156] та нейропсихологічній парадигмах.

Емпіричні методи:

- Анкетування для оцінки рівня саморегуляції та її зв'язку з психічним здоров'ям.
- Тестування (методика діагностики рівня саморегуляції CPPC, шкала суб'єктивного благополуччя SWLS).
- Спостереження за змінами емоційного стану після застосування тілесно-орієнтованих технік Левіна [1, с. 178].

Методи обробки даних:

- Кількісний аналіз отриманих результатів.
- Якісний аналіз змін у рівні стресостійкості після застосування методів саморегуляції [3, с. 210; 4, с. 94].

Основні результати дослідження. Результати дослідження підтвердили, що методи саморегуляції, зокрема соматичне переживання Левіна [1, с. 234], суттєво знижують рівень стресу та покращують загальне психічне благополуччя.

До найбільш ефективних методів саморегуляції належать:

- Соматичне переживання (метод Пітера Левіна) – робота з тілесними реакціями як засіб подолання стресу та травми [1, с. 256].
- Когнітивно-поведінкові техніки – зміна негативних мисленнєвих шаблонів та формування позитивного ставлення до стресових ситуацій [2, с. 190].
- Практики усвідомленості (майндфулнес) – концентрація на теперішньому моменті та розвиток емоційної стійкості [3, с. 110].
- Дихальні вправи та медитація – відновлення фізіологічного балансу через контроль дихання [4, с. 98].
- Фізична активність – застосування рухової активності як засобу зниження рівня стресу [5, с. 145].

Було встановлено, що люди, які регулярно використовують методи саморегуляції, демонструють вищий рівень емоційної стабільності та кращу адаптацію до стресових ситуацій.

Висновки. Саморегуляція є ефективним способом підтримки психічного здоров'я, що сприяє зниженню рівня стресу та підвищенню емоційної стійкості. Концепція соматичного переживання Пітера Левіна [1, с. 278] показала високу ефективність у роботі з травматичними переживаннями та стресовими станами. Результати

дослідження свідчать про необхідність подальшого впровадження тілесно-орієнтованих технік у психологічну практику, а також про важливість навчання навичкам саморегуляції у різних соціальних групах.

Література:

1. Левін П. Пробудження тигра: зцілення травмою. Київ: Психологічний центр, 2019. 320 с.
2. Караяни А. С. Саморегуляція в умовах стресу: монографія. Київ: Академія, 2020. 240 с.
3. Петренко І. В., Соколова О. М. Основи психічного здоров'я: навчальний посібник. Харків: Вид-во ХНУ, 2019. 300 с.
4. Вітмен Ю. А. Психологія емоційної стійкості: теоретичні та практичні аспекти. Львів: Світ, 2018. 180 с.
5. Задорожний В. П. Психологія стресу і саморегуляції. Київ: Наукова думка, 2017. 270 с.

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-496-5-9>

РЕАБІЛІТАЦІЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ЯК СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНА ПРОБЛЕМА

Леженко Сергій Олександрович

аспірант,

Університет Григорія Сковороди в Переяславі

м. Переяслав, Україна

Найбільш поширеними проблемами, з якими стикаються військовослужбовці в умовах війни – це стрес і тривожні розлади. Багато хто з них переживають виснаження, розпач, втому. Багато військових, хто пройшов через тяжкі і травмівні ситуації, замикаються у собі, і не намагаються шукати контактів з оточуючими. Основні симптоми психотравм – це розлади сну, різні тривожні стани. Ті, хто брав участь у військових діях, відносяться до групи осіб з підвищеним ризиком розвитку психогенних порушень. Більшою мірою вони стосуються особливо тяжких і тривалих бойових дій.

Таким чином необхідність і важливість соціально-психологічної реабілітації військовослужбовців зумовлена ПТРС, депресією, тривожністю, суїцидальними намірами, соціальними проблемами

ветеранів. Бойовою психічною травмою вважають психотравми, які розвиваються в стані загрози здоров'ю і життю.

Отже, проблеми, що виникають у військовослужбовців – учасників бойових дій – мають не тільки медичний, а й соціальний і психологічний характер. Психологічні наслідки участі військовослужбовців у військових діях сьогодні стають все більше очевидними. Потрібний комплекс медичних, соціальних і психологічних заходів з поновлення їхньої працездатності. Успішна реадаптація і ресоціалізація – це не просто питання особистого благополуччя людини й її родини. Це також важливий аспект функціонування держави і суспільства. У Збройних Силах України реалізується проєкт з психологічної реабілітації військовослужбовців [1].

Тому в науці все більш актуальною стає тематика надання якісної психологічної допомоги колишнім учасникам бойових дій для їхньої реадаптації і реабілітації.

Незважаючи на значну кількість робіт з питань психологічної реабілітації учасників бойових дій, навряд чи можна вважати цю проблему вичерпаною. Високий рівень психоемоційних порушень у військовослужбовців, які брали участь у бойових діях, потребує сьогодні від науковців розробки нових ефективних програм реабілітації.

Реабілітація військовослужбовців – одне з найважливіших питань, які постають в умовах сучасності і потребують негайного вирішення як з боку держави, так і громадськості. Якісна реабілітація дозволяє скоріше повернути до цивільного життя наших захисників. Без реабілітації вони не в змозі нормально поновитися і безболісно повернутися у соціум мирного життя. Ресоціалізація передбачає комплексний підхід до поновлення здоров'я з урахуванням таких реабілітаційних видів, як: а) медична; б) психологічна; і в) фізична – реабілітації. Цей комплекс оздоровчих заходів сприяє поновленню працездатності військовослужбовців.

Психологічна реабілітація, що пов'язана з наданням якісної психологічної допомоги, охоплює: а) формування здатності до адаптації; б) формування активної життєвої позиції; в) корекцію настановлень; г) допомогу у виробленні нових цілей, стратегій і тактик поведінки в нових умовах життя; д) поновлення особистісного і соціального статусу, суміжного із соціальною інтеграцією військовослужбовців. Терміносполучення «інтеграція у соціум», підкреслюючи важливість адаптації до цивільного життя та взаємодії із суспільством, певною мірою відображає процес пошуку роботи, професійної реалізації та фахового зростання людей, які пройшли військову службу.

Військовослужбовцям здебільшого складно психологічно реабілітуватися, зокрема інтегруватися у соціум після травм. Таким особам вкрай необхідна допомога не тільки психологів, а й лікарів ментального здоров'я. Вони потребують грамотної підтримки професіоналів різного профілю, можливості отримати психологічну допомогу з урахуванням високих професійних стандартів і процедур та особливостей їхніх психологічних травм і проблем. Високий рівень психоемоційних порушень у військових потребує розробка ефективних програм реабілітації, зокрема реінтеграції. З метою реабілітації військовослужбовців застосовуються різні методи надання психологічної допомоги і підтримки. Серед них: КПТ, тілесно-орієнтована терапія, метод біологічного зворотного зв'язку (БЗЗ), арт-терапія, релаксаційні техніки, індивідуальна терапія, тощо. Щоб повернути нормальний психологічний стан, потрібна психологічна реабілітація військових в спеціалізованому реабілітаційному центрі із залученням комплексу заходів. Психологи зазначають, що старі медичні методи реабілітації лише погіршують стан військовослужбовців. Потрібно робити ставку не на психіатричну допомогу, а на психологічну реабілітацію. Більше того, проблема значно ширша: потрібна психологічна реабілітація з орієнтацією на соціальну ресоціалізацію, зокрема професійну (фахову) інтеграцію, що підвищує мотивацію поновлення, і бажання ставити перспективні цілі та досягти їх.

Однією з програм поновлення військовослужбовця може бути проведення заходів у форматі психологічної декомпресії, як первинної форми реабілітації, що спрямована на попередження психофізіологічного травмування осіб і поетапне повернення до мирного життя. В цей період військовослужбовці мають сформувати свою нову реальність, зрозуміти, що для них значуще, що вони цінують, у що вірять, на що саме сподіваються.

Реабілітація військовослужбовців – це шанс повернути стабільність і опору, поновити життєві цінності й орієнтири, щоб адаптуватися у мирному соціумі. Тривалість психологічної реабілітації військовослужбовців може значно варіюватися залежно від конкретних обставин реінтеграції, стану здоров'я, тяжкості психологічних травм й інших факторів. Процес якісної реінтеграції передбачає емоційну підтримку не тільки військових, які повертаються до мирного життя, а й тих, хто зустрічає їх вдома. Для повноцінної реінтеграції потрібна комплексна підтримка.

Отже, сьогодні перед державою й її наукою постав новий виклик – змінити підходи до реабілітації. Потрібно врахувати, що психологічна реабілітація, окрім її сталих, традиційних компонентів, має обов'язково

передбачати соціальну інтеграцію і, зокрема таку її частину, як проведення професійно-орієнтованої інтеграції, що забезпечує достойний заробіток і повноцінне життя.

Література:

1. Боярчук Т. У ЗСУ розпочався новий етап психологічної реабілітації військових. 2024. LB.ua. URL: <http://surl.li/mdkgps>

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-496-5-10>

СТРУКТУРИ СПОЖИВАННЯ, КОМФОРТУ ТА БЛАГОПОЛУЧЧЯ В ІДЕОЛОГІЧНОМУ ДИСКУРСІ: СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ВИТОКИ

Мельник Віктор Мирославович

*кандидат політичних наук, науковий співробітник,
викладач кафедри політології філософського факультету,
Київський національний університет імені Тараса Шевченка
м. Київ, Україна*

Засадничою проблемою сучасної соціальної психології залишається визначення універсального змісту та партикулярних особливостей ідеологій – напрямків і дискурсів у світогляді соціальних груп.

1. Як спільні, так і відмінні риси будь-яких ідеологічних напрямків детермінуються психологічними установками, цінними ідеями та соціально значущими переконаннями. Зрештою, кожна успішна політична ідеологія ґрунтується на власній соціалізації, а отже, потребує суспільного прийняття чи осуду. Ідеології зароджуються завдяки соціальній интенції – у конкретних історичних та економічних обставинах. Еволюціонують вони завдяки феномену соціально-психологічної привабливості для сприйняття соціальних груп [2]. При цьому, обов'язковим видається *випробування спільнотою*, що передбачає доведення ідеологічними течіями своєї релевантності в процесі інтеракції панівних ідентичностей усередині спільноти. Водночас, ідеологічні течії та напрямки, витворені окремими індивідами, зазвичай долучаються до «світу ідей» низки соціально прийнятних ідеологій (або *метаідеологій*). Окрім того, будь-яке ідейно-політичне спрямування (зокрема, ідеології, ідеологеми, суспільно-політичні ідеї тощо) кристалізується роздумами про *психологічний*

комфорт як найголовніший елемент психологічного благополуччя [5]. Найбільш послідовним критерієм для усвідомлення комфорту чи її відсутності залишається етична понятійна опозиція «добре» та «погано». Скажімо, те, що носій соціальної ідентичності *уявляє собі* як обставини, за яких здатен *почувати себе добре*, видається такому носію реальним *відчуттям комфорту*.

2. Низка дослідників-психологів вважають потребу психологічного комфорту (або ж *запит на психологічний комфорт*) прямим породженням сучасного етапу еволюції капіталістичної соціально-економічної системи. Специфіка сьогоденних *комфорт*у і *благополуччя* часто уявляється продиктованою духовними та матеріальними умовами функціонування так званого *споживацького суспільства*. Вживається навіть самостійний термін «консумпціонізм» заради позначення феномену споживацтва, унаочненого універсальними культурними, етичними та естетичними нормами. В той же час, нормативізація «консумпціонізму» свідчить про інституціоналізацію явища, коли *споживацька культура* (як і психологічне прагнення безконтрольного чи квазіконтрольованого споживання) зростає до рівня соціального інституту.

Відтак, споживання, за обставин капіталістичної системи випробуване всіма без виключення спільнотами, перебуває в епіцентрі метаідеологічного протистояння. До прикладу, про культуру споживання, її абсолютизацію, обмеження чи фіксацію, ведеться дискусія, спрямована на ідентифікацію *лівих і правих*, демократів і авторитаристів, мондіалістів і етатистів, прихильників соціально-орієнтованої моделі та ринкової політики. Очевидно, що акценти в сприйнятті консумпціонізму та усвідомленні його вартостей здатні виокремлювати та дефініціювати цілі ідеології.

3. Безсумнівно, перетворення *культури споживання* на соціальний інститут і, як наслідок, на критерій для успішного розмежування ідеологій, відображає тільки видиму частину складнішого соціально-психологічного процесу [6, с. 146-150].

Так чи інакше, всі спільноти схильні сприймати будь-яке *абстрактне поняття* в якості *психологічного простору* для світоглядного маневрування. Те ж саме відбувається зі «*споживанням*». Вказана абстракція не має чіткого універсального визначення та не може його мати взагалі, оскільки історичні досвіди й етнопсихологічні / культурні установки відмінних спільнот у різних частинах світу не дозволяють наповнювати цю абстракцію однаковими сенсами. Проте вона може використовуватися соціально-політичними ідеологами з більш досяжною метою – заради конструювання в середовищі тієї чи іншої соціальної групи *інтуїтивних очікувань від абстрактного*

поняття. На прикладі банального конструювання інтуїтивних очікувань можна довести правоту тих соціальних антропологів, які вбачали *момент народження соціальної ідентичності* в притаманних первісним суспільствам феноменах сакралізації понять, образів і символів [3].

Отже, споживацтво як ознака соціальної групи є *універсальною структурою* на кшталт будь-якого абстрактного поняття, образу чи символу. Соціальний зміст відносин, пов'язаних із отриманням благ у дар або з їхньою купівлею, видається незамінним чинником у самоідентифікації соціальними групами «наших речей» та «їхніх речей», «свого порядку» та «чужинського порядку».

4. Структурна антропологія Клода Леві-Строса (1908-2009) наполягала на тому, що соціальність як ознака людської природи виросла з єдиних і спільних для всіх структур (першоелементів) [5, р. 237]. Сам К. Леві-Строс характеризував найбільш *універсальною структурою* відносини за лінією «свої / чужі» [2]. Для цього він опирався на соціально-антропологічну наукову традицію досліджень сімейного життя [3; 4]. Структурно-антропологічні студії намагалися з'ясувати можливість формування будь-якого суспільства через призму появи самоідентифікації партикуляризованого сімейного кола в комунікації з репрезентантами інших сімей (*сусідами*) [7, с. 86-90].

Комунікація за лінією «свої / чужі», «ми / вони» – це завжди *вихід суб'єкта інтеракції за межі власного відчуття комфорту*. Доцільно навіть припустити, що пошук матеріального комфорту *a priori* зводиться до втрати комфорту духовного. Важлива теза: антропологічна амбівалентність поміж духовними і матеріальними цінностями деякими психоаналітиками розглядалася причиною соціально-спровокованих невротичних станів. Однак, соціальна антропологія дивиться на таку роздвоєність дещо по-іншому, ніж класичний або посткласичний психоаналіз [7, с. 86-90].

Для соціальних антропологів віддалені полюси людських пошуків (*матеріальні блага*) та людських очікувань (*духовні блага*) є тільки простором внутрішнього психологічного змагання, наслідком якого видається встановлення *балансу*. Зрештою, всі спільноти (первісні, доіндустріальні, індустріальні, постіндустріальні) стають історично конкурентоздатними тільки внаслідок реалізації тієї чи іншої *стратегії балансування*. В означеному контексті, дозволю собі артикулювати твердження: *суспільства – це продукти балансу* з притаманними йому тактичними і стратегічними особливостями обставин, відмінних хронологічно та географічно. Вдале (зокрема, політичне) застосування стратегій балансування поміж матеріальними та духовними потребами

зумовлює *уявлюваний рух* соціальної групи в напрямку усвідомлення власної моделі психологічного благополуччя.

5. Досягаючи певної мети, суб'єкт завжди схильний конструювати підпорядковані меті завдання, формальна логіка котрих детермінує безперервне оновлення завдань, їхнє масштабування. Як наслідок, первісно поставлена історичними спільнотами мета губиться в перипетіях минулого, але знаходить нові можливості для свого відтворення в умовно «нових» цілях: *«немає нічого нового під сонцем»* (Книга Екклесіяст. 1: 9).

Отже, не досягаючи старої мети, спільноти демонструють звичну тенденцію до її переформатування та доволі символічного оновлення, що, на мою думку, і становить сутність метаідеологічного дискурсу. Достатньо лишень пригадати, що сучасні концепти протиставлення «лівих» із «правими» достатньо прямо копіюють історичні форми опозиції «лібералів» і «консерваторів» зламу XVIII-XIX ст. У свою чергу, європейські ліберальна та консервативна ідеології народжувалися за непримиренної боротьби поміж різними політизованими версіями християнства (між римо-католиками і протестантами впродовж XVI-XVII ст.). Визначення ідейно-політичних опозицій, унаочнених війнами чи міжфракційною боротьбою, залишається більше ніж вдячною справою для цілого Середньовіччя та не обмежується ним. На всіх відтинках Нового часу, Середньовіччя, Античності, уважний дослідник має змогу простежити помірковані чи радикалізовані полюси метаідеологічного гатунку. Керуючись вказівками К. Леві-Строса можемо назвати такі опозиції *універсальними структурами*, незалежно від континенту чи спільноти, де проводяться відповідні соціологічні студії [2]. Всі універсальні структури прагнуть забезпечити динаміку досягнення мети. Оскільки досягнення мети не є обов'язковим чинником еволюції, але виникнення спільноти неминуче означає появу, постановку та конкретизацію такої мети, то метаідеологічна амбівалентність тримається за відмінності поміж різними групами всередині суспільства (за те, що вище було названо *«психологічним простором»*).

Наявність відмінностей (соціальних, політичних, економічних тощо) є простором змагань, де неоднакові світогляди вимушено досягають балансу. Якщо відмінні світогляди зуміли укласти «суспільний контракт», то спільнота віднаходить баланс і, як наслідок, соціальний комфорт [1, 5]. Якщо ж «суспільний договір» поміж різними складовими спроектованого суспільства не вдається укласти, то незбалансованість спільноти компенсується закономірним переходом її первісної партикулярності до стану фрагментації і розпаду. Так гинуть старі спільноти, але натомість, послуговуючись їхнім «людським

матеріалом», з'являються спільноти нові. Вони знову ставлять перед собою мету та завдання, зумовлені *універсальними структурами*, але умовно «оновлені» в змінених обставинах часу, зовнішнього оточення, навколишнього середовища.

Отож, соціально-психологічний аналіз дозволяє дійти певних проміжних висновків. *По-перше*, всі політичні ідеології висловлюють рефлексію соціальних спільнот з приводу низки універсальних структур, що відтворюють первісні психологічні установки на сакралізацію абстракцій (понять, образів, символів). До прикладу, показовою універсальною структурою, що постійно оновлює форму, але зберігає первісну інтенцію, видається споживання. *По-друге*, всі політичні ідеології включені до метаідеологічного дискурсу, в якому психологічний комфорт забезпечується балансом полярних оцінок стосовно одних і тих самих соціально значущих ідей, уявлень, тверджень. До прикладу, універсальною структурою, що дозволяє усвідомити витоки ідеологій, видається опозиція «ми / вони». Її особливістю вважаю феномен первісної інтеграції з культурою споживання, так як розмаїті форми обміну (відчуження, привласнення, дарування тощо) історично випереджали будь-яке інше налагодження сталої комунікації між умовно «своїми» та умовно «чужими».

Література:

1. Foblets Marie-Claire, Gaudreault-DesBiens Jean-François, Graziadei Michele. Legal Scholars Engaging with Social Anthropology: Hardships and Gains. *German Law Journal*. 2022. Vol. 23. No. 7. Pp. 911-919.
2. Lévi-Strauss Claude. *Anthropologie structurale*. Paris: Plon, 1958. 452 pp.
3. Lévi-Strauss Claude. *Myth and Meaning*. University of Toronto Press, 1978. 60 pp.
4. Lévi-Strauss Claude. *Race et histoire*. Unesco, Denoel reedition 1987. 130 pp.
5. Moore Jerry D. *Visions of Culture: An Introduction to Anthropological Theories and Theorists*. Lanham, Md.: AltaMira Press, 2012. XV+359 pp.
6. Мельник В. М. Феномен «традиційного» як засіб експлікації політичної антропології. *Актуальні проблеми філософії та соціології*. 2020. № 27. С. 146-150.
7. Петрушенко О. Ф., Мельник В. М. Психоісторична концепція Клода Леві-Стросса. *Сучасна педагогіка та психологія: методологія, теорія і практика. Матеріали міжнародної науково-практичної конференції (м. Київ, 4-5 грудня 2020 р.)*. К.: Таврійський національний університет імені В. І. Вернадського, 2020. С. 86-90.

ТЕНДЕНЦІЇ РОЗВИТКУ ПЕРШОЇ ПОЛОВИНИ ХХІ СТОЛІТТЯ ТА ЇХНІЙ ВПЛИВ НА ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ

Піщевська Елеонора Володимирівна

кандидат історичних наук,

доцент кафедри практичної та клінічної психології,

Одеський національний університет імені І.І. Мечникова

м. Одеса, Україна

Тенденції розвитку першої половини ХХІ століття стали часом складання нової цивілізаційної ситуації, в якій концепція психологічного благополуччя є предметом наукового та соціального інтересу. Вони також є підґрунтям розвитку нової політики вивчення та дослідження цього питання. Це питання у сфері уваги охорони здоров'я, психології, соціології, політології.

Дослідженнями психологічного благополуччя займаються: Європейські дослідження з проблем якості життя; Європейське соціальне дослідження; дослідження здоров'я, старіння і виходу на пенсію, що охоплює країни Європейського союзу (ЄС) і Швейцарію; Техніко-економічне обґрунтування індикаторів благополуччя.

Аналіз історіографічної бази дослідження дає змогу виявляти формування на основі різних етнічних, соціальних, культурних, географічних, мовних тощо чинників залежну від них систему цінностей, цілей і переконань, прояв цих чинників у поведінці людини. Для різних етнічних і національних груп індекс психологічного благополуччя має різну структуру. детермінанти та чинники психологічного благополуччя можуть бути різними з огляду на пріоритетні історичні та теперішні проблеми кожного суспільства.

У ХХІ столітті комп'ютерних і біотехнологій головними продуктами економіки стануть тіла, мізки та інтелект, у зоні високого ризику опиняться багато професій. На думку Ю.Н. Харарі, ХХІ століття знаменується черговою когнітивною революцією, унаслідок якої на зміну епохи Homo Sapiens прийде епоха Homo Deus, людині, яка не хоче випасти з обійми, необхідно буде все життя навчатися і досить часто перенавчатися [1].

Несприятливі ефекти сучасних соціальних мереж стосуються впливу на психологічне благополуччя (соціальні взаємодії, емоції, самооцінка). Соціальні мережі в першій половині ХХІ століття є

соціальним явищем, що впливає на суспільство та окрему особистість. За даними Global Digital Statshot кількість користувачів соціальних мереж у світі перевищила 3 млрд. Доступ до Інтернету мають 3,819 млрд осіб (на 0,2% більше, ніж у квітні), що становить понад 51% населення планети.

Основними причинами використання інтернету люди називають пошук інформації (60,9% респондентів назвали це головною причиною онлайн-життя), спроби залишатися на зв'язку з друзями та сім'єю (56,6%), перегляд відео та фільмів (52,3%). На четвертому місці (51,9%) – отримання інформації про новини та події, а на п'ятому – пошук порад, як щось зробити.

У звіті Global Digital Statshot також представили інформацію про популярність соцмереж в Україні. 80% респондентів з України повідомили, що використовують Telegram для читання новин. Натомість у світі цим сервісом загалом користуються лише приблизно 10% інтернет-користувачів. Відсутність детальних даних про патерни світового використання Telegram у Digital 2024 може опосередковано свідчити про те, що отримати достатньо репрезентативні дані, які б показували, як люди використовують Telegram, неможливо.

Е. Кросс, П. Вердуйн, Е. Деміральп, Х. Шаблек, Н. Лін та інші дослідники цієї проблеми доходять висновку, що Фейсбук є фактором, який підриває індивідуальне психологічне благополуччя. Facebook щомісяця користуються більше 2 млрд. людей, причому здебільшого з мобільних пристроїв (87%). 59% зареєстрованих у соцмережі заходять у неї щодня. 44% користувачів вказали себе в профілі як жінки, 56% – як чоловіки [2].

У дослідженні Коломієць Я.Ю. «Концепція “Другої усності” В. Онга та ретрайбалізація суспільства через соціальні мережі у XXI столітті» ретрайбалізації суспільства через соціальні мережі обґрунтовано припущення, що збільшення можливостей з комунікації з використанням соціальних мереж призвело до виникнення в мережі інтернет різноманітних спільнот за інтересами та формування нової інформаційної культури [3].

Безсумнівно, тенденції першої половини XXI створюють нову реальність, що несе позитивний і негативний початок. Розвиток біотехнологій, удосконалення інформаційних технологій, несприятливі ефекти сучасних соціальних мереж, «суперництво» з людиною штучного інтелекту, можливості штучного інтелекту контролювати розум людини, формування нового ринку професій з неминучістю призведуть до змін детермінант і чинників психологічного добробуту та несприятливого впливу на психологічне благополуччя людей.

Література:

1. Харарі Ю.Н. Людина розумна. Історія людства від минулого до майбутнього. Х. : Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля». 2016. 544 с. ISBN 978-617-12-1531-3.
2. Kross E., Verduyn P., Demiralp E. et al. Facebook use predict declines in subjectiv wel-being in yong adults. *PloS One*. 2013. V.8(8):e69841
3. Opacka A. Śladami oralności: w kręgu ongowskich inspiracji. Katowice: Wyższa Szkoła Zarządzania Marketingowego i Języków Obcych; Agencja Artystyczna PARA, 2006. P. 378.

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-496-5-12>

ШВЕДСЬКИЙ ПІДХІД ДО МОДЕЛІ ДЕРЖАВИ ЗАГАЛЬНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ: ПСИХОЛОГІЧНИЙ АСПЕКТ

Тимченко Дмитро Михайлович

*лаборант кафедри педагогіки та психології,
Вінницький національний медичний університет імені М.І. Пирогова,
магістрант спеціальності «Політологія»
філософського факультету,
Київський національний університет імені Тараса Шевченка
м. Київ, Україна*

Взаємозалежність місця індивіда в соціумі та його психологічного благополуччя є одним із основних питань сучасних досліджень соціальної психології. Можна стверджувати, що існує безпосередній зв'язок між добробутом суспільства та окремого індивіда, адже більшість категорій, які ми пов'язуємо з поняттям «благополуччя» так чи інакше є проявами особливостей соціального положення людини. Сюди входять як особистісно-соціальні цінності, як відносини індивіда із сім'єю, так і наявність сталих соціально-зумовлених суспільних зв'язків, чи такі явища як успіх (в тому числі і фінансовий) або прагнення до поваги чи визнання – це все якості, що є результатом сукупності ролей та місця індивіда у соціумі.

Щодо матеріальних категорій, які безпосередньо відносяться до категорії «благополуччя», то сюди належать матеріальний добробут, здоров'я та безпека людини [1, с. 95]. Додаючи ті соціально-зумовлені категорії про які уже було сказано, ми отримуємо сукупність об'єктів

соціального навколишнього середовища, які разом з особливостями психіки людини будуть визначати стан благополуччя індивіда.

У більшості випадків, регулюванням соціальних, а також значної частини фінансових взаємовідносин займаються державні інститути. Таким чином, держава, як інститут регуляції соціальних зв'язків у суспільстві, є основним інституційним суб'єктом впливу на психологічне благополуччя індивіда.

Для дослідження сучасних умов впливу держави на добробут індивіда було обрано приклад Королівства Швеція, як політичного утворення, де державні інституції відіграють значну роль (у відносному порівнянні з іншими країнами Західного світу) у соціально-економічному регулюванні взаємовідносин між індивідом та суспільством. Це зокрема стосується питань соціальних гарантій, економічно-фінансового регулювання, які можуть застосовуватися як інструменти запобігання значного психоемоційного навантаження на індивіда у період особистісних або матеріальних криз.

Запровадження державою політики соціального забезпечення та створення системи соціальних гарантій слугують своєрідною «подушкою безпеки» для громадян держави. Ідея того, що держава супроводжує і підтримує людину протягом всього життя сприяє уникненню додаткового тиску на індивіда у випадку ускладнень в контексті різних життєвих обставин.

Шведська модель держави загального добробуту [5, р. 569] ще з 1930-х років була заснована на концепції, яка в подальшому отримала назву «дому для народу». Ідея полягає в тому, що завданням державних інститутів є підтримка індивіда у будь-яких складних ситуаціях протягом всього життя шляхом забезпечення низки соціальних гарантій. Сюди відносяться соціальні виплати сім'ям з малолітніми дітьми, безкоштовна початкова, середня, а також вища освіта, виплати безробітним або непрацездатним людям, безкоштовна медицина, державні пенсійні виплати. У період з 1950 по 1970–80 роки, більшість із зазначених аспектів шведської моделі держави загального добробуту було імplementовано у практику. З 1980-х років, починається обговорення необхідності не тільки матеріального, а й психологічного забезпечення благополуччя громадян. Так, для прикладу, набуває актуальності питання включення послуг психологічного консультування у систему безкоштовної медицини.

Але, до проблематики питання загального психоемоційного благополуччя також входить суб'єктивний характер осмислення та сприйняття стану щастя та задоволення якістю життя. Дослідження показників задоволеності життям у Швеції показало, що матеріальні ресурси, як правило, впливають на формування загального добробуту

та благополуччя людини, в тому числі і психологічного [2, р. 49], адже детермінують особисту свободу індивіда, та його соціальні можливості. Але, саме питання благополуччя громадян інкорпорує багато інших факторів, крім безпосередньо матеріальних. У дослідженні 2024 року [2], яке проводилося серед громадян Швеції згадуються наступні чинники, які формують сприйняття власного благополуччя: взаємовідносини з сім'єю, родичами та дітьми, баланс роботи та особистого життя (в першу чергу йде мова про баланс часу між цими двома заняттями) [2, рр. 48–49]. І якраз у політико-соціальному дискурсі Швеції за останні 10 років суттєво зросло соціальне питання регулювання системи відносин «робота – особисте життя».

На початку 2022 року активно обговорювалася можливість введення нового регулятивного закону, який на офіційному рівні заборонить керівникам з роботи контактувати з підлеглими працівниками у позаробочий час. В англійській літературі на позначення даного явища використовується термін «right to disconnect» [4]. Така система для прикладу застосовується стосовно працівників публічної сфери у Бельгії, і аргументована необхідністю удосконалення системи відносин «робота – особисте життя», зниження стресового та психоемоційного навантаження на робітників та відокремлення робочого життя від особистого. Хоча у Швеції рішення не було прийнято на державному рівні, тим не менше, багато приватних компаній почали превентивно змінювати корпоративні правила.

Також деякі політичні партії репрезентовані в Риксдазі, як, наприклад, Ліва Партія Швеції (швед. Vänsterpartiet) у своїй програмі виступають за скорочення робочого тижня з 40 до 30 годин, тобто за запровадження 6-годинного робочого дня без урізання заробітної платні [3]. Подібні обговорення, що мають за мету поліпшення психологічного благополуччя шведів є логічним продовженням втілення шведської концепції держави загального добробуту в її соціально-психологічному контексті.

Відносний успіх шведської моделі соціального добробуту є результатом усвідомлення самими шведами ключових елементів функціонування даної системи. Незважаючи на високе податкове навантаження на середній та вищий класи, ухиляння від сплати податків усе ж не є розповсюдженим явищем у Швеції. Це пов'язано з колективістським почуттям відповідальності за добробут суспільства в цілому – елементом шведської національної ідентичності [5].

Незважаючи на суб'єктивність поняття «благополуччя», держава покликана регулювати соціальні взаємини таким чином, щоб всі індивіди почували себе «включеними» у суспільний процес та не були на межі соціальної або фінансової неспроможності. Відтак, метою

дистрибутивних економічних заходів, покликаних сприяти ідеї загального добробуту серед громадян, також слід вважати виключення можливості формування соціально-економічно відчуженої групи людей, що даватиме психологічний комфорт всьому населенню.

Література:

1. Рудоміно-Дусятська О.В. Благополуччя людини як проблема сучасного людинознавства. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*. 2018. Том VII. Екологічна психологія. Випуск 46. С. 91–102.

2. Conable, J. E., Newman, J., & Olsson, I. (2024). Understanding the Dynamics of Life Satisfaction in the Swedish Welfare State: A Multifaceted Analysis Integrating Quantitative, Qualitative, and Discourse Approaches. *Journal of Social Science Studies*, 11(1), 34–54. <https://doi.org/10.5296/jsss.v11i1.21793>

3. Radio Sveriges, (2014, May 16). Bara ett parti driver 6 timmars arbetsdag. URL: <https://www.sverigesradio.se/artikel/bara-ett-parti-driver-6-timmars-arbetsdag>

4. Radio, Sveriges, (n.d.). Banning bosses from contacting workers after hours not for Sweden, organisations say. URL: <https://www.sverigesradio.se/artikel/banning-bosses-from-contacting-workers-after-hours-not-for-sweden-organisations-say>

5. Trägårdh, L. (1990). Swedish model or swedish culture? *Critical Review*, 4(4), 569–590. <https://doi.org/10.1080/08913819008459622>

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-496-5-13>

ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ У ФЕНДОМНИХ СПІЛЬНОТАХ: АНАЛІЗ КЛЮЧОВИХ ФАКТОРІВ

Хорошун Катерина Юрївна

*аспірантка кафедри психології особистості та соціальних практик,
Київський столичний університет імені Бориса Грінченка
м. Київ, Україна*

Фендом, як соціальне утворення, набуває більшої популярності серед молоді по всьому світу. Об'єднання навколо певного об'єкта масової культури дозволяє молодим людям знаходити однодумців, відчувати приналежність до спільноти та задовольняти потребу в

соціальної взаємодії. Фендами стають простором, де можливо виражати свої емоції, ділитися думками та почуттями, а також розвивати творчі здібності та формувати суб'єктивне задоволення від життя.

Однак, вплив фендомів на психологічне благополуччя залишається недостатньо вивченим. Метою дослідження є теоретичний аналіз феномену психологічного благополуччя учасників фендомів та виокремлення ключових факторів, що впливають на нього. Це дослідження є актуальним, зокрема через перебування людини в умовах невизначеності сучасного світу. Фендом створює структуру, яка є передбачуваною та безпечною, а отже допомагає витримувати невизначеність.

Психологічне благополуччя ми розглядаємо як багатовимірне поняття, що охоплює задоволення життям, позитивні емоції, життєву мету та сенс життя. Воно включає в себе когнітивні, емоційні та соціальні аспекти. Ключовими складовими благополуччя є: щастя, позитивний афект, задоволеність власним життям, суб'єктивне благополуччя [4, с. 97]. Хоча феномен психологічного благополуччя переживається індивідуально кожною людиною, проте формуватися може під впливом референтної групи, до думки якої людина прислухається. Фендом, як референтна група, характеризуються сильним почуттям ідентичності (Н. Tajfel, J. C. Turner), соціальної підтримки та соціального капіталу (який за Р. Патнемом сприяє соціальній інтеграції та формуванню соціальних зв'язків), яке може стати підґрунтям формування психологічного благополуччя.

Загалом на психологічне благополуччя учасників фендомних спільнот впливають кілька ключових факторів. Ці елементи сприяють створенню сприятливого середовища, яке зумовлює формування емоційної стійкості, а також надійного та позитивного зв'язку між членами фендому.

Отже, ключовими факторами, які впливають на формування психологічного благополуччя учасників фендомів є:

– Соціальна взаємодія – системи взаємозумовлених соціальних дій учасників, що пов'язані циклічною причинною залежністю. Такими взаємодіями є особиста діяльність учасника фендому, наприклад, залучення до косплею та відвідування заходів, які створили інші учасники фендому. Така активність значно покращує добробут, сприяє формуванню та зміцненню соціальних зв'язків, а також формує новий соціальний досвід [2, с. 57]. Також сприяє соціальному розкриттю та особистій взаємодії, покращуючи загальне самопочуття порівняно з шанувальниками, які не займаються косплеєм (Connor E. Leshner, Stephen Reysen, Courtney N. Plante). Ще однією важливою та сучасною складовою є Інтернет-взаємодія учасників фендому. Віртуальні взаємодії, особливо під час соціальної

ізоляції, можуть полегшити переживання самотності та посилити почуття спільності, позитивно впливаючи на психічне здоров'я [3, с. 6]. Також Інтернет-середовище та соціальні мережі полегшують процес поширення деяких фендомів по світу.

– Культура об'єднання – як сукупність норм, цінностей, практик та традицій, що об'єднують групу людей та є основою формування відчуття приналежності та визначає характер взаємодії між членами фендому. В цій культурі формується незасуджуюче середовище (nonjudgmental fandom culture) як безпечний простір де учасники відчують себе прийнятими [1, с. 67], що має вирішальне значення для психологічного благополуччя (Chrisha Anderson, K.V. Van Asselt, Bradley J. Willis). Також багато учасників використовують свою участь у фендомах як спосіб впоратися зі стресом та емоційними викликами. Фендом як механізм подолання та корегування отриманого негативного досвіду сприяє емоційній підтримці та посиленню психологічної стійкості його учасників (Stephen Reysen).

– Ідентифікація з фендомом – це процес, за допомогою якого людина визначає себе як частину певної фан-спільноти. Формування почуття «свої-чужі», емоційного зв'язку як з іншими учасниками фанатського об'єднання так й зі спільним об'єктом захоплення (Vincent Raquin, Courtney N. Plante, Elizabeth Fein). Сильна ідентифікація з фендомом корелює з вищим психологічним благополуччям, оскільки сприяє формуванню дружби та зв'язкам зі спільнотою (S. Reysen, C.N. Plante, S.E. Roberts, K.C. Gerbasi). Цей механізм може сприяти розвитку соціальних навичок, підвищенню самооцінки та самоповаги, а також забезпечити емоційну підтримку, але надмірна ідентифікація може призвести до соціальної ізоляції, залежності та інших проблем.

Проаналізувавши ці ключові фактори ми можемо сказати, що фендоми за своєю сутністю покликані задовольняти базові соціально-психологічні потреби людини, такі як потреба у приналежності, підтримці, самовираженні та емоційній близькості. Вони стають місцем, де люди можуть знайти однодумців, відчути себе прийнятими та реалізувати свій творчий потенціал. Але не варто відкидати й той факт, що фендоми, не зважаючи на їх значні психологічні переваги, можуть призвести до негативного досвіду. Цей досвід може мати форму неприйняття, виключності або токсичності у певних групах, що може негативно вплинути на психічне здоров'я та благополуччя. Розуміння цієї динаміки має важливе значення для сприяння формування здорового середовища фендому.

Особливості вияву психологічного благополуччя в різних фендомах залежать від реляційної динаміки, спільного досвіду та часу перебування в контексті фендому.

Теоретичний аналіз феномену психологічного благополуччя учасників фендомів дозволяє виявити складні механізми впливу фан-спільнот на психічне здоров'я. Подальші емпіричні дослідження мають бути спрямовані на вивчення конкретних факторів, що впливають на психологічне благополуччя учасників різних типів фендомів та на розробку програм підтримки для учасників фендомів.

Література:

1. Anderson C., Van Asselt K., Willis B. Women in Online Science Fiction Fandoms: Psychological Well-Being. *Journal of Counseling Research and Practice*. 2022. Vol. 7, no. 2. P. 63–89.
2. Fandom identification and in-person activities as mediators of the association between cosplay and psychological well-being / C. E. Leshner et al. *Journal of Fandom Studies, The*. 2024. Vol. 12, no. 1. P. 59–76.
3. Kim M. S., Wang S., Kim S. Effects of Online Fan Community Interactions on Well-Being and Sense of Virtual Community. *Behavioral Sciences*. 2023. Vol. 13, no. 11. P. 897.
4. Яковенко О. В. Психологічне благополуччя як особистісний феномен. Науково-практична конференція «Особистість у просторі проблем ХХІ століття» : програма і матеріали, 25 лютого 2021 року, Київ, Україна / Національний університет «Києво-Могилянська академія». Київ : НаУКМА, 2021. С. 97–100.

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-496-5-14>

РОЛЬ САМОСВІДОМОСТІ У ПСИХОЛОГІЧНОМУ БЛАГОПОЛУЧЧІ ЧОЛОВІКІВ З АЛКОГОЛЬНОЮ ЗАЛЕЖНІСТЮ

Чернявська Наталя Володимирівна

аспірант кафедри загальної психології,

*Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника
м. Івано-Франківськ, Україна*

Алкогольна залежність належить до найпоширеніших видів адиктивної поведінки, яка суттєво впливає на психологічне благополуччя людини. Важливим фактором у процесі подолання залежності є рівень самосвідомості, що визначає здатність особистості до саморефлексії, критичного осмислення власного стану та прийняття

відповідальності за зміни, що сприяють відновленню психологічного благополуччя.

Нейробіологічні дослідження підтверджують, що алкогольна залежність не лише порушує психологічне благополуччя особистості, а й змінює функціонування мозкових структур, що відповідають за самосвідомість і рефлексію, оскільки дисфункції в передній префронтальній корі, поясній звивині, острівцевій частці та базальних гангліях ускладнюють усвідомлення власного стану, контроль поведінки та регуляцію емоцій, що негативно впливає на якість життя, тому реабілітаційні заходи, спрямовані на відновлення самосвідомості та розвиток адаптивних механізмів подолання стресу, є ключовими для покращення психологічного благополуччя осіб з алкогольною залежністю [6].

У цьому контексті запропонована концептуальна модель самосвідомості чоловіків з алкогольною залежністю, яка охоплює мікро-, екзо-, мезо- та макрорівні, що відображають вплив сімейних відносин, соціального оточення, професійної діяльності та суспільно-економічних умов, а також внутрішній вектор самосвідомості, який визначає когнітивні, емоційно-ціннісні та поведінкові аспекти, що сприяють рефлексії, самоконтролю та досягненню психологічного благополуччя [5].

Практика уважності (майндфулнес) сприяє розвитку самосвідомості, що є ключовим фактором у досягненні психологічного благополуччя чоловіків з алкогольною залежністю. Техніки усвідомленого дихання, тілесно-орієнтованої терапії та когнітивного перенавчання допомагають зменшити емоційне напруження, підвищити рівень самоконтролю та розвинути стійкість до стресу. Використання цих методів у реабілітаційних програмах сприяє глибшому усвідомленню власного стану, формуванню адаптивних стратегій поведінки та покращенню загального психологічного благополуччя [7].

Важливим аспектом реабілітаційного процесу є усвідомлення пацієнтом власного стану, оскільки самосвідомість відіграє центральну роль у формуванні мотивації до змін та реабілітації, сприяючи розвитку адаптивних механізмів подолання стресу [6]. Недостатній рівень самосвідомості пов'язаний із труднощами у саморегуляції та підвищеним ризиком рецидиву після проходження терапії [6]. Водночас, високий рівень рефлексії сприяє кращому усвідомленню тригерів, що провокують вживання алкоголю, і дозволяє вибудовувати ефективні стратегії подолання залежності [7].

Аналіз сучасних досліджень підтверджує, що самосвідомість є ключовою у реабілітації осіб з алкогольною залежністю, оскільки без розвитку навичок саморегуляції зростає ризик рецидиву, а відновлення

самосвідомості та ефективні стратегії подолання стресу сприяють стійкій ремісії та психологічному благополуччю [1].

Додаткові дослідження свідчать, що чоловіки із запійними формами алкогольної залежності, які мають високий рівень тривожності, депресивності, емоційної нестабільності та імпульсивності, стикаються з труднощами у саморегуляції та усвідомлених змінах у поведінці, що вимагає індивідуалізованого підходу до реабілітації, орієнтованого на розвиток навичок саморефлексії та самоконтролю як ключових чинників їхнього психологічного благополуччя [2].

Формування рефлексії та усвідомлення особистих мотивів є важливими складовими реабілітаційного процесу, оскільки аналіз сучасних досліджень у сфері психології залежностей підкреслює, що здатність до рефлексії та усвідомлення механізмів залежності сприяє підвищенню ефективності реабілітаційних програм, знижуючи ризик рецидиву та покращуючи адаптацію до соціального середовища [4].

Загалом самосвідомість відіграє ключову роль у процесі реабілітації чоловіків з алкогольною залежністю, впливаючи на формування мотивації до змін та розвиток адаптивних копінг-стратегій; низький рівень самосвідомості корелює з афективністю поведінки, конфліктністю та деструктивними способами подолання стресу, що підвищує ризик рецидиву, тоді як усвідомлення власного стану та його наслідків сприяє ефективному самоконтролю та покращенню психологічного благополуччя [3].

Таким чином, розвиток самосвідомості є важливим чинником у процесі подолання алкогольної залежності та досягненні психологічного благополуччя. Розуміння нейробіологічних та соціокультурних аспектів самосвідомості дозволяє розробляти ефективні реабілітаційні програми, які враховують індивідуальні особливості пацієнтів та сприяють їхньому успішному одужанню. Подальші дослідження можуть бути спрямовані на вдосконалення програм реабілітації з акцентом на розвиток особистісної рефлексії та саморегуляції.

Література:

1. Іванов В. О., Безсмертний Ю. М., Старков Д. Ю. Принципи роботи амбулаторної соціально-психологічної реабілітації осіб залежних від алкоголю: науково-методичний посібник. Київ : ПАТ «Віпол». 2013. 128 с.
2. Животовська Л. В., Борисенко В. В., Скрипников А. М. Особистісні особливості пацієнтів із запійними формами алкогольної залежності. *Медицина психологія*. 2017. Т.12. № 3. С. 67–70.

3. Литвиненко В. В. Сучасні особливості формування алкогольної залежності у чоловіків як основа їх реабілітації. *ScienceRise: Medical Science*. 2019. № 1(28). С. 42–44.
4. Романенко О. В. Концептуальні засади психокорекції адиктивної поведінки неповнолітніх. *Психолого-педагогічні дослідження. Юридична психологія*. 2021. № 2(29). С. 7–13.
5. Чернявська Н. В. Концептуальна модель самосвідомості у чоловіків з алкогольною залежністю. *Габітус*. 2024. № 67. С. 233–237.
6. Чернявська Н. В. Нейробіологічні аспекти самосвідомості осіб з алкогольною залежністю. *Глобальний світ і Україна: сучасні виклики та пошук відповідей*: мат. III Всеукр. наук.-практ. конф. (м. Харків, 31 січня 2025р.). Харків: Право, 2025. С. 75–77.
7. Mishchykha L., Cherniavska N., Kravchenko V., Vityuk N., Kulesha-Liubinets., Khrushch O. Application of Mindfulness Practices in Work on Stress Reduction during the War. *Revista de Cercetare si Interventie Sociala*. 2023. Vol. 81. P. 25–38. <https://doi.org/10.33788/rcis.81.2>

НАПРЯМ 2. МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я В УМОВАХ КРИЗИ ТА НЕВИЗНАЧЕНОСТІ

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-496-5-15>

РОЗВИТОК РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ЯК ЧИННИК ЗБЕРЕЖЕННЯ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ-МЕДИКІВ

Балицька Аліна Анатоліївна

*кандидат педагогічних наук, доцент,
завідувач кафедри загальної та медичної психології,
Черкаська медична академія
м. Черкаси, Україна*

Демченко Анжела Вікторівна

*кандидат педагогічних наук, доцент,
проректор з гуманітарних питань та зв'язків з громадськістю,
Черкаська медична академія
м. Черкаси, Україна*

Мукомел Світлана Анатоліївна

*кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри загальної та медичної психології,
Черкаська медична академія
м. Черкаси, Україна*

У сучасних умовах повномасштабної війни, коли зростають, відчуття страху, втрати безпеки та захищеності, а також загальний рівень тривожності, питання вивчення резильєнтності особистості стає надзвичайно важливим. Поточна ситуація, сповнена загроз і небезпек, вимагає високої психологічної стійкості, здатності протистояти відчуттю небезпеки та невизначеності, а також наявності внутрішніх ресурсів для збереження емоційної рівноваги та стійкості особистості. Ментальне здоров'я студентів-медиків – це критичний аспект їхнього навчання та професійного розвитку. Студенти-медики часто стикаються з численними стресовими факторами, такими як висока академічна навантаженість, складні клінічні практики, взаємодія з тяжкими випадками пацієнтів та постійна тривога щодо майбутньої професійної відповідальності. Всі ці фактори можуть призвести до розвитку

тривожних розладів, депресії, вигорання та інших проблем з психічним здоров'ям. У зв'язку з цим, важливим для них є розвиток резильентності – здатності адаптуватися до стресових умов і відновлюватися після них.

Зважаючи на високий рівень стресу в медичній сфері, розвиток цієї якості у студентів-медиків може не тільки підтримати їхнє психоемоційне здоров'я, а й сприяти кращим результатам навчання та професійної діяльності. Вивчення факторів, що сприяють розвитку резильентності, є актуальним для медичних вузів, які прагнуть якомога краще підготувати майбутніх медиків до викликів професії.

Резильентність – це не лише здатність переживати стресові ситуації, але й активне використання стратегій для відновлення після них. Стосовно студентів-медиків резильентність є критично важливою з огляду на підвищені вимоги та складнощі в професійній діяльності. Студенти, які розвивають ці навички, можуть ефективніше адаптуватися до стресових ситуацій, покращуючи не лише своє психічне здоров'я, а й загальну академічну успішність [1, с. 102].

Дослідження засвідчують, що студенти-медики стикаються з вищими рівнями стресу та тривоги порівняно з іншими студентами. За даними дослідження **Knee**, 58% студентів медичних вузів вказали на значний рівень стресу протягом навчання. Зокрема, ці стресори включають: **академічне навантаження** – інтенсивні заняття, великі обсяги навчального матеріалу; **тривогу через професійну відповідальність** – усвідомлення важливості кожного рішення, яке може вплинути на життя пацієнта; **проблеми з балансуванням** – труднощі в поєднанні навчання, роботи та особистого життя; **емоційне вигорання** – особливо в процесі клінічних практик та взаємодії з тяжкими випадками пацієнтів.

Шляхи розвитку резильентності студентів-медиків:

Підтримка соціальних зв'язків. Дослідження **Tedesco** показує, що студенти, які мають сильні соціальні зв'язки з друзями та родиною, більш стійкі до стресу. Соціальна підтримка є одним із найважливіших чинників у розвитку резильентності.

Управління стресом і емоціями. Серед технік управління стресом важливими є **медитація** та **йога**, які покращують здатність до зосередження та знижують рівень тривоги. **Dunning**, провівши опитування на медичних факультетах, виявив, що 65% студентів, які регулярно практикують медитацію, мають значно нижчі рівні стресу.

Сприяння позитивному мисленню. Методи когнітивно-поведінкової терапії (КПТ) є ефективними для розвитку позитивного мислення серед студентів-медиків. За даними дослідження **Johnson**, студенти, які застосовували принципи КПТ, демонстрували підвищену стійкість до

стресових ситуацій та знижений рівень депресії. Студенти-медики, що стикаються з інтенсивними навчальними навантаженнями та емоційними викликами, можуть значно виграти від застосування КПТ. Наприклад, когнітивно-поведінкові техніки дозволяють студентам переосмислити стресові ситуації. Якщо студент має негативні думки на кшталт: «Я ніколи не зможу впоратися з цим», КПТ допомагає йому замінити ці думки на більш конструктивні, такі як: «Це складно, але я маю ресурси і знаю, як працювати над цим крок за кроком». Така зміна фокусу з негативних думок на більш адаптивні дозволяє знижувати рівень стресу і покращувати емоційне благополуччя. Дослідження, проведене Джонсоном та його колегами, показало, що студенти, які активно застосовували методи КПТ, мали значно більшу стійкість до стресових ситуацій та демонстрували знижений рівень депресії порівняно з тими, хто не використовував ці стратегії. Практичною технікою в КПТ є «переписування негативних думок». Наприклад, замість того, щоб думати: «Я не здатний/а зробити це», студент може змінити думку на: «Це буде важко, але я вже навчався/лася подібному і зможу впоратися». Такий підхід дозволяє змінювати ставлення до стресових ситуацій і бачити в них можливості для розвитку, а не лише загрози. Також важливою частиною КПТ є робота з реалістичним оцінюванням ситуацій. Студенти можуть навчитися ставити під сумнів свої надмірно катастрофічні думки, наприклад, не думати, що провал на одному іспиті означає провал у всій кар'єрі. КПТ вчить бачити помилки як частину навчального процесу і дає інструменти для конструктивної самокорекції, що знижує рівень тривоги та невпевненості. Завдяки цьому підходу студенти не тільки розвивають здатність долати стресові ситуації, а й створюють стійкість до майбутніх труднощів, що є важливою складовою резильєнтності. Таким чином, КПТ не лише допомагає зменшити рівень депресії чи тривоги, а й формує навички для ефективного подолання життєвих викликів, що є ключовими для розвитку особистісної стійкості та впевненості в собі [2].

Психологічна підтримка є ключовим елементом у розвитку емоційної стійкості та попередженні емоційного вигорання серед студентів медичних факультетів. Студенти-медики часто стикаються з інтенсивними навчальними навантаженнями, високими вимогами до професійної підготовки, а також з емоційно важкими ситуаціями, які можуть виникати під час практики. Це може призвести до виникнення тривожних розладів, депресії та вигорання. Дослідження, проведене Saini, показало, що доступ до психологічної підтримки є одним з найбільш ефективних способів запобігання розвитку цих проблем. Студенти, які мають змогу звертатися за підтримкою до психолога, або брати участь у групах підтримки, відзначають значне зниження рівня

стресу та підвищення своєї здатності ефективно справлятися з викликами. Це дозволяє їм залишатися зосередженими під час навчання та зберігати емоційну стабільність у складних ситуаціях. Дослідження Rochford підтвердило важливість психологічної підтримки для студентів медичних факультетів. Студенти, які брали участь у програмах психологічної підтримки, відзначали значне покращення психоемоційного стану, зокрема зниження рівня тривоги та депресії, а також підвищення їхнього рівня задоволення від навчання. Важливо, що психологічна підтримка має не тільки короткостроковий, але й довгостроковий ефект. Регулярні консультації та тренінги допомагають студентам формувати стійкість до стресових ситуацій, розвивати ефективні стратегії подолання труднощів і створювати здорові психологічні звички, які позитивно впливають на їхнє майбутнє професійне життя [2].

Розвиток резильєнтності є важливою складовою збереження ментального здоров'я студентів медиків. Студенти, які мають високу рівень резильєнтності, здатні краще справлятися зі стресами, знижувати ризик емоційного вигорання та підвищувати рівень задоволеності навчанням і майбутньою професією. Медичні вузи повинні активно впроваджувати програми з розвитку резильєнтності серед студентів, щоб забезпечити не лише їхній професійний, а й особистісний розвиток у майбутньому.

Література:

1. Афузова Г., Найдьонова Г., Кротенко В. Резильєнтність як чинник збереження психічного здоров'я в умовах воєнного стану. *Габітус*. 2023. Т. 53. С. 100–104. <http://habitus.od.ua/journals/2023/53-2023/16.pdf>
2. Чиханцова О. Психологічні основи життєстійкості особистості: монографія. Київ: Талком, 2021. 319 с. URL: <https://lib.iitta.gov.ua>

ВПЛИВ ПЕРСПЕКТИВИ СПРИЙНЯТТЯ «СПОСТЕРІГАЧ» ДЛЯ ДОСЯГНЕННЯ КАТАРСІСУ ТА ІНСАЙТУ В НЛП ПСИХОТЕРАПІЇ

Болотова Оксана Миколаївна
*психолог, тренер НЛП,
директор компанії «НЛП-Одеса»
м. Одеса, Україна*

Нейро-лінгвістична психотерапія може бути визначена як психотерапія, де результати впливу досягаються засобами нейро-лінгвістичного програмування. «Психотерапія це насамперед інтерперсональне лікування, яке базується на психологічних принципах і включає тренованого терапевта та клієнта; психотерапевт має намір виправляти розлади, проблеми чи скарги; і це адаптує або індивідуалізує для конкретного клієнта його розлади, проблеми або скарги. У психотерапії виділяють лікувальну модель (застосування лікарських засобів) та контекстуальну терапію (застосування спеціальної бесіди) [10]. Визнається наявність загальних факторів, які властиві всім ефективним методам контекстуальної терапії та це показано [8], [10], Frank&Frank, 1991, Lambert, 1992, Castonguay, 1993, Garfield, 1980, 1995 [10], [4]. Загальні чинники, властиві всім ефективним психотерапіям: 1. Терапевтичні відносини – діалог [8, с. 413], [10], Frank&Frank, 1991, Orlinsky&Howard, 1986 [10], [4, с. 374]. 2. Схема-ритуал-послідовність розумових-фізичних кроків, які підходять для створення змін [8, с. 412], Frank&Frank, 1991, Orlinsky&Howard, 1986 [10], [4, с. 375]. 3. Інсайт, катарсис, нове рішення, нова діяльність [8, с. 413], Frank&Frank, 1991, Lambert, 1992, Castonguay, 1993 [10], 4. Отримання клієнтом та застосування схеми нового досвіду/навички [8, с. 414], [4, с. 376], Lambert, 1992, Castonguay, 1993 [10]. В ефективній психотерапії схема-ритуал-техніка призводять до катарсису та інсайту, які визначають нові діяльності у новій схемі світу. Катарсис (грец. Kasarsis) очищення, містить 2 ідеї: очищення та створення нового стану [5, с. 2]. Катарсис розуміли як звільнення емоцій, які заважають діяти, та допомога когнітивних технік для виведення у свідомість (Платон, Фройд, Брейер, Перлз, Янов) [5, с. 21]. м'язова фіксація, вивільнення емоцій, опрацювання зі спливаючим спогадом (Райх, Александер, Лоуэн) [5, с. 34], Базові Пеританальні матриці, вивільнення емоцій Гроф [5, с. 42], «почуття бути звільненим від

негативних емоцій і відчувати себе більше у світі» the sense of being [6, с. 249]. Інсайт є раптова поява рішення на усвідомлення, при несвідомому процесі, який може бути проаналізований і зрозумілий тільки як факт (Metcalf & Wiebe, 1987, Smith & Kounios, 1996) [9, с. 1], наслідки процесу, який раптово просуває несвідому ідею усвідомлення (Tropolinski and Reber, 2010) [9, с. 2], можливість керувати своїми проблемами [6, с. 249]. *Дослідження.* В дослідженні про наявність катарсису та інсайту при зміні позиції «Поле» на позицію «Спостерігач» використана частина НЛП техніки Оксани Болотової «Внесення Ресурсів», частина Трипозиційного опису в алгоритмі Болотової: перехід від позиції 1 (перспективи сприйняття «Поле» (надалі F)) у спогаді Автобіографічної пам'яті (далі АП) на позицію 3 або Мета-позицію (перспектива сприйняття «Спостерігач» (надалі О)) [2, с. 586]. Перспектива Сприйняття О є однією з двох перспектив сприйняття, виділених у функціонуванні спогадів АП [7]. АП розуміється, як розділ Довготривалої пам'яті, в якому містяться спогади про події, в яких людина брала участь особисто [3]. У спогадах АП виділяють дві перспективи сприйняття: F та О [7]. Переживання спогади з перспективи F: переживання події на власні очі. Перспектива сприйняття О є: спостереження за собою з боку в події [7], [2, с. 585]. *Катарсис* є усвідомлення емоцій, що випробовуються, звільнення від нерозуміння. Під *Інсайтом* ми розуміється несподіване усвідомлення необхідного нового (якості, дії, рішення). *Основна гіпотеза:* Зміна у спогаді АП з позиції F на позицію О створює умови для появи загально психотерапевтичних ефектів катарсису та інсайту.

Учасники: 06.10.2023, студенти=100%, n=83, середній вік=17 років. Досліджувались лише учасники, які зафіксували свою перспективу сприйняття як F, n=42. Процедура: заповнення опитувальника, Опис опитувальника [2, с. 587]. Для цього дослідження використано відповіді учасників у пунктах 1, 2, 6, 11, 16. Для виявлення катарсису використано порівняння інформації учасника у п.6 «Емоція у спогаді» – п. 11 «Спостерігання за собою зі сторони». Катарсис визначається як Нове розуміння-усвідомлення власного емоційного стану з перспективи О у порівнянні з емоцією у стані F. Для виявлення наявності інсайту використана інформація щодо кожного учасника п. 16 «Що КОРИСНО було вам мати там, у спогаді, де ви спостерігаєте за собою з боку?». Результати змін показників валентності, катарсису та інсайту (рис. 1).

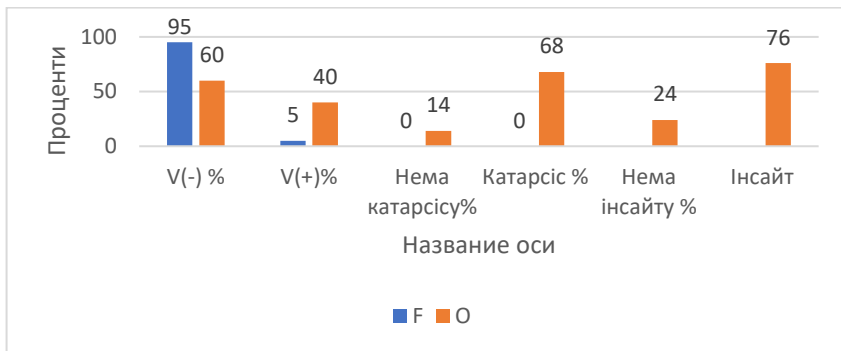


Рис. 1. Вплив зміни перспективи F на перспективу O

Висновки: зміна перспективи сприйняття F на перспективу сприйняття O дає можливість переживання катарсису та інсайту, основних показників результатів психотерапії.

При цьому важливо відзначити, що ефекти інсайту та катарсису вже спостерігалися в попередніх роботах, які досліджували перспективу сприйняття O, незважаючи на те, що в цих роботах не ставилося таке завдання, але, будучи проаналізованими саме з такої наукової перспективи, можна звернути увагу на наявність зміни усвідомлення свого стану (катарсис) та нові ідеї з перспективи O (інсайт) [2].

Література:

1. Болотова О.М. Вплив перспективи сприйняття спогаду автобіографічної пам'яті на резильєнтність особистості в умовах пандемії COVID-19. *Тенденції та перспективи розвитку психології та соціальної роботи в сучасному суспільстві*: матеріали наук.-практ. конф. (м. Одеса, 19 листопада 2021 р) Одеса, 2021. С. 13-17.
2. Болотова О.М. Роль перспективи сприйняття «Спостерігач» спогадів Автобіографічної пам'яті у формуванні резильєнтності особистості після подій, які травмують(психологічні наслідки війни). *Перспективи та інновації науки*. 2023. № 12(30), с. 579-596.
3. Conway M.A., Williams H.L. *Autobiographical Memory*. 2008.University of Leeds, Leeds, UK
4. Grencavage L.M., Norcross J.C. Where are the commonalities among the therapeutic common factors? *Professional Psychology: Research and Practice*. 1990. Vol. 21. № 5. P. 372-378.
5. Hawkins P.J. *Catharsis in Psychotherapy*.1986. *Durham Theses*. Durham UniversityCatharsis in psychotherapy – Durham e-Theses

6. Koopman E.M. Predictors of insight and catharsis among readers who use literature as a coping strategy. 2011. *Scientific Study of Literature*. № 1. P. 241-259.
7. Nigro, G., & Neisser, U. Point of view in personal memories. *Cognitive Psychology*. 1983. № 15. P. 467-482.
8. Rosenzweig S. Some implicit common factors in diverse methods of psychotherapy. *American Journal of Orthopsychiatry*. 1936. №6. P. 412-415.
9. Salvi C., Bricolo E., Kounios J., Bowden E., Beeman M. Insight solution are correct more often than analytic solutions. *Think Reason*. 2016. Vol. 22. № 4. P. 443-460.
10. Wampold B.E. The great psychotherapy debate: Models, methods and findings. 2001. Mahwah, NJ Erlbaum

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-496-5-17>

ЧОТИРИ МІСЦЯ ЗУСТРІЧІ ПСИХОЛОГА З ВІЙСЬКОВИМИ – УЧАСНИКАМИ/УЧАСНИЦЯМИ БОЙОВИХ ДІЙ

Борисова Олеся Олегівна

*кандидат юридичних наук, доцентка,
старша викладачка кафедри загальної та диференціальної психології,
Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний
університет імені К.Д. Ушинського»
м. Одеса, Україна*

Розглядаючи шлях воїна, який приймає участь в захисті Батьківщини від російських загарбників, можна умовно виділити кілька місць зустрічі військовослужбовця/виці з психологом, а саме: у власному підрозділі (звернення до штатного психолога ЗСУ, МВС); під час проходження лікування після поранення – психологи лікарень та реабілітаційних центрів, психологи-волонтери які надають послуги психо-соціального супроводу і підтримки, або приватні психологи, які надають послуги психореабілітації. Також важливо звернути увагу на те, які задачі стоять перед психологами та цілі психологічної допомоги, адже можливості роботи будуть різними в залежності від місця зустрічі фахівця і отримувач/ки послуг з психологічної допомоги.

1. Військовий психолог/психологиня, штатний психолог ЗСУ, НГУ, ДПСУ, який служить разом із своїм підрозділом, може виїжджати в зону бойових, як представник служби ППП (психологічна підтримка

персоналу). Необхідний фах, який має бути опанований фахівцем/фахівчиною що працює на цій посаді – кризова та екстремальна психологія. Задача – втримати людину в стані боєздатності, стабілізувати, у випадку ГСР, дати можливість розвантажитись, надати підтримку, навчити навичкам саморегуляції. Робота з травматичним матеріалом, скоріше за все, здійснюватись не буде. Виключення – травми стосунків, що є частим запитом / скаргою від військових. Та робота з симптомами ГСР методом EMDR (протокол ASSYST).

2. Психолог/психологиня ЗОЗу (закладу охорони здоров'я), куди Захисник / Захисниця потрапляє після поранення. Висока вірогідність, що буде мати справу з проявами ГСР. Якщо людина зазнала ампутації чи множинних ампутацій – найбільш складний і «гарячий» період емоційної дезорганізації та дезадаптації проживається саме в лікарні. Задача психолога – діагностика, підтримка, прийняття, стабілізація психо-емоційного стану. Ця задача ускладнюється, якщо соціальний фон життя людини – поганий (нещодавнє розлучення, розрив стосунків, родичі на окупованій території, відсутність грошового забезпечення, службове розслідування, виведення поза штат, відсутність близької людини, яка може приїхати і дбати про пораненого/ну та ін.). Постійний біль, обмеження рухливості, впливи хірургічних втручань – все це напряму впливає на психоемоційну сферу і знижує, або взагалі унеможливорює можливості проведення інтервенції будь якої інтенсивності. Людина може фізично бути не в ресурсі витримувати бесіди, тому повноцінна психореабілітаційна робота часто під питанням. Важливо також яким є юридичний статус людини на момент перебування в лікувальних закладах – чи особа має знову повернутись на фронт і виконувати бойові завдання, чи вже списується з військової служби. Цей факт чинить вплив на психічний контур і може заважати проведенню глибокої психологічної роботи, адже контакт з травматичним матеріалом зазвичай викликає тимчасовий дистрес і потребує перебування особи в особливих умов (щонайменше – у спокійній і безпечній обстановці).

3. Психолог/психологиня реабілітаційного центру зустрічає Захисників / Захисниць у більш кращому фізичному стані, що збільшує шанси для можливості надання певного кола психологічних послуг, або проведення курсу психореабілітації. Фіксований час перебування військових на відновлювальному лікуванні та в санаторіях – 14 / 21 день. Після місяців перебування в різних лікарнях ми точно можемо казати, що ГСР не зустрінеється, адже люди пережили травму більше, ніж місяць тому. Наявність таких симптомів, як: емоційне гіпер– або гіпо– збудження, уникнення в різних формах проявлення, флешбеків, порушення сну та ін., буде вказувати на потенційний

посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) або порушення адаптації (ПА), або різноманітні синдроми, розлади (від депресивного до дисфоричного), в залежності від ансамбля представленої симптоматики. Задача психолога в цьому місці зустрічі з учасником/учасницею бойових дій – зібрати анамнез, провести тестування, скласти план психореабілітації, спираючись на скарги людини та її побажання щодо покращення свого стану. Організувати та провести серію сесій, під час яких можлива і роботи з травматичним досвідом травмафокусованими методами, рекомендованими протоколами МОЗ, які діють в Україні станом на 2024 рік [1], [2].

4. Четверта група фахівців – психолог/психологиня що надає послуги з психологічної допомоги (психологи-ФОПи, котрі включені в Реєстр надавачів психопослуг Міністерства у справах ветеранів України), в тому числі – повний курс психореабілітації учасників та учасниць бойових дій, який може складатись з 40 годин на календарний рік. Фахівці і фахівчині саме цього сегменту не обмежені 14 чи 21 днем в фактичному контакті з отримувачами послуг, на відміну від колег, які працюють в закладах охорони здоров'я. В цьому місці кількість сесій залежить, в першу чергу, від Захисників і Захисниць, скільки часу вони захочуть та зможуть приділити роботі, спрямованій на обробку і переосмислення свого бойового досвіду і того впливу, який війна та безпосередня участь людини в захисті Батьківщиною вчинила на особистість. Враховуючи наслідки фізичних поранень і психотравм, можливий досвід пережитого полону, втрату кінцівки/ок, досвід знищення і ліквідації ворогів та багато іншого – все це може потребувати роботи з «Я-концепцією», аналізу сенсів та цінностей, прицільної роботи з психотравмами. Саме в цьому місці можлива повноцінна, системна, глибинна робота з накопиченими враженнями і спогадами, які люди принесли з війни. Слід відзначити, що працювати з учасниками/учасницями бойових дій в сфері психореабілітації можуть тільки фахівці і фахівчині, які відповідають встановленим законодавством вимогам (повна освіта, практичний досвід, наявність документів про підвищення кваліфікації тощо) [3].

Література:

1. Наказ МОЗ України № 121 від 23.02.2016 р. Уніфікований клінічний протокол первинної, вторинної (спеціалізованої) та третинної (високоспеціалізованої) медичної допомоги реакція на важкий стрес та розлади адаптації. Посттравматичний стресовий розлад. URL: https://www.dec.gov.ua/wp-content/uploads/2019/11/2016_121_ykpmdd_ptsr.pdf (дата звернення 15.02.2025).

2. Наказ МОЗ України № 1265 від 19.07.2024 р. Уніфікований клінічний протокол первинної на спеціалізованій медичній допомоги Гостра реакція на стрес. Посттравматичний стресовий розлад. Порушення адаптації. URL : https://moz.gov.ua/storage/uploads/ec4ae01d-d0d3-4c0a-bf92-3cefbef633be/dn_1265_19072024_dod.pdf (дата звернення 15.02.2025).

3. Деякі питання надання безоплатної психологічної допомоги особам, які звільняються або звільнені з військової служби, з числа ветеранів війни, осіб, які мають особливі заслуги перед Батьківщиною, членам сімей таких осіб та членам сімей загиблих (померлих) ветеранів війни і членам сімей загиблих (померлих) Захисників та Захисниць України відповідно до Закону України «Про статус ветеранів війни, гарантії їх соціального захисту. Постанова Кабінету Міністрів України № 1338 від 29.11.2022 р. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1338-2022-%D0%BF#Text> (дата звернення 15.02.2025).

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-496-5-18>

ЗБЕРЕЖЕННЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я МАЙБУТНІХ МЕДИЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ ЗА ДОПОМОГОЮ МАЙНДФУЛНЕС-ПРАКТИК

Демченко Оксана Миколаївна

*викладач кафедри загальної та медичної психології,
Черкаська медична академія
м. Черкаси, Україна*

Карнацька Олена Сергіївна

*викладач кафедри загальної та медичної психології,
Черкаська медична академія
м. Черкаси, Україна*

Психічне здоров'я медичних працівників є важливим елементом не лише їхнього особистого благополуччя, а й ефективності у професійній діяльності. Вони працюють у стресових умовах, стикаються з великою кількістю хворих і можуть бути свідками трагедій та важких ситуацій. Все це впливає на їхній психоемоційний стан. Статистика свідчить, що медичні працівники піддаються більшому ризику розвитку психічних розладів порівняно з іншими професіями.

Майбутні медичні працівники, студенти закладів вищої медичної освіти, вже на етапі навчання стикаються з високими навантаженнями, тривалими годинами навчання та складними практиками, що можуть спричиняти стрес і вигорання. Постійна необхідність освоювати великий обсяг нової інформації, працювати з реальними пацієнтами на практиці та вирішувати проблеми, що можуть вплинути на життя людини, створює додаткове напруження.

Серед інших факторів ризику для психічного здоров'я медичних працівників можна виділити:

- *Тривалий стрес і нервові напруження*, яке викликається необхідністю ухвалювати швидкі рішення у критичних ситуаціях;
- *Емоційне вигорання*, яке виникає через постійну допомогу іншим без належного відновлення власних емоційних ресурсів;
- *Проблеми з балансом між роботою та особистим життям*, коли медичний працівник втрачає можливість займатися власними інтересами через інтенсивні зміни;
- *Взаємодія з хворобами та смертю*, що може призвести до психологічних травм і навіть розвитку посттравматичного стресового розладу (ПТСР).

Однак існують способи допомогти їм зберегти психічне здоров'я та ефективність у майбутній професії. Одним із таких способів є майндфулнес-практики.

Враховуючи все це, необхідність знаходження шляхів підтримки психічного здоров'я майбутніх медичних працівників стає особливо актуальною. Майндфулнес-практики можуть стати одним з таких шляхів, оскільки допомагають ефективно знижувати рівень стресу та покращувати загальний психоемоційний стан. Майндфулнес (усвідомленість) – це концепція, яка передбачає практику медитації бути повністю присутнім у кожному моменті без осуду, з відкритістю до власних думок, почуттів та фізичних відчуттів. Вона включає свідоме спостереження за тим, що відбувається навколо нас, а також за тим, що відбувається всередині – в наших думках та емоціях. Майндфулнес не означає спроби змінити свої думки або емоції, а лише бути до них обізнаними, приймати їх такими, які вони є. Майндфулнес – це сукупність психологічних технік, що спрямовані на набуття навичок у керуванні увагою, зміщення її для усвідомлення досвіду, що набуває людина в ситуації тут і тепер [1, с. 189].

Основні принципи майндфулнес включають присутність у теперішньому моменті, усвідомлення того, що відбувається тут і зараз, без оцінок і без відволікань, прийняття: спостереження за своїми думками, емоціями та відчуттями без спроби змінити їх або «поборооти»

та невтручання – можливість спостерігати за своїми внутрішніми станами без осуду чи самокритики.

До прикладу, ранкова пробіжка або прогулянка в парку можуть стати можливістю для тренування усвідомленості. Потрібно лише навчитися помічати кожен деталь навколо: свіже повітря, тихий плін річки, шум листя під ногами. Навчитися відчувати кожен крок, усвідомлювати ритм свого дихання та налаштовуватися на позитивний настрій на весь день. Наприклад, під час приготування сніданку, зосереджуватися на кожному русі: відчуті текстуру продуктів, насолодитися їх ароматами та смаками. Повністю занурюватися у цей процес і уникати зайвих думок. Ще один чудовий спосіб практикувати майндфулнес – це щоденний догляд за собою. Наприклад, під час вечірньої ванни намагатися бути тут і тепер: відчувати тепло води, запах улюбленого мила чи піни, звуки навколо, тобто повністю зосередитись на своїх відчуттях.

Майндфулнес-практики включають різні техніки, такі як медитації, дихальні вправи, а також усвідомлені рухи, наприклад, йога. Їх мета – сприяти концентрації, зниженню стресу та покращенню загального самопочуття. Вони можуть використовуватися не лише для медитації, а й у повсякденному житті для зниження рівня тривожності та покращення емоційного стану.

Майндфулнес-практики набирають популярності не тільки серед медичних працівників, та студентів майбутніх медиків, але й студентів інших спеціальностей. Вони допомагають знизити рівень стресу, покращити здатність до концентрації та розвитку емоційної стабільності, що є особливо важливим на етапі навчання майбутніх медичних працівників.

Майндфулнес також може стати чудовим інструментом для вирішення цих проблем, дозволяючи студентам:

- *Зменшити стрес*: регулярні майндфулнес-практики можуть знижувати рівень стресу, підвищуючи стійкість до стресових ситуацій.

- *Покращити концентрацію і зосередженість*: тренування здатності зберігати увагу на важливих завданнях і зменшувати вплив зовнішніх відволікань.

- *Підвищити емоційну стабільність*: Практики усвідомленості допомагають студентам краще керувати емоціями, котрі виникають через високі навантаження та труднощі у навчанні [2].

Приклади успішного впровадження майндфулнес у медичну освіту включають:

- *Програми в закладах вищої медичної освіти*: Ведення курсів майндфулнес для студентів медиків вже практикується в ряді закладів освіти світу, таких як Гарвардський університет, Стенфордський

університет і Оксфордський університет. Ці програми допомагають студентам не тільки знизити рівень стресу, але й покращити їх загальну якість життя.

– *Медитації та вправи для зниження стресу*: Включення коротких медитацій або дихальних вправ на початку або наприкінці навчальних днів дозволяє студентам зібратися, зосередитися та знизити рівень нервового напруження.

– *Майндфулнес як частина клінічної практики*: Майбутні медичні працівники можуть вчитися застосовувати майндфулнес для поліпшення своїх комунікаційних навичок з пацієнтами, а також для ефективного управління стресовими ситуаціями, з якими вони можуть зіткнутися під час лікування хворих [1, с. 190].

Мозок людини має здатність до нейропластичності, що означає його можливість змінюватися та вчитися новому. Практика майндфулнес впливає на функціонування мозку, його структуру та мислення. Чим більше займатися майндфулнес, тим сильніше зміцнюються синапси мозку, що може сприяти покращенню якості життя, оскільки мозок навчається більш ефективним емоційним та поведінковим стратегіям. Тобто, «ми стаємо тим, що ми робимо регулярно».

Враховуючи такі переваги, заклади вищої медичної освіти починають інтегрувати майндфулнес в основну навчальну програму, що дає змогу студентам зберігати психічне здоров'я і бути готовими до майбутніх професійних викликів.

Література:

3. Васильченко О. М., Зубенко М. В. Медитативні практики як техніки роботи із стресовими станами особистості. Вчені записки Університету «КРОК». 2021. №3 (630). С. 189-194.

4. Поліпшуйте власне життя. Що таке майндфулнес-медитація. Режим доступу: <https://life.nv.ua/ukr/blogs/shcho-take-mayndfulnes-yak-meditaciya-vplivaye-namozok-50088974.html>

ВПЛИВ ПРОКРАСТИНАЦІЇ НА МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ СУЧАСНИХ ВИКЛИКІВ: СТРАТЕГІЇ АДАПТАЦІЇ ТА ПОДОЛАННЯ

Долгоносенко Владислав Віталійович

аспірант кафедри соціальної психології,

Одеський національний університет імені І.І. Мечникова

м. Одеса, Україна

У сучасному контексті феномен прокрастинації набуває особливого значення через його зв'язок із психологічними викликами, спричиненими глобальними кризовими подіями. Актуалізація цього питання стає особливо помітною на тлі повномасштабного військового конфлікту, ініційованого Російською Федерацією проти України, що призвело до значних соціальних та особистісних труднощів. У таких умовах прокрастинація може суттєво впливати на психологічні ресурси людини, що є критичними для її адаптації і виживання.

Сучасні виклики, потребують детального аналізу механізмів прокрастинації та її впливу на здатність особистості адаптуватися до нових умов. В умовах, коли щоденно можуть виникати нові труднощі, глибоке розуміння того, як прокрастинація впливає на психічне здоров'я та адаптивні можливості особистості, стає ключовим для забезпечення стійкості суспільства. З цього погляду, позиція З. Оніпко, яка визначає прокрастинацію як добровільне відтермінування виконання справ, що веде до психологічного дискомфорту, підкреслює серйозність цього явища. Такий психологічний дискомфорт може погіршувати адаптаційні здібності особистості, що є критичним у викликах сучасного світу [4, с. 69]. Дослідницею виділено декілька наукових підходів, що проливають світло на розуміння природи прокрастинації: психодинамічний; поведінковий; когнітивний; суб'єктивний; мотиваційний; психофізіологічний.

З. Оніпко стверджує, що визначити тип прокрастинації можливо з урахуванням причин появи цього явища, його особливостей та сфери прояву, а також конкретних наслідків, до яких воно призвело. Дослідницею також встановлено, що в основі лінії та прокрастинації лежать принципово різні механізми [4, с. 70].

О. Журавльова, розвиваючи цю думку, зазначає, що станом на теперішній час дилаторна поведінка може позначатися значною кількістю психологічних конструктів, а саме прокрастинація, лінь, астения, акразія,

аергічність тощо. З одного боку всі ці явища мають багато спільних рис, що вказує на наявність концептуального сполучення та перетину цих феноменів. А з іншого боку можна констатувати наявність відмінних рис, що говорить на користь нетотожності цих понять, не дивлячись на їх взаємопов'язаність [2, с. 45].

Н. Назарук зауважує, що в основі прокрастинації лежить переключення людини з непривабливої, але необхідної діяльності на користь іншим видам активності, що пов'язані з більш позитивними емоційними переживаннями. Фактично дослідниця описує психологічний механізм проявів прокрастинації, в основі якої лежить емоційна складова. Важливим висновком дослідження Н. Назарук є також те, що базисними похідними появи ознак прокрастинації є тривожність, внутрішній протест проти діяльності та авторитарність батьків [3, с. 51].

Н. Берегова, В. Підганюк розуміють прокрастинацію як специфічну емоційну реакцію на важливі, обов'язкові до виконання справи у вигляді їх відкладання на майбутнє [1, с. 13]. Як бачимо і у цьому випадку на перший план виходить емоційна прихильність людини до менш важливих та більш привабливих справ, що складає глибинний психологічний механізм проявів прокрастинації.

Враховуючи наукові дослідження про переважно емоційну природу прокрастинації, наявність потужного емоційного компоненту у психологічному механізмі її поведінкових проявів, що полягає у превалюванні дисфоричних емоцій, викликаних складним для суб'єкта завданням, варто звернути увагу на новітнє дослідження F. Sirois, у результаті якого доведено досить тісний зв'язок між прокрастинацією та стресом у різних контекстах. Потенційно динамічна асоціація дистресу та прокрастинації полягає у тому, що стресові ситуації обов'язково підвищують ризик прокрастинації, оскільки виснажують ресурси подолання і знижують поріг толерантності до негативних емоцій. Ґрунтуючись на висновках теорії копінгу та регуляції емоцій, на думку F. Sirois нова модель прокрастинації вразливості в контексті стресу передбачає, що ризик прокрастинації зростає в стресових ситуаціях, перш за все тому, що прокрастинація є малоресурсним засобом уникнення неприємних і важких емоцій, пов'язаних із завданням. Таким чином, дані F. Sirois підтверджують численні положення інших науковців про превалюючу роль емоційного дискомфорту у проявах прокрастинації, що супроводжують її як на початкових етапах зародження, так і при настанні наслідків зволікання [5, с. 2]. Вони також мають значення для диференціації психологічних складових прокрастинації особистості.

Отже, явище прокрастинації є реакцією на досить високі вимоги до сучасної організації найважливіших сфер людської діяльності та виступає свідченням певного дефіциту особистісних ресурсів, потрібних для вчасного та успішного виконання покладених на людину обов'язків. Прокрастинація як стійка схильність до небажаного відтермінування реалізації важливих для людини завдань має складну різномірнову, багатофакторну природу, а також характеризується цілим комплексом зв'язків з іншими психологічними явищами, що зумовило появу значної кількості наукових підходів до його визначення.

Прокрастинація, яка описується як тенденція систематичного відкладання важливих завдань, виявляє свій негативний вплив на психологічні ресурси особистості. Ці ресурси включають не тільки час і енергію, а й емоційну стабільність, яка є критичною для підтримки загальної продуктивності та психічного здоров'я. Прокрастинація сприяє зростанню стресу і тривоги, особливо коли особистість усвідомлює дедлайни чи наслідки невиконання завдань. Постійний стрес і тривожність, які супроводжують прокрастинацію, можуть призвести до виснаження енергії, що значно зменшує ефективність особистості у виконанні щоденних обов'язків та вирішенні складних задач.

Таке зниження продуктивності є результатом того, що внутрішні ресурси, необхідні для успішного вирішення завдань, постійно розтрачуються на управління внутрішніми конфліктами та негативними емоціями, пов'язаними з відкладанням. Крім того, емоційна нестабільність може викликати зниження самооцінки, оскільки особистість може оцінювати свої дії як неефективні, а власні здібності – як недостатні для ефективного управління часом і обов'язками. Це створює замкнене коло, в якому прокрастинація спричиняє стрес, що веде до подальшої прокрастинації.

Усвідомлення впливу прокрастинації на психологічні ресурси є критичним першим кроком у процесі її подолання. Коли особистість розуміє, як невиконання завдань негативно впливає на її психологічний стан, це може стимулювати її до переосмислення та корекції поведінкових стратегій. Отже, знання про методики і стратегії адаптації та подолання прокрастинації стає необхідністю, оскільки вони передбачають комплексний підхід до вирішення проблем, пов'язаних із зволіканням у виконанні завдань.

Також, важливим аспектом є розвиток здатностей до саморегуляції та самомотивації, які дозволяють особистості більш ефективно управляти своїм часом і ресурсами. Одним з перших кроків у цьому процесі є встановлення чітких і досяжних цілей, які допомагають структурувати діяльність і направляють зусилля на їх досягнення. Розробка детального плану дій є критичною, оскільки вона дозволяє визначити пріоритети, розподілити завдання на етапи і мінімізувати відволікання, що сприяє підвищенню продуктивності.

Керування часом також є важливим елементом, оскільки прокрастинація часто виникає через неефективне використання часу. Використання технік таких як метод «Помодоро» або програмування часових блоків для виконання завдань може значно підвищити ефективність роботи. Паралельно, застосування методів релаксації, таких як медитація, дихальні вправи або йога, сприяє зниженню рівня стресу, який часто супроводжує прокрастинацію і може впливати на загальну здатність особистості до вирішення складних завдань.

Окрім того, психотерапія, і зокрема когнітивно-поведінкова терапія (КПТ), відіграє ключову роль у модифікації поведінки особистості щодо прокрастинації. КПТ допомагає особам ідентифікувати і переосмислити ірраціональні переконання, які можуть вести до зволікання, та розвивати нові, більш адаптивні способи мислення, які сприяють більш ефективному вирішенню завдань. Цей підхід може допомогти особі не лише покращити свої робочі звички, але й позитивно вплинути на самооцінку та емоційний стан.

В цілому, стратегії адаптації та подолання прокрастинації вимагають інтегрованого підходу, який включає як зовнішні, так і внутрішні зміни у поведінці особистості. Через ці зусилля особа може значно підвищити свою здатність адаптуватися до вимог сучасного динамічного світу, підвищити свою продуктивність і водночас знизити рівень внутрішнього конфлікту і стресу.

Література:

1. Берегова Н. П., Підганюк В. В. Дослідження «прокрастинації» як психологічного феномену. *Український психолого-педагогічний науковий збірник* (науковий журнал ГО «Львівська педагогічна спільнота»). 2020. № 19. С. 10-13.
2. Журавльова О. В., Журавльов О. А. Співвідношення поняття «прокрастинація» з іншими конструктами, що вказують на схильність індивіда до дилаторної поведінки. *Психологічні перспективи*. 2019. № 34. С. 36-48.
3. Назарук Н. В. Проблема вивчення прокрастинації у психології. *Вісник Львівського університету*. Серія: Психологічні науки. 2022. Вип. 14. С. 48-54.
4. Оніпко З. Феномен прокрастинації в сучасній психології: теоретичні засади дослідження. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка*. 2020. № 2 (12). С. 66-71.
5. Sirois F. M. Procrastination and Stress: A Conceptual Review of Why Context Matters. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2023. Vol. 20. Issue 6. <https://doi.org/10.3390/ijerph20065031>

ПСИХОСОМАТИКА ПРИ СЕРЦЕВО-СУДИННИХ РОЗЛАДАХ ТА ЇХ ПСИХОТЕРАПЕВТИЧНА КОРЕКЦІЯ

Сгорова Рената Андріївна

*здобувачка магістратури спеціальності «Практична психологія»,
Одеський національний медичний університет
м. Одеса, Україна*

Опря Євген Васильович

*доктор медичних наук, професор, академік НАН ВО України,
завідувач кафедри психіатрії, наркології,
медичної психології та психотерапії,
Одеський національний медичний університет
м. Одеса, Україна*

Серцево-судинні захворювання (ССЗ) є однією з провідних причин смертності у світі. Окрім фізіологічних факторів, важливу роль у розвитку та перебігу ССЗ відіграють психоемоційні розлади [3, с. 215]. Пацієнти часто скаржаться на незрозумілі больові симптоми, що можуть мати психосоматичне походження та ускладнюють діагностику та лікування [1, с. 36]. Дослідження показують, що пацієнти з ССЗ нерідко мають високий рівень тривожності, депресії, соматизації та інших психоемоційних порушень [2, с. 17].

Мета дослідження: визначити представленість психосоматичних скарг в структурі клінічної картини хвороби артеріальної гіпертензії (АГ) та запропонувати методи психотерапевтичної корекції.

Методи дослідження: Спостереження за пацієнтами лікарні, які проходили лікування в КНП «Микулинецька лікарня». Усі пацієнти мали діагноз АГ I–II ступеня. Використовувався психодіагностичний метод (опитувальник РНQ-15 для оцінки психосоматичних проявів) та математичний (аналіз кореляції між соматичними та психоемоційними показниками).

Результати дослідження: Отримані результати психологічного спостереження пацієнтів та аналіз тесту РНQ-15 підтвердили високу поширеність соматичних симптомів. Пацієнти часто скаржились на головний біль, біль у грудях, кінцівках, а також на відчуття «кома в горлі». Виявлено значний рівень тривожності та депресії, що корелює із соматичними симптомами.

Високий рівень соматизації у пацієнтів із ССЗ може ускладнювати лікування та потребує комплексного підходу із застосування психотерапевтичних методів корекції [4, с. 98]. Слід розглянути наступні психотерапевтичні методи корекції, спрямовані на покращення психоемоційного стану та загального самопочуття пацієнтів.

Психотерапевтична корекція

- Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ): сприяє усвідомленню та зміні деструктивних мисленнєвих патернів.

- Діалектично-поведінкова терапія (ДПТ): ефективна для пацієнтів із високим рівнем емоційної нестабільності, допомагає розвивати навички регуляції емоцій.

- Схема-терапія: дозволяє глибше працювати з негативними життєвими схемами, які сприяють соматизації.

- Методи релаксації та дихальні практики: знижують рівень тривожності та психофізіологічну напругу.

- Психоедукація: підвищує обізнаність пацієнтів щодо психосоматичних механізмів.

- Арт-терапія: використання малювання, ліплення та інших творчих методів допомагає пацієнтам висловлювати емоції, які складно передати словами.

- Гардено-терапія: контакт із природою та догляд за рослинами позитивно впливає на психоемоційний стан, сприяє зниженню рівня стресу.

Висновки. Ігнорування психоемоційного стану пацієнтів із ССЗ може призводити до погіршення їхнього стану та ускладнення лікування. Включення психотерапевтичних методів у комплексну терапію сприяє покращенню самопочуття пацієнтів та підвищенню ефективності лікування.

Література:

1. Альтанова О. О. Психосоматика: навчально-методичні рекомендації. Київ: НУБіП України, 2023. 36 с.

2. Коростій В. І. Прогнозування та психотерапевтична корекція емоційних розладів при психосоматичних захворюваннях. Психіатрія. 2021. С. 17.

3. Мозгова Г. П. Психосоматика та психологія здоров'я: комплекс робочих навчальних програм / за ред. Г. П. Мозгової. Київ: НПУ імені М. П. Драгоманова, 2020. 427 с.

4. Павленко Т. Практичний посібник по роботі з психосоматикою «Сенси здоров'я». Київ: У Фрейда, 2022. 320 с.

**ДИФЕРЕНЦІАЦІЯ ВИДІВ СОЦІАЛЬНОЇ ТРИВОГИ:
РЕЗУЛЬТАТИ ПСИХОЛОГІЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ
СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ**

Іванова Тетяна Володимирівна
*кандидат психологічних наук,
доцент кафедри психології, політології
та соціокультурних технологій,
Сумський державний університет
м. Суми, Україна*

Соціальна тривога є складним психологічним феноменом, що суттєво впливає на якість життя молоді, особливо в умовах інтенсифікації онлайн-комунікації та трансформації форматів міжособистісної взаємодії. Сучасні трансформаційні процеси, включаючи пандемічні обмеження, цифровізацію комунікації та зростання соціальної невизначеності, створюють підґрунтя для поширення соціальної тривоги серед молоді. За даними крос-культурних досліджень, близько 36% молодих людей демонструють прояви соціальної тривоги діагностичного рівня [1], що свідчить про необхідність детального вивчення структури та механізмів формування цього феномену.

Проведене нами емпіричне дослідження української молоді (N=342, віком 18–25 років, серед яких 58% жінок та 42% чоловіків, студенти закладів вищої освіти) мало на меті з'ясувати структурні компоненти соціальної тривоги та їх взаємозв'язок з іншими психологічними характеристиками. Дослідження проводилось з використанням комплексної психодіагностичної батареї методик, що включала блок опитувальників для вимірювання різних аспектів соціальної тривоги, а також інструменти для оцінки психологічного благополуччя, емоційних станів та особистісних рис.

Теоретичним підґрунтям нашого дослідження слугувала когнітивно-поведінкова модель соціальної тривоги Д. Кларка та А. Велса [2], яка постулює, що соціальна тривога підтримується через негативні когнітивні упередження та дезадаптивні поведінкові стратегії. Згідно з цією моделлю, особи із соціальною тривогою схильні надмірно фокусуватися на власних внутрішніх переживаннях під час соціальних взаємодій, що призводить до викривленого сприйняття себе та реакцій оточуючих.

Детальний аналіз результатів дослідження з використанням факторного аналізу виявив, що перший фактор, інтерперсональна соціальна тривога, характеризується проблемами самоствердження в процесі безпосередньої взаємодії з іншими. 64% респондентів демонструють труднощі у відстоюванні особистісних кордонів та нездатність відмовляти іншим. Характерними рисами цього типу тривоги є: страх негативної оцінки (виявлено у 71% досліджуваних), принесення власних потреб у жертву (58%), складнощі у висловленні незгоди з авторитетними особами (67%), підвищена піддатливість впливу оточуючих (53%). Примітно, що при даному типі тривоги респонденти не уникають соціальної взаємодії як такої, але відчувають значні труднощі в захисті своїх психологічних кордонів. Серед ситуацій, які викликають найбільший дискомфорт у людей з високими показниками інтерперсональної тривоги, респонденти найчастіше зазначали: спілкування з керівництвом (73%), відмова від небажаних пропозицій (68%), висловлення критичної думки у групі (65%) та відстоювання власних інтересів у конфліктних ситуаціях (62%).

Другий фактор, інтраперсональна соціальна тривога, пов'язаний із суб'єктивним внутрішнім дискомфортом у соціальних ситуаціях та схильністю до соціального уникнення. 59% досліджуваних відчувають психологічний дискомфорт у ситуаціях формальної групової взаємодії та віддають перевагу самотності перед спілкуванням з незнайомими людьми. Основні прояви цього типу тривоги включають труднощі у встановленні та підтримці близьких стосунків (62%), небажання розкриватися перед іншими (74%), уникнення соціальних подій (68%) та відчуття дискомфорту в незнайомих соціальних ситуаціях (77%). Найбільш стресогенними ситуаціями для осіб з високими показниками інтраперсональної тривоги виявилися: публічні виступи (81%), знайомство з новими людьми (77%), перебування в центрі уваги (76%) та неформальні групові зібрання (72%). Кореляційний аналіз виявив помірний зв'язок ($r = 0,42$) між двома факторами, що свідчить про їх відносну незалежність та підтверджує концептуальну відмінність.

Дослідження також встановило значущі кореляції соціальної тривоги з іншими психологічними характеристиками. Вищі показники обох типів соціальної тривоги корелюють з нижчою загальною задоволеністю життям ($r = -0,351$, $p < 0,001$), негативно пов'язані з оптимістичним станом ($r = -0,362$, $p < 0,001$) та позитивно корелюють з показниками загальної тривоги ($r = 0,348$, $p < 0,001$) та депресії ($r = 0,379$, $p < 0,001$). При цьому, варто зазначити, що інтерперсональна соціальна тривога сильніше корелює з показниками перфекціонізму ($r = 0,412$, $p < 0,001$) та страхом неприйняття ($r = 0,435$, $p < 0,001$), тоді як інтраперсональна тривога демонструє сильніші зв'язки з

інтроверсією ($r = 0,389$, $p < 0,001$) та показниками уникаючого стилю прив'язаності ($r = 0,427$, $p < 0,001$) [7].

Гендерний аналіз виявив, що жінки демонструють вищі показники інтерперсональної соціальної тривоги ($p < 0,05$), тоді як за інтраперсональною тривогою значущих гендерних відмінностей не виявлено. Такі результати можна пояснити впливом гендерних стереотипів та соціалізації, які формують у жінок більшу орієнтацію на міжособистісні стосунки та підвищену чутливість до соціальної оцінки [8].

Важливим аспектом нашого дослідження було вивчення взаємозв'язку соціальної тривоги з копінг-стратегіями та стратегіями емоційної регуляції. Встановлено, що особи з високими показниками інтерперсональної тривоги частіше використовують стратегію пристосування (58%) та уникнення конфліктів (63%), тоді як респонденти з вираженою інтраперсональною тривогою схильні до стратегій уникнення соціальних контактів (73%) та надмірного контролю за власними проявами (65%) [5]. Такі результати узгоджуються з психологічним змістом виділених факторів та доповнюють розуміння поведінкових проявів соціальної тривоги.

Особливої уваги заслуговує виявлений нами феномен «подвійного континууму» соціальної тривоги, коли одна й та ж особа може демонструвати високі показники за одним фактором та низькі за іншим. Близько 18% респондентів виявили такий дисбаланс, що свідчить про різні шляхи формування соціальної тривоги та важливість диференційованого підходу до її діагностики та корекції [4]. Зокрема, серед осіб з високою інтерперсональною тривогою значна частка демонструє виражені соціальні навички та активну включеність у соціальні взаємодії при одночасному порушенні здатності відстоювати власні інтереси та межі. І навпаки, деякі респонденти з високими показниками інтраперсональної тривоги можуть успішно функціонувати в структурованих соціальних ситуаціях, але відчувати суттєвий дискомфорт при необхідності неформального спілкування чи саморозкриття [3].

Практичне значення наших результатів полягає в можливості диференційованого підходу до психологічної допомоги молоді з різними типами соціальної тривоги. Для осіб з переважанням інтерперсональної тривоги доцільним є фокусування на розвитку навичок асертивності та встановленні психологічних кордонів, тоді як для осіб з вираженою інтраперсональною тривогою ефективнішими можуть бути когнітивні втручання, спрямовані на корекцію дисфункціональних установок щодо соціальних ситуацій [6]. Розуміння багатовимірної природи соціальної тривоги дозволяє розробляти цільові програми профілактики та корекції порушень соціальної

адаптації молоді у сучасних умовах трансформації комунікативних процесів.

Отримані результати можуть бути використані в освітньому процесі для створення більш комфортного середовища для студентів з різними проявами соціальної тривоги, зокрема через впровадження диференційованих форм навчальної взаємодії та формування інклюзивної атмосфери, яка враховує індивідуальні особливості соціального функціонування. Крім того, розуміння двофакторної структури соціальної тривоги може сприяти удосконаленню психодіагностичного інструментарію та розробці більш точних методів оцінки соціально-психологічної адаптації молоді.

Література:

1. Jefferies P., Ungar M. Social anxiety in young people: A prevalence study in seven countries. *PloS one*. 2020. Т. 15, № 9. e0239133.
2. Clark D. M., Wells A. A cognitive model of social phobia. In: R.G. Heimberg, M.R. Liebowitz, D.A. Hope, F.R. Schneier (Eds.), *Social phobia: Diagnosis, assessment, and treatment*. 1995. С. 69-93.
3. Li X., Zhu Y., Shi X. Interpersonal sensitivity as a mediator linking interpersonal stressors and social anxiety. *Journal of Affective Disorders*. 2024. Т. 351. С. 172-178.
4. Ginat-Frolich R., Gilboa-Schechtman E., Huppert J. D. Vulnerabilities in social anxiety: Integrating intra- and interpersonal perspectives. *Clinical Psychology Review*. 2024. Т. 109. 102415.
5. Hofmann S. G. Cognitive factors that maintain social anxiety disorder: a comprehensive model and its treatment implications. *Cognitive Behaviour Therapy*. 2007. Т. 36, № 4. С. 193-209.
6. Ma Z., Lin Z. The relationship between social anxiety and communication skills among nursing students: The mediating role of psychological resilience. *Nurse Education Today*. 2022. Т. 110. 105265.
7. Goodman F. R., Kashdan T. B., Mallard T. T. A dual-process analysis of cognitive and affective factors in social anxiety disorder. *Cognitive Therapy and Research*. 2021. Т. 45, № 3. С. 556-570.
8. Bandura A. Social cognitive theory: An agentic perspective. *Annual Review of Psychology*. 2001. Т. 52. С. 1-26.

ВІДМОВА ВІД «ЗНАННЯ»: ЯК МЕНТАЛІЗАЦІЯ ТА ТОЛЕРАНТНІСТЬ ДО НЕВИЗНАЧЕНОСТІ ПОВ'ЯЗАНІ З МЕНТАЛЬНИМ ЗДОРОВ'ЯМ

Кириченко Владислав Едуардович

*аспірант, асистент кафедри теоретичної та практичної психології,
Національний університет «Львівська політехніка»
м. Львів, Україна*

Вступ. Віктор Франкл у своїй видатній логотерапевтичній праці «Людина у пошуках справжнього сенсу», описуючи різні категорії в'язнів концентраційного табору, ділиться такими спостереженнями: «Про політику говорили всюди, майже безперервно; дискусії точилися в основному навколо чуток, які підхоплювали й широко передавали один одному. Чутки про військову ситуацію зазвичай бували неоднозначними. Вони швидко змінювалися і спричинялися лише до війни нервів і напруженого стану свідомості в'язнів. Неодноразово надія на швидке закінчення війни, окрилена оптимістичними чутками, поступалася місцем розчаруванню. Дехто втрачав будь-яку надію» [12].

Подібно цьому, Джеймс Стокдейл, віце-адмірал ВМС США, у книзі американського дослідника та бізнес-консультанта Джима Коллінза, ділився спостереженнями щодо виживання у в'єтнамському полоні, говорячи таке: «Оптимісти завжди казали: «Ми вийдемо (з полону) до Різдва». І Різдво проходило. Потім вони казали: «Ми вийдемо до Великодня». І Великдень проходив. А потім у День Подяки, а потім знову на Різдво. І вони помирали від розбитого серця» [3]. Описаний ефект в масовій культурі отримав назву «Парадокс Стокдейла».

Згадані спостереження стосуються не лише індивідуальних ментальних потрясінь ув'язнених, а й безпосередньо думок, емоцій та дій людини в ситуаціях прямої загрози екзистенційному виживанню. Та чи мають ці думки підтвердження не лише на рівні окремих спостережень, а й на рівні науково значущих результатів, отриманих емпіричним та доказовим шляхами? Ба більше – чи можливо сконцептуалізувати та операціоналізувати їх в окремих феноменах, які у свою чергу надавали б не лише теоретичний опис, а й виводили конкретні шляхи та способи ментального та фізичного виживання в умовах невизначеності?

Толерантність до невизначеності. Вже понад 50 років науковці різних країн досліджують феномени «невизначеності» та

«неоднозначності» у контексті ментального здоров'я, виводячи поняття «Толерантності до невизначеності» та «Толерантності до неоднозначності (амбівалентності)». Наприклад, Даніель Елсберг у своїй праці 1961 року «Ризик, неоднозначність та аксіоми дикуна» [5] окреслює неоднозначність як специфічну особливість інформації, а саме, її недостатню надійність, достовірність або адекватність. Розширюючи феномен невизначеності та для наукової зручності уніфікуючи його з феноменом неоднозначності, Марін Хіллер та колеги в праці 2017 року концептуалізовано описують спосіб її метакогнітивного опрацювання завдяки терміну «Толерантність до невизначеності» [8]. Важливо уточнити, що «неоднозначність» стосується невизначеності щодо теперішнього, тоді як «невизначеність» стосується майбутнього [7]. Описуючи власну концептуальну модель, автори трактують толерантність до невизначеності як сукупність негативних і позитивних психологічних реакцій – когнітивних, емоційних і поведінкових, спровокованих свідомим усвідомленням незнання про певні аспекти світу. Вдалим прикладом щодо здатності толерувати невизначеність є шкали опитувальника, які сформували науковці. Приклади опитувальника, які транслують невизначеність: «Людина або знає відповідь на питання, або не знає», «Я незадоволений, коли фахівець не ставить діагноз», або ж «Зазвичай мені подобається знати, котра година». Напротивагу, толерування невизначеності можуть позначати такі думки: «Мені подобається таємничість того, що в медицині є речі, про які ми ніколи не дізнаємося», «Я вважаю перспективу змін захоплюючою і стимулюючою» або ж «Мені було б комфортно, якби працівник клініки поставив мені нечітке завдання або задачу» [8].

Феномен невизначеності в сфері охорони здоров'я тісно пов'язаний з численними невідомими, як-от чи є у пацієнта певна хвороба, чи розвинеться у нього той чи інший стан; як саме цей стан розвиватиметься надалі; наскільки ефективним є певний вид лікування; чи отримає пацієнт необхідну допомогу в потрібному місці, в потрібний час, від потрібних людей. Дослідження продемонстрували [4], що невизначеність провокує страх, занепокоєння і тривогу, відчуття вразливості та уникнення прийняття рішень. Таким чином, люди реагують на невизначеність різними способами: а) одні зменшують невизначеність шляхом пошуку інформації, б) інші мінімізують або ігнорують невизначеність, зосереджуючи свою увагу на чомусь іншому. в) інші визнають невизначеність, але відчувають страх і безсилля, г) деякі пацієнти шукають невизначеність і зрештою отримують від неї користь [7]. Цікаво, що під час російсько-української війни можемо простежити навіть серед неклінічної вибірки, що багато громадян також

користуються подібними стратегіями зустрічі з невизначеністю, як-от: а) надмірний пошук інформації в інтернеті б) відволікання від новин шляхом надмірної зайнятості в) посилення депресивних станів на фоні негативних новин, відмова від діяльності г) прийняття реальності та симетричне реагування на актуальні загрози.

Гіллен та колеги стверджують, що індивідуальні відмінності в толерантності до невизначеності можуть впливати на поведінку щодо здоров'я, якість медичної допомоги та результати лікування [8]. Отже, хоч феномен толерантності до невизначеності й важко звести до уніфікованого визначення, заперечувати його практичну та клінічну значущість важко. Свідоме усвідомлення незнання про певні аспекти світу свідчить про високу метакогнітивну гнучкість, що охоплює емоційну, мисленеву та поведінкову сфери психіки. Сама ж толерантність до невизначеності допомагає знизити тривогу, відчуття вразливості та наростаючий страх у теперешньому та перед майбутнім, приймаючи реальність шляхом відмови від всемогутнього контролю над нею через розум та «знання».

Менталізація. Якщо погляд на феномен толерантності до невизначеності не має одностайності серед представників різних наукових напрямків, то явище менталізації у психології описане більш чітко автором, який цей термін і сформулював. Пітер Фонагі та Ентоні Бейтман стверджують, що менталізацією ми можемо назвати метакогнітивне усвідомлення емоцій, станів та поведінки як інших людей так і своїх власних [2]. На відміну від більш широкої концепції толерантності до невизначеності, менталізація концентрується переважно на міжособистісному стосунку. Особа, що володіє низькими показниками менталізації не здатна відділити зовнішню реальність від внутрішньої; вважає, що власні емоції можуть зруйнувати себе й оточуючих, а при спілкуванні з іншими послуговується переважно проєкцією та проєктивною ідентифікацією на відміну від спроб метакогнітивного усвідомлення іншого. У ситуації невизначеності така людина буде бачити співрозмовника виключно крізь призму власного досвіду і відчуватиме що розуміє, або «знає» свого співрозмовника «від А до Я». Знижена здатність менталізувати, як відомо з сучасних клінічних досліджень, часто наявна у людей з емоційно-нестабільним розладом особистості [2], в uzалежнених пацієнтів [10], при розладах шизофренічного спектру [9], а також у пацієнтів, що страждають на афективні захворювання [1].

Пітер Фонагі та його колега Ентоні Бейтман в рамках теорії про менталізацію акцентують на важливій ролі усвідомленості, яка передбачає визнання того, що думки це просто думки, а не «ти» чи «реальність». При зниженій менталізації альтернативні точки зору є

неможливими, замість «так ніби» все перетворюється на «реальність» [2]. В міжособистісних стосунках люди із заниженою менталізацією не спроможні толерувати невизначеність щодо іншого, особливо в ситуаціях стресу та тиску, і тому позасвідомо заповнюють власним досвідом прогалини у «незнанні» іншого. Такі люди стверджують, що є дуже емпатійними і завжди «знають» іншого, хоча насправді це зачасти не відповідає ментальній реальності співрозмовника.

У психотерапії Фонагі та Бейтман [2] рекомендують послуговуватись установкою «незнання», коли пацієнт та терапевт діляться власними думками, не намагаючись довести істину іншій стороні.

Висновки. Всемогутній контроль, який часто виражається у прагненні знати все, у тому числі й майбутнє, в певній мірі притаманний кожній людині – частка визначеності є необхідною складовою резилієнтності в кризових умовах. Проте, спроби надмірного «розуміння» явищ, на які людина не спроможна впливати можуть погіршувати власний стан в більш широкій перспективі та призводити до суттєвого погіршення ментального здоров'я та суб'єктивного благополуччя. Нездатність толерувати невизначеність призводить до відчуття вразливості, посилює страх, а в окремих випадках може мати й летальний результат, як-от у прикладах, що наводять Віктор Франкл та Джеймс Стокдейл. Надалі необхідно більш точно досліджувати взаємозв'язок толерування невизначеності, менталізації та суб'єктивного благополуччя індивіда. Відомо, що відмова від знань як істини в останній інстанції може допомогти людині краще давати собі раду під час кризи та невизначеності, як-от під час пандемій, воєн та в умовах позбавлення волі. Метакогнітивне опрацювання власних станів, емоцій та почуттів дозволяє коригувати свою поведінку конструктивним чином. Схоже, що таке опрацювання є можливе за умов одночасного прийняття власного безсилля щодо майбутнього та реалістичного реагування на виклики в режимі тут і тепер. Необхідно напрацьовувати стратегії, які би передбачали підвищення менталізаційних спроможностей населення, а також покращували б можливості толерування невизначеності серед пацієнтів клінік, а також осіб, які перебувають в кризових умовах та станах.

Література:

1. Alici, Y. H., Kuzu, M. Mentalisation in Multiple Sclerosis: The Role of Mentalisation in Anxiety and Depression. *Acıbadem Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*. 2023. № 14(4). С. 570-576.
2. Bateman, A. W., Fonagy, P. Handbook of mentalizing in mental health practice. London, 2019. 500 с.

3. Collins, J. Good to Great: Why Some Companies Make the Leap and Others Don't. New York, 2009. 320 с.
4. Durrheim, K., Foster, D. Tolerance of ambiguity as a content specific construct. *Personality and Individual Differences*. 1997. № 22(5). C. 741-750.
5. Ellsberg, D. Risk, ambiguity, and the Savage axioms. *The Quarterly Journal of Economics*. 1961. № 75(4). C. 643-669.
6. Fonagy, P., Gergely, G., Jurist, E. L. Affect Regulation, Mentalization and the Development of the Self. London, 2018. 592 с.
7. Grenier, S., Barrette, A. M., Ladouceur, R. Intolerance of Uncertainty and Intolerance of Ambiguity: Similarities and Differences. *Personality and Individual Differences*. 2005. № 39(3). C. 593-600.
8. Hillen, M. A., Gutheil, C. M., Strout, T. D., Smets, E. M., Han, P. K. Tolerance of Uncertainty: Conceptual Analysis, Integrative Model, and Implications for Healthcare // *Social Science & Medicine*. 2017. № 180. C. 62-75.
9. Langdon, R., Coltheart, M. Mentalising, Schizotypy, and Schizophrenia. *Cognition*. 1999. № 71(1). C. 43-71.
10. Pischitta, L., Garzitto, M., Zamparutti, G., Moratti, E., Albert, U., Colizzi, M., Balestrieri, M. Mentalization in Young Patients Undergoing Opioid Agonist Treatment: Implications for Clinical Management. *Addictive Behaviors Reports*. 2023. № 17. DOI: 10.1016/j.abrep.2023.100497.
11. Budner, S. Intolerance of Ambiguity as a Personality Variable. *Journal of Personality*. 1962. № 30(1). C. 29-50.
12. Франкл В. Людина в пошуках справжнього сенсу. Психолог у концтаборі. Харків, 2016. 200 с.

СМИСЛОВА КРИЗА ОСОБИСТОСТІ В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ УМОВАХ ЖИТТЯ

Кононенко Кирило Олексійович

*аспірант кафедри диференціальної та спеціальної психології,
Одеський національний університет імені І.І. Мечникова
м. Одеса, Україна*

Однією з актуальних проблем сьогодення є проблема підвищеної небезпеки життєдіяльності. Постійне збільшення темпу нашого життя, інформаційна насиченість, техногенні, стихійні та природні катаклізми, умови військового стану – це все призводить до непередбачуваних наслідків. Сукупність цих факторів призводить до психічної напруги, крайніми формами вираження якої є стресогенні реакції особистості.

На думку Г.О. Бондаря життєдіяльність особи в екстремальних умовах знаходиться під впливом низки факторів:

1. підвищена загроза для життя;
2. висока відповідальність за прийняті рішення;
3. ускладнене виконання функцій;
4. збільшення темпу діяльності;
5. дефіцит часу на виконання дій;
6. переробка великих об'ємів і потоків інформації;
7. ускладнені фактори робітничого середовища;
8. монотонність роботи в умовах очікування сигналу до екстремальної діяльності [1].

Всі ці фактори мають місце в умовах війни та потребують відповідного реагування. Т. Титаренко виокремлює найпоширеніші стратегії реагування особистості на виклики війни залежно від індивідуальних налаштувань: налаштувань служіння – акцентують увагу на контекстах безкорисливої допомоги іншим, екзистенційного налаштування – концентруються на власних стражданнях, налаштування турботи – зосереджуються передусім на сімейному, партнерському контекстах та допомозі близьким людям, налаштування саморозвитку, де основним життєвим контекстом є активність, спрямована на власне особистісне зростання та самореалізацію [3, с. 121]. Проте, тривале перебування в екстремальних умовах сприяє виникненню низки психогенних порушень. На сьогодні психогенні порушення при екстремальних ситуаціях розділяють на невротичні

реакції і стани (неврози), реактивні психози та афективно-шокові реакції [1].

Одним з таких невротичних станів є смисложиттєва криза особистості – кризи, яка «пов'язана з відчуттям глобальної втрати смислу, гіркої самотності, безнадійності існування; загострюються старі, давно пережиті образи, «комплекси», розчарування, страхи» [2, с. 124]. Систематизація сформованих уявлень про причини та умови виникнення смисложиттєвої кризи дозволяє виділити три її психологічні різновиди: а) криза безглуздості, яка настає через відсутність сенсу в житті і неможливості його відшукати; б) криза втрати смислу, яка породжується втратою сенсу життя в критичній ситуації та неможливістю його відновити; в) криза неоптимального сенсу життя, яка виникає внаслідок прийняття особистістю сенсу життя з неадекватними змістом та структурно-функціональними властивостями і неможливістю його продуктивно реалізувати.

Індивідуальність поведінкових тенденцій в процесі подолання життєвої кризи проявляється в залежності від типу протікання особистісної кризи. Ф. Мюллер виділяє три типи наслідків протікання особистісної кризи: 1) особистісна криза призводить до інтеграції раніше витісненого і відкинутого досвіду усвідомлення «Я-концепції» і суб'єкта, пари партнерів і соціальних груп; 2) особистісна криза призводить до посилення попередньої «Я-концепції», на яку впливає об'єктивна дійсність і новий життєвий досвід; 3) особистісна криза призводить до руйнування існуючого уявлення про себе і позбавляє здатності діяти [4].

Таким чином, сучасність характеризується екстремальними умовами життя, які призводять до психічної напруги та стресогенних реакцій. Основними факторами, що впливають на життєдіяльність людини в екстремальних умовах, такі як загроза для життя, висока відповідальність, ускладнення функцій, дефіцит часу та інформаційне перевантаження. Стратегії реагування на виклики війни, включаючи налаштування служіння, екзистенційне налаштування, налаштування турботи та саморозвитку.

Особливої уваги потребують психогенні порушення, що виникають в екстремальних ситуаціях, зокрема смисложиттєвій кризі. Виділяють три психологічні різновиди цієї кризи: криза безглуздості, криза втрати смислу та криза неоптимального сенсу життя. Наслідки особистісної кризи можуть бути різними: від інтеграції витісненого досвіду до руйнування уявлення про себе. Індивідуальні поведінкові тенденції в процесі подолання кризи залежать від її типу.

Література:

1. Бондар Г.О. Психологічні особливості діяльності у представників ризикованих професій. [Електронний ресурс] – режим доступу: <http://www.newlearning.org.ua/sites/default/files/praci/zbirnyk-2008/2.htm>
2. Варбан Є.О. Життєва криза: поняття, концепції та прояви. *Проблеми сучасної психології*. 2010. №8. С. 120–133.
3. Мерзлякова О.Л. Psychological factors of individual and collective stability and resistance to military aggression (analytical review). *Аналітичний вісник у сфері освіти й науки*. 2023. №17. С. 110–124.
4. Пилипенко Н.М. Адаптація особистості до життєвої кризи *Журнал практикуючого психолога*. 2000. №6. С. 140–148.

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-496-5-24>

ОПЕРАЦІОНАЛІЗАЦІЯ ПОНЯТТЯ «ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗДОРОВ'Я» В УМОВАХ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ

Курова Анастасія Володимирівна

доктор психологічних наук, доцент,

професор кафедри соціальної психології,

Одеський національний університет імені І.І. Мечникова

м. Одеса, Україна

Актуальність та своєчасність теоретичного та практичного звернення до проблематики та специфіки вивчення психологічного здоров'я в умовах невизначеності, підтверджується сучасними постійними змінами в економічних, політичних, соціально-психологічних сферах, в яких кожна людина стикається із нестабільністю, об'єктивною чи суб'єктивною. Це зумовлює потребу в теорії та практиці споріднених понять, як-от, психологічна захищеність, психологічна безпека особистості, суб'єктивне благополуччя, здоровий спосіб життя, життєстійкість особистості тощо.

У вітчизняній психологічній науці психологія здоров'я виявляє себе новим та затребуваним науковим напрямком, який за часів кризи та невизначеності набуває свого активного розвитку. Так, дослідження вітчизняних вчених присвячені вивченню: домінуючих емоційних та особистісних станів психологічно здорової людини (С.Д. Максименко [8]), зіставленню понять «психологічного» та «психічного» здоров'я

(М.С. Андрос [1]); вивченню впливу чинників на порушення психічного здоров'я дітей (О.В. Двіжона [3]), виявам психічного здоров'я «внутрішніх» та «зовнішніх» переміщених осіб в умовах війни (Л.М. Карамушка [4]), психологічного здоров'я як основи соціальної активності (О.С. Лісова [7]), психологічного здоров'я як умови професійного розвитку особистості (С. Білозерська [2]) та ін.

Але в сучасних соціально-політичних умовах, виникає потреба в новому змістовному наповненні поняття «психологічне здоров'я» особистості, і сама феноменологія цього поняття наповнюється новим, сучасним, змістом.

Так, під час проведеного емпіричного дослідження відносно нового змістовного наповнення концепту «психологічне здоров'я» та його основних чинників, нами був застосований метод контент-аналізу. Емпіричну базу дослідження склали та здобувачі закладів вищої освіти денної та заочної форм навчання (120 осіб у віці від 18 до 49 років).

Сама процедура емпіричного дослідження була проведена у формі вільного опитування (інтерв'ю) за темою: «Ваше трактування поняття «психологічне здоров'я особистості»». Кожному респонденту пропонувалися різні питання для вільного висловлювання стосовно власних міркувань:

1. «Що ви розумієте під поняттям «психологічне здоров'я»?»;
2. «Які на вашу думку є зовнішні та внутрішні чинники психологічного здоров'я?»;
3. «Чи відчуваєте ви себе психологічно здоровою людиною?» тощо.

Нижче наведено узагальнені результати опитування серед респондентів – здобувачів вищої освіти. В результаті проведеного аналізу ними було виділено дві групи зовнішніх та внутрішніх чинників, які і складають контекст психологічного здоров'я особистості.

Відмітимо, що до п'ятірки основних зовнішніх чинників було виокремлено наступні: фізичне здоров'я; референтне соціальне середовище (сім'я, друзі); улюблена професія; суспільно-політичні та правові державні гарантії; матеріальне становище тощо.

До п'ятірки основних внутрішніх чинників було віднесено наступні чинники: психологічне благополуччя; соціальна підтримка; відчуття безпеки; психічна рівновага та стійкість; оптимізм тощо.

Для кращого наочного сприйняття, результати інтерв'ю наведено в табл. 1.

Таблиця 1

**Зовнішні чинники, що впливають
на психологічне здоров'я особистості**

Здобувачі вищої освіти	Природа	Референтне соціальне середовище	Улюблена професія	суспільно-політичні державні гарантії життя, представлені державою	Матеріальне становище	Адекватні реакції на невизначену ситуацію небезпеси	Релігійні вірування	Фізичне здоров'я
%	2,1	26,2	11,0	16,5	17,1	3,3	1,7	22,2

Як бачимо в табл. 1, серед зовнішніх чинників респонденти найбільш важливими для формування психологічного здоров'я особистості виокремили наступні групи: референтне соціальне середовище (сім'я, друзі та інші) та суспільно-політичні та правові державні гарантії (26,2% та 16,5% відповідно). Рівнозначними для психологічного здоров'я респонденти визначили матеріальне становище та фізичне здоров'я (відповідно 17,1% та 22,2%).

Останніми за значущістю в структурі психологічного здоров'я особистості респонденти виділили: адекватні реакції на невизначену ситуацію (3,3%) та природу (2,1%).

Щодо думки респондентів про внутрішні чинники психологічного здоров'я особистості, було отримано наступні результати (табл. 2).

Таблиця 2

Внутрішні чинники, що впливають на психологічне здоров'я

Здобувачі освіти	Психологічне благополуччя	Соціальна підтримка	Відчуття безпеки	Психічна рівновага та спійкість	Оптимізм	Глобальна довіра світу	Позитивне сприйняття себе та оточуючих	Відчуття внутрішньої свободи	Упевненість в собі
%	24,1	20,8	17,2	13,0	11,3	2,6	3,6	2,1	5,4

Найбільшу кількість відповідей отримали наступні внутрішні чинники психологічного здоров'я: психологічне благополуччя та

соціальна підтримка (24,1% та 20,8%), відчуття безпеки та психічна рівновага і стійкість (17,2% та 13%). Менш значущими, але, тим не менш, присутніми в структурі психологічного здоров'я, респонденти виділили: оптимізм (11,3%) та впевненість в собі (5,4%).

Отже, вважаємо можливим стверджувати, що психологічне здоров'я особистості є відносно стійким особистісним конструктом, який складається з індивідуального репертуару емоційних переживань, соціальних настанов та особливостей особистості, які суб'єктивно зумовлюють усвідомлення власної індивідуальної автономії та основних життєвих сенсів, зокрема і у невизначеній ситуації [6].

Отже, у вигляді висновків зазначимо, що в результаті проведеного емпіричного дослідження респондентами було виділено низку чинників, які створюють цілісний феномен психологічного здоров'я особистості, та складаються як з соціально обумовлених, так і внутрішніх компонентів-стимулів. Найбільш значущими для психологічного здоров'я особистості, на думку респондентів, є: серед зовнішніх чинників – психологічне благополуччя, соціальна підтримка, оптимізм, психічна рівновага та стійкість, референтне соціальне середовище, суспільно-політичні та правові державні гарантії. Серед внутрішніх чинників найбільш важливими було виокремлено: соціальна підтримка та суб'єктивне психологічне благополуччя, оптимізм та відчуття безпеки, психічна рівновага та стійкість.

Література:

1. Андрос М.Є. Психічне здоров'я особистості: психологічне консультування керівників шкіл. *Освіта і управління*. 2020. Том 2. № 2. С. 64.
2. Білозерська С. Психічне здоров'я педагога як умова ефективної професійної діяльності. *Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві*. збірник тез II Всеукр. наук.-практ. конф. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2017. С. 33–39.
3. Двіжона О.В. Вплив чинників на порушення психічного здоров'я дітей із дискантних сімей. *Психологічні перспективи*. Луцьк: РВВ Вежа Волин. нац. Ун-ту ім. Лесі Українки, 2019. Випуск 13. С. 107–114.
4. Карамушка, Л.М. Психічне здоров'я персоналу організацій в умовах війни: основні вияви і ресурси. *Вчені записки Університету «Крок»*, 3(67), 2022. С. 124–133.
5. Корнієнко О.В. Підтримання психосоматичного здоров'я практично здорових людей. К.: ВПЦ «Київський університет», 2017. 126 с.
6. Курова А.В. Операціоналізація поняття «психологічне здоров'я» на вибірці сучасної молоді. *Наукові праці Міжрегіональної академії*

управління персоналом. *Психологія*. К.: Міжрегіональна Академія управління персоналом, 2022. Вип. 3 (56). С. 26–31.

7. Лісова О.С. Психологія здоров'я. Чернівці: Рута, 2021. 122 с.

8. Максименко С.Д. Теоретико-методологічні засади психологічного проектування, розвитку, самоздійснення особистості дитини: майбутнє нації необхідно вирішувати: Наукова доповідь загальним зборам НАПН України 19 листопада 2021 р. *Вісник Національної академії педагогічних наук України*, 3(2). С. 23–28.

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-496-5-25>

ХРИСТИЯНСЬКА ПСИХОЛОГІЯ ЯК СВІТОГЛЯДНО- ТЕРАПЕВТИЧНЕ ПІДґРУНТЯ ДЛЯ ВІДНОВЛЕННЯ СУЧАСНОГО УКРАЇНСЬКОГО СУСПІЛЬСТВА

Кучерук Олег Олександрович

кандидат філософських наук, викладач

Відокремленого структурного підрозділу

«Фаховий коледж морського транспорту»,

Національний університет «Одеська морська академія»

м. Одеса, Україна

Третій рік війни спонукають українських релігійних представників, філософів та психологів до пошуків ефективних методологій духовно-психологічної підтримки та відновлення, як військовослужбовців, так і цивільного населення, що відчували на собі всі жахи війни, і мають, в тій чи іншій мірі, внутрішнє психологічне пошкодження та руйнацію, ціннісну та духовну дезорієнтацію тощо. Психологія в цьому контексті являє собою могутній інструментарій здатний ефективно надавати терапевтичну допомогу в випадках ГСР, ПТСР, різноманітних невротичних розладах тощо. Проте слід зазначити, що наука про людську душу обмежена саме науковою парадигмою мислення і не дивлячись на існування такої серйозної галузі знань, як екзистенційна психологія, що покликана працювати з сенсом людського буття, вона не включає в себе пряму взаємодію з Вищою Силою Всесвіту, яку в нашій християнській традиції ми називаємо Бог.

Слід зазначити, що в умовах перманентної кризи, що відчувають на собі українці з усіма трагедіями та жахами війни, ефективним методом подолання цих викликів є духовно-орієнтована терапія, яка в нашій

культурно-історичній реальності має назву християнська психологія. На мій погляд саме в українському суспільстві – це виключно інноваційний феномен, який бурхливо розвивається та трансформується, інституалізується та намагається віднайти своє місце на нашому національному підґрунті. Доказом можуть послугувати виникнення та самоорганізація служб християнсько-психологічної допомоги, к прикладу, можна вказати на міжконфесійне служіння «Християнська Служба Порятунку» та позаденомінаційну християнську організацію «Еллен Міністріз». Вказані організації мають місійні підрозділи, підготовляють християнських консультантів та капеланів та надають християнську психоосвітню та молитовну допомогу всім тим, хто потребує цього та звертається до християнських місіонерів (які в свою чергу отримують, або мають відповідну освіту, є сертифікованими випускниками спеціалізованих курсів тощо). Доречним буде додати, що з огляду на проблеми релігійного напруження, протистояння та політизації церковного життя в українському суспільстві, міжконфесійний та позаденомінаційний підхід є більш актуальними саме в контексті даної статті в питаннях, що вона порушує відносно духовно-психологічної допомоги та відновлення українського суспільства.

Можна задати влучне запитання, а чому саме християнська психологія? Позаяк, духовно-орієнтовану терапію можна надавати в рамках будь якої іншої релігії та навіть на атеїстичній основі (так, у атеїстів також існує духовність). Слід відмітити, що це дійсно так і якщо людина, к прикладу, комфортно почуває себе в рамках буддистського світогляду і в кризовому стані прийшла до вчення про Благородні Істини і Вісімковий Шлях до припинення страждань, то це абсолютно її власний вибір, який заслуговує на прийняття та шанування у відкритому мультикультурному суспільстві. Але все ж таки, щодо захисту саме християнського світогляду в напрямку психологічної допомоги слід сказати, що християнство є нашим духовним корінням, нашою культурно-історичною основою та традицією і у цьому сенсі я маю особисте переконання, що терапевтичний результат буде більш ефективним у плані масового поширення в вітчизняному просторі та у плані індивідуальної підтримки кожного українця, який стане на цей шлях зцілення та відновлення власної душі.

Вітчизняний дослідник М. Кордон констатує, що християнство стало «рушієм нового культурного процесу» [1] в Україні. В часи Київської Русі, Литовсько-польської доби, Періоду козаччини та Національно-визвольної війни українського народу середини XVII століття воно впливало на свідомість та самоідентифікацію, формувало світогляд, ментальність та культурний код української нації.

Можна згадати творчу діяльність митрополита Іларіона, Петра Могили, Феофана Прокоповича, Григорія Сковороди та інших видатних українських християнських діячів та письменників. На рівні колективного несвідомого християнські культурні архетипи існують в нашому соціально-психологічному просторі і являють собою джерело віри (адаптаційний ресурс), ментального здоров'я та зцілення. Це благодатний ґрунт на якому можна ефективно вирощувати паростки духовно-психологічного відтворення в умовах перманентної кризи та невизначеності. Все вищесказане стосується культурно-історичного контексту апології християнського підходу до відновлення змучених та зморених, жахами та страхіттями війни, українських душ.

Щодо саме терапевтичного методу в контексті християнської психології, то тут обов'язково треба вказати на біблійний підхід до психологічного консультування в сенсі глибокої віри, котра безсумнівно являє собою могутній засіб душевного зцілення, та біблійного погляду на духовну архітектуру людської душі. В християнському посібнику для душеопікунів «Еллен Міністріз» під назвою «Емоції війни» [4] зазначається, що людина має тіло, дух та душу, яка є центром концентрації розуму, волі та емоцій. В доказ наводяться слова зі Святого Письма «А сам Бог хай уповні освятить вас, і хай непорочно збережуться цілими ваш дух, і душа, і тіло до приходу нашого Господа Ісуса Христа» (1-е до Солунян 5:23). Вказується, що саме на рівні душі відбуваються всі психологічні потрясіння, які впливають на наш когнітивно-емоційний стан. Важкими та нагальними є слова у посібнику про те, що «зараз увесь народ України живе в режимі виживання, тому основні наслідки військових травм дадуть про себе знати після закінчення війни». В цій невеликій, але вкрай актуальній для сьогоднішнього дня роботі, в стислій формі, надаються реальні практичні знання, щодо служіння людям, «які пережили шок і потрясіння» від бойових дій на території сучасної України.

Американський психотерапевт Н. Райт, вказуючи на біблійний підхід при консультуванні, звертає увагу на самого Господа Ісуса Христа і справедливо зазначає, що досліджуючи Його життя ми маємо можливість взяти на озброєння для себе велику кількість прикладів Його слів, дій, звернень до страждаючих, проповідей, зцілень тощо. Наводячи приклади з Біблії Н. Райт наголошує на тому, що Ісус «навчав, цінував, знаходив потрібні слова, заохочував брати відповідальність, підбадьорював, давав надію, наголошував на мирі у серці, змінював спосіб мислення тощо» [3], що являє собою практичний інструментарій і життєво необхідні приклади для християнського консультування. І тут слід додати, що самим головним, на мій погляд, є те, що Він вчив нас вірити, любити та прощати, а щире опанування, цих високих навичок та якостей, включення їх у свою духовну сутність, через віру у Господа Ісуса Христа, виводять людину на інший більш високий рівень

духовного бачення сутності речей, що несе в собі колосальний терапевтичний заряд трансформації, зцілення та відновлення людської природи.

Американські дослідники Ліза Р. Джексон-Черрі та Бредлі Т. Ерфорд, оцінюючи духовно-терапевтичну методологію консультування вказують на конструктивну силу релігійних переконань, в сенсі подолання стресових подій та різноманітних травм, але також додають інформацію про психологічні дослідження, що вказують на певні суперечності «зокрема, люди можуть вдаватися до позитивної або негативної релігійної копінг-поведінки (подолання). Прикладами позитивної «поведінки подолання» є (1) використання релігії для пошуку сенсу, розради і підтримки; (2) здійснення добрих справ і допомога іншим; (3) участь у церковній діяльності та/або відвідування релігійних служб. Прикладами негативної копінг-поведінки є (1) використання релігії, щоб уникнути вирішення проблем, (2) укладання угод з Богом, щоб покращити ситуацію, і (3) відчуття незадоволеності релігією після нападу» [2]. Слід підкреслити, що ці зауваження є досить доречними і пов'язані з необхідністю ретельної уваги до духовно-психологічного стану клієнта до його установок та цілей, поведінкових реакцій та цінностей, надій та очікувань.

В завершенні треба резюмувати, що сучасне українське суспільство потребує духовно-орієнтованої терапії, як на індивідуальному, так і на суспільному рівні. На сьогоднішній день, як це не важко, однак все ж таки треба констатувати, що в поточному моменті війна мобілізує внутрішні ресурси людини та суспільства в цілому, що на межі виснаження, але втім дозволяє нам психологічно триматися, проте після її обов'язкового закінчення ймовірно настане реакція, що поставить нас перед цілою низкою нових пульсуючих викликів. Сьогодні як ніколи ми потребуємо Божої допомоги в подоланні наслідків війни та у внутрішньому відновленні психологічного здоров'я нашого народу.

Література:

1. Кордон М. Українська та зарубіжна культура. Київ: Центр учбової літератури, 2010. 584 с.
2. Ліза Р. Джексон-Черрі, Університет Мерімаунт, Бредлі Т. Ерфорд, Коледж Пібоді при Університеті Вандербільта. «Оцінка, втручання та запобігання кризовим ситуаціям». Четверте видання. Хобокен: Пірсон, 2024. 571 с.
3. Райт Н. Кризове консультування. Київ: Паливода А.В., 2018. 400 с.
4. Роткіна Н. (редактор) Емоції війни. Практичний посібник для душеопікунів. Ellel Ministries, 2022. 68 с.
5. Kubler-Ross E. On Death and Dying. London and New York: Routledge, 1999. 249 с.

МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я ЯК РЕСУРС ДЛЯ МОТИВАЦІЙНОЇ ПІДТРИМКИ ПРАЦЕВЛАШТУВАННЯ ВИПУСКНИКІВ ПРОФЕСІЙНО ТЕХНІЧНИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ У СТРЕСОГЕННИХ УМОВАХ

Ларченко Ірина Володимирівна

доктор філософії з психології (PhD), викладач кафедри психології,

Навчально-науковий гуманітарний інститут

Національного університету кораблебудування

імені адмірала Макарова

м. Миколаїв, Україна

Постановка проблеми. Однією з найактуальніших проблем сучасного суспільства є забезпечення ментального здоров'я молоді, зокрема випускників професійно-технічних навчальних закладів, в умовах інтенсивних стресогенних викликів сьогодення. Значні соціально-психологічні фактори, такі як пандемія COVID-19, економічна нестабільність, а також військовий стан, суттєво ускладнюють професійну адаптацію молодих фахівців, негативно впливають на рівень їхньої мотивації до працевлаштування та здатність ефективно долати життєві труднощі.

В умовах зазначених викликів особливо важливим є створення комплексних програм психологічного супроводу, орієнтованих на формування і розвиток стресостійкості, саморегуляції, професійної самосвідомості, які є необхідними компонентами психологічних ресурсів особистості. Недостатня увага до цього аспекту може спричиняти не тільки психологічні проблеми у молоді, а й знижувати ефективність їхньої соціально-професійної інтеграції.

Отже, актуальність і соціальна значущість вищезазначеної проблеми визначає необхідність теоретичного осмислення, наукового обґрунтування та практичної реалізації заходів, спрямованих на підтримку ментального здоров'я випускників професійно-технічних навчальних закладів, як ключового ресурсу для успішного працевлаштування та професійної реалізації молоді.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблема ментального здоров'я, зокрема його ролі у формуванні мотиваційної підтримки працевлаштування випускників професійно-технічних навчальних закладів у стресогенних умовах, активно обговорюється у сучасній психологічній науці. Дослідники підкреслюють значущість таких

психологічних ресурсів, як стресостійкість, емоційна стабільність, самоефективність і самомотивація, що є критично важливими для адаптації молоді до складних соціально-економічних умов та успішної професійної самореалізації Лазуренко О., Булах І. [1, 4].

Вплив стресогенних факторів, таких як пандемія COVID-19, економічні кризи і воєнний стан на ментальне здоров'я та мотивацію до працевлаштування молоді, аналізувався українськими та міжнародними вченими Титаренко Т.; Трунова І., Brooks С., Blustein D. [6, 8, 9, 10]. Вони констатують, що тривалі кризи призводять до погіршення психічного стану молодих людей, знижуючи їхню мотивацію до професійного зростання. Особливо виділяються такі негативні наслідки, як підвищення рівня тривожності, соціальна ізоляція та зниження рівня самомотивації серед випускників професійно-технічних навчальних закладів Wang M., Kniffin K. [11, 12].

Окрему увагу приділено психологічній підтримці молоді, що розглядається як важливий механізм підвищення мотивації до працевлаштування та адаптації до нових викликів. Зокрема, підкреслюється важливість формування професійної ідентичності, навичок подолання стресу, самомотивації та самоефективності як ключових ресурсів для успішного входження молоді у професійну діяльність Карамушка Л., Приб Г., Ткалич М., Ларченко І. [2, 3, 5, 7].

Таким чином, актуальність досліджуваної проблематики визначається недостатньою розробленістю теоретико-практичних аспектів формування психологічних ресурсів випускників професійно-технічних навчальних закладів як основи мотиваційної підтримки їхнього працевлаштування у складних соціальних умовах, що визначає необхідність подальших наукових досліджень.

Мета статті полягає в комплексному науковому аналізі ролі ментального здоров'я як ключового ресурсу для формування мотивації випускників професійно-технічних навчальних закладів до працевлаштування за умов інтенсивних стресогенних викликів сучасності, а також у розробленні й емпіричному обґрунтуванні ефективних психологічних заходів, спрямованих на підвищення рівня їхньої стресостійкості, самомотивації та впевненості у власних професійних перспективах.

Результати дослідження. Для досягнення мети було проведено емпіричне дослідження за участю 62 респондентів – випускників професійно-технічних навчальних закладів. Серед них 38 (61,3%) становили жінки та 24 (38,7%) – чоловіки. Середній вік респондентів складав 16–17 років. Дослідження тривало впродовж трьох місяців та проходило у два етапи: попереднє опитування (констатувальний зріз) та підсумкове опитування (контрольний зріз).

Обрані методи і процедура дослідження. Опитувальник загального здоров'я для оцінки рівня ментального здоров'я, що дозволяв виявити наявність підвищеного рівня тривоги, депресивних симптомів та психосоматичних скарг. Шкала самооцінки (Розенберг RSES), яка визначала рівень упевненості в собі. Опитувальник професійної мотивації (авторський, розроблений з урахуванням стресогенних чинників), який дозволив оцінити впевненість учасників у можливостях реалізації свого професійного потенціалу. Тести на стресостійкість (методика К. Леонгарда в адаптації українських психологів) для визначення здатності випускників упоратися з критичними ситуаціями. Інтерв'ю та групові фокусовані дискусії, які допомогли виявити суб'єктивне ставлення до працевлаштування, бачення власних ресурсів і бар'єрів.

На констатувальному етапі дослідження за підсумками опитувальника загального здоров'я встановлено, що близько 55% респондентів мали ознаки підвищеної тривожності та емоційного виснаження. Приблизно 42% виокремили відчуття невпевненості у майбутньому працевлаштуванні. За методикою Розенберга з'ясовано, що 48% опитаних характеризувались низькою самооцінкою, а 34% – середньою. Опитувальник професійної мотивації підтвердив, що близько половини випускників 52% не були впевнені у затребуваності їхніх навичок на ринку праці, що суттєво впливало на їхню мотивацію. Тест на стресостійкість (К. Леонгарда) виявив середній рівень стійкості у 62% учасників, а низький – у 18%. У ході інтерв'ю та дискусій з'ясувалося, що значна частина молоді потребує розширеної психологічної допомоги, оскільки відчуває додатковий тиск через воєнний стан та наслідки пандемії COVID-19, що посилює тривожність і невпевненість у професійних перспективах.

На формуальному етапі дослідження було розроблено комплексну програму психологічного супроводу, що включала психоосвітні лекції про ментальне здоров'я і самоєфективність, серію тренінгів зокрема, з управління стресом, постановки професійних цілей та розвитку навичок саморегуляції а також індивідуальні консультації з психологом. Програма реалізовувалася протягом двох місяців, з частотою занять 1 раз на тиждень загальний обсяг – 16 годин групової роботи і додаткові індивідуальні зустрічі.

На підсумковому контрольному етапі за підсумками повторного заповнення опитувальника загального здоров'я рівень тривожності знизився приблизно на 21%. Частка респондентів із високим ризиком емоційного виснаження зменшилася з 55% до 30%. Також, покращилися показники самооцінки за Розенбергом таким чином група із низькою самооцінкою скоротилась з 48% до 26%, а з високою – зроста

з 18% до 36%. Мотиваційний опитувальник засвідчив підвищення рівня впевненості у власних здібностях та можливостях працевлаштування, так 63% випускників заявили про зростання бажання активно шукати роботу. Тест на стресостійкість показав, що частка учасників з низьким рівнем стресостійкості знизилася з 18% до 8%, а відсоток тих, хто досяг високого рівня, зріс від 20% до 35%. Якісний аналіз підсумкових інтерв'ю виявив, що учасники, які взяли участь у тренінгах і консультаціях, почуваються більш стабільними психологічно, краще усвідомлюють власні сильні сторони, стали менш тривожними щодо професійних перспектив.

Отримані результати свідчать про істотну позитивну динаміку показників ментального здоров'я і професійної мотивації випускників професійно технічних навчальних закладів в умовах цілеспрямованої психологічної допомоги. Таким чином, сформовані рекомендації підтверджують, що розвиток ментальних ресурсів (стійкості до стресу, самомотивації, почуття компетентності) є потужним чинником, який підтримує молодь у процесі працевлаштування, знижує тривожність та посилює впевненість у власних силах. Це підкреслює важливість розроблення комплексних програм психологічної підтримки випускників професійно технічних навчальних закладів, адаптованих до стресогенних викликів сучасності, для успішної соціально-професійної інтеграції.

Література:

1. Булах І. Стресостійкість і самомотивація майбутніх фахівців в умовах пандемії COVID-19. Психологія та суспільство. 2022. № 2. С. 33–41.
2. Карамушка Л. Психологічні особливості становлення кар'єрних орієнтацій сучасної молоді. Соціальна психологія. 2022. № 3. С. 32–41.
3. Ларченко І. В. Оцінка психологічних детермінант в професійному самовизначенні випускників професійно технічних навчальних закладів в умовах стресогенності. Психологічний науково–практичний журнал «Наукові праці Міжрегіональної академії управління персоналом. Психологія». 2023. № 4 (60). С. 23–30.
4. Лазуренко О. Ментальне здоров'я як чинник професійної самореалізації молоді: монографія. Київ : Академвидав, 2021. 240 с.
5. Приб Г. Психологічний супровід випускників навчальних закладів в умовах стресогенності. Київ : НАПН України, 2023. 224 с.
6. Титаренко Т. Молодь у кризових умовах: соціально-психологічні виклики. Наукові записки НаУКМА. 2021. Т. 15. С. 45–52.

7. Ткалич М. Воєнний стан і його вплив на ментальне здоров'я молоді: результати емпіричного дослідження. Український психологічний журнал. 2023. № 1. С. 56–69.

8. Трунова І. Професійна адаптація випускників ПТНЗ у період воєнного стану: психологічні аспекти. Психологія діяльності. 2022. № 8. С. 17–26. суспільства, (11), 123–145. <https://doi.org/10.32999/2663-970X/2024-11-7> (Фахове видання).

9. Blustein D. The Impact of Unprecedented Crises on Career Development. The Counseling Psychologist. 2020. Vol. 48, № 6. P. 815–824.

10. Brooks C. Mental health challenges of emerging adults in times of crisis. Journal of Applied Psychology. 2020. Vol. 105. P. 63–72.

11. Kniffin K. Psychological distress and career uncertainty in transitional contexts. Journal of Career Development. 2021. Vol. 48, № 3. P. 435–447.

12. Wang M. Pandemic stress and career motivation among vocational students. International Journal of Educational Research. 2021. Vol. 58. P. 199–210.

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-496-5-27>

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ОСІБ ІЗ ШИЗОФРЕНІЄЮ ТА ЇХ ПСИХОКОРЕКЦІЯ

Марула Марина Юріївна

*здобувачка магістратури зі спеціальності 053 «Психологія»,
Одеський національний медичний університет
м. Одеса, Україна*

Опря Євген Васильович

*доктор медичних наук, професор, академік НАН ВО України,
завідувач кафедри психіатрії, наркології, медичної психології
та психотерапії,
Одеський національний медичний університет
м. Одеса, Україна*

Шизофренія – це психічний розлад, що впливає на особистість, змінюючи сприйняття реальності, емоційне реагування, когнітивні процеси та соціальну взаємодію. Зазвичай дослідження цього стану орієнтовані на нейробіологічні та клінічні аспекти, тоді як психологічні механізми шизофренії залишаються менш вивченими [1, с. 367].

Метою роботи є аналіз психологічних особливостей осіб із шизофренією, їхнього сприйняття себе і світу, взаємодії з оточенням, а також стратегій адаптації та можливих психокорекційних підходів.

Особи із шизофренією часто стикаються з розривом між внутрішніми емоційними переживаннями та їхнім зовнішнім вираженням. Вони можуть відчувати інтенсивні емоції, але не проявляти їх у поведінці або, навпаки, демонструвати виражену афективну реакцію без очевидної причини.

Основні особливості емоційного реагування:

- гіпоактивна емоційність (емоційне згладжування, ангедонія) – пацієнти можуть виглядати байдужими, не проявляти радості чи смутку навіть у значущих життєвих ситуаціях;

- гіперактивна емоційність (афективна лабільність) – можливі раптові зміни настрою, коли людина переходить від пригніченості до ейфорії або від спокою до гніву;

- парадоксальні емоційні реакції – неадекватність емоційної відповіді, наприклад, сміх у відповідь на трагічні події або страх перед нейтральними ситуаціями [2, с. 17-21].

Також, такі особи часто мають труднощі з розпізнаванням власних емоцій та емоцій оточуючих. Це проявляється у нездатності пояснити, що саме вони відчувають («я не знаю, що зі мною відбувається»), важкості розуміння невербальних сигналів (міміки, жестів, тону голосу), відчутті емоційної «порожнечі» або «відстороненості» від власних переживань.

Окрім змін емоційного реагування особи із шизофренією часто стикаються з порушеннями мислення, що впливають на їх здатність логічно аналізувати інформацію, будувати послідовні висловлювання та ухвалювати рішення. До основних характеристик когнітивних змін належать:

- фрагментарність мислення – думки можуть бути уривчастими, без логічного зв'язку;

- нестандартність асоціацій – пацієнт може поєднувати поняття, що не мають очевидного зв'язку (наприклад, «дерево розмовляє зі мною, тому що воно високе, а я відчуваюся маленьким»);

- персоніфікація та надання особливого значення подіям – нейтральні явища можуть набувати символічного або містичного значення (наприклад, звичайна реклама на вулиці може сприйматися як особисте послання).

Особи із шизофренією часто мають труднощі у розумінні своїх психічних процесів. Це проявляється у:

- відсутності критичної оцінки власного стану («мені не потрібне лікування, все нормально»);

- складності пояснення своїх думок та емоцій;
- порушеній теорії розуму – нездатності зрозуміти наміри, емоції та реакції інших людей.

Через труднощі в розумінні соціальних сигналів і підвищену тривожність люди з шизофренією часто уникають спілкування через такі чинники:

- аволіція (втрата мотивації до соціальної взаємодії) – пацієнт не прагне встановлювати контакти або підтримувати відносини;
- недовіра до оточення – схильність інтерпретувати нейтральні або доброзичливі дії як загрозливі;
- деформація соціального сприйняття – людина може відчувати себе невидимою, відкинутою або, навпаки, особливою та унікальною [3].

Також, у осіб із шизофренією часто виявляється нестабільність особистісної ідентичності:

- деперсоналізація – відчуття власного «Я» як чужого або незвичного;
- розмиття особистих кордонів – пацієнт може відчувати, що його думки контролюються іншими або що він «зливається» з оточенням;
- суперечливість у сприйнятті себе – людина може одночасно вважати себе слабкою та всемогутньою.

Для ефективної психологічної допомоги таким особам необхідно враховувати специфіку психологічних порушень. А саме в комплексі заходів пропонувати такі види робіт:

- робота з емоційною сферою
 - навчання розпізнаванню емоцій через арт-терапію та тілесно-орієнтовану терапію;
 - розвиток емоційної експресії за допомогою психодрами та рольових ігор.
- корекція мислення
 - когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) для виправлення спотворених переконань;
 - тренування когнітивних функцій (вправи для розвитку уваги, пам'яті, логічного аналізу).
- соціальна адаптація
 - групова терапія для поліпшення соціальних навичок;
 - методи поведінкового тренінгу для відновлення навичок повсякденного життя [4].

Психологічні особливості осіб із шизофренією включають емоційні, когнітивні та соціальні порушення, що ускладнюють їх адаптацію. Використання психологічних методів допомоги може значно покращити якість життя пацієнтів та сприяти їхній інтеграції в суспільство.

Література:

1. Гавенко В.Л., Бітенський В.С., Абрамов В.А. та ін. Психіатрія і наркологія/ за ред. В.Л. Гавенка, В.С. Бітенського. 2-ге вид., переробл. І допов. Київ: ВСВ “Медицина”, 2015. 367 с.
2. Фалькай П., Кальман Я, Хаймкес Ф, Шаркан З. Шизофренія як вона є. Будапешт: Інспіра Рісерч Лтд, 2022. 17-21 с.
3. Напреєнко О.К., Вишніченко С.І., Логановська Т.К., Напреєнко Н.Ю. Шизофренія: причини виникнення, особливості прояву та лікування. Антропологія, 2019. URL: http://ir.library.nmu.com/bitstream/123456789/319/1/Collect_Anthropology_2019_2_9_all_1.pdf (дата звернення 14.03.2025)
4. Козловська А. Нові можливості лікування шизофренії: від гострого психозу до соціальної адаптації та професійної інтеграції. Неврологія, Психіатрія, Психотерапія. № 2 (57) 2021 р. URL: https://health-ua.com/multimedia/userfiles/files/2021/Nevro_2_2021/Nevro_2_2021_str_5_6.pdf (дата звернення 14.03.2025)

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-496-5-28>

ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ І НЕВИЗНАЧЕНІСТЬ: ЯК ПІДТРИМУВАТИ МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я

**Немченко Катерина Олександрівна,
Хрустальова Людмила Сергіївна**

*студентки 5 курсу факультету психології та соціальної роботи,
Одеський національний університет імені І.І. Мечникова
м. Одеса, Україна*

У сучасному світі невизначеність стала невід'ємною частиною повсякденного життя. Політичні кризи, пандемії, військові конфлікти та стрімкий розвиток технологій спричиняють зростання рівня стресу. В таких умовах усе більш актуальною стає потреба у високому рівні емоційного інтелекту – здатності усвідомлювати, розуміти та керувати як власними емоціями, так і почуттями інших людей. Поняття «емоційний інтелект» вперше з'явилося в науковому дискурсі завдяки дослідженням Саловея та Майєра [1, с. 185], а широку популярність набуло завдяки Денієлу Гоулману [2, с. 478].

Нестача чітких орієнтирів, надмірна кількість інформації та страх перед невідомим створюють психологічне напруження, що може спричинити:

- хронічний стрес;
- тривожність і депресію;
- емоційне вигорання;
- порушення когнітивних функцій, таких як ухвалення рішень та концентрація уваги.

Однак емоційний інтелект допомагає перетворити невизначеність із загрози на можливість для особистісного розвитку.

Як психологічний феномен, невизначеність є багатогранною: вона може проявлятися через нестачу інформації, суперечливість даних або неможливість передбачити наслідки власних дій. Дослідники, зокрема Т.В. Корнілова [3, с. 75] та Е.Г. Луковицька [4, с. 34], наголошують, що невизначеність активізує когнітивні й емоційні механізми, пов'язані з оцінкою ризику та вибором поведінкових стратегій. У цьому контексті емоційний інтелект виконує функцію своєрідного буфера: його високий рівень дозволяє людині усвідомлювати емоції, що виникають у відповідь на невизначеність (наприклад, страх, розгубленість або цікавість), і спрямовувати їх у продуктивне русло. Натомість низький рівень емоційного інтелекту часто призводить до емоційної нестабільності, змушуючи людину зациклюватися на негативних сценаріях або ухвалювати ірраціональні рішення.

Важливим аспектом є взаємозв'язок між емоційним інтелектом і толерантністю до невизначеності, яка відображає здатність сприймати неоднозначні ситуації без надмірної тривоги, спираючись на власні внутрішні ресурси. Люди з високим рівнем емоційного інтелекту демонструють більшу толерантність, оскільки можуть ефективно регулювати свої емоційні реакції та зберігати когнітивну гнучкість. Наприклад, у разі кар'єрної невизначеності такі особи схильні аналізувати доступні варіанти, замість того щоб впадати у прокрастинацію чи паніку.

Це підтверджує концепцію життєстійкості: здатність сприймати невизначеність як виклик, а не загрозу, тісно пов'язана з емоційною зрілістю.

Однією з основних функцій емоційного інтелекту в умовах невизначеності є здатність до емоційної регуляції. Використання стратегій, зокрема переоцінки ситуації, допомагає зменшити інтенсивність негативних емоцій. Наприклад, студент, який сумнівається у своєму успіху на іспиті, може сприймати хвилювання не як ознаку можливої невдачі, а як свідчення важливості події. Такий

підхід, що його розглядає Дж. Гросс [5, с. 198], підкреслює роль свідомого управління увагою та інтерпретацією подій.

Крім того, емоційний інтелект сприяє формуванню соціальної підтримки – важливого чинника психічного благополуччя. Вміння чітко виражати власні емоційні потреби та розуміти почуття інших сприяє побудові взаємодопомоги, що набуває особливого значення під час колективної невизначеності, наприклад, у періоди економічних криз або соціальних потрясінь.

Однак невизначеність не завжди має суто негативний вплив. І як зазначають українські вчені, такі як В.О. Моляко та Т.М. Третяк [6, с. 308], вона може стати поштовхом до творчості, спонукаючи людину виходити за межі звичних моделей мислення. У цьому контексті емоційний інтелект виконує функцію зв'язуючої ланки між невизначеністю та інноваціями: здатність приймати неоднозначність допомагає експериментувати, навчатися на помилках і адаптуватися до змін.

Сучасні дослідження підтверджують, що розвиток емоційного інтелекту знижує негативні наслідки невизначеності. Високий рівень емоційного інтелекту корелює зі зменшенням стресу та кращою адаптацією до змін, що досягається завдяки таким практикам:

1. Самоусвідомлення та рефлексія

- Ведення емоційного щоденника.
- Практика майндфулнесу (усвідомленої присутності).

2. Керування емоціями

- Використання технік глибокого дихання та медитації.
- Застосування когнітивно-поведінкової терапії.

Впровадження цих методів може:

- Знизити рівень стресу та тривожності.
- Підвищити адаптивність до невизначеності.
- Розвинути навички емоційного самоконтролю та емпатії.
- Покращити процес ухвалення рішень.

Література:

1. Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). Emotional Intelligence. *Imagination, Cognition, and Personality*, 9(3), 185–211.
2. Гоулман, Д. Емоційний інтелект / Д. Гоулман. Харків : Vivat, 2018. 478 с.
3. Корнілова Т.В. Новый опросник толерантности – интолерантности к неопределенности. *Психологический журнал*. 2010. Т. 31, № 1. С. 74–86.
4. Луковицька Е.Г. Соціально-психологічне значення толерантності до невизначеності: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук: спец. 19.00.05 «Соціальна психологія». СПб., 1998. 34 с.

5. Gross, J. J. (2002). Emotion Regulation: A Conceptual Framework. *Psychological Inquiry*, 13(3), 197–201.

6. Творча діяльність в ускладнених умовах / В. О. Моляко, А. Б. Коваленко, Л. А. Мойсеєнко, В. А. Семиченко, Т. М. Третяк та ін. За загальною редакцією В.О. Моляко. К., 2007. 308 с.

7. Емоційний інтелект у дитини / Джон Готтман, Джоан Деклер; пер. з англ. Х. Шиналь. Х. : Віват, 2023. 272 с.

8. Лящ О. Генеза емоційного інтелекту в юнацькому віці : дис. ... док. наук з псих.: 19.00.07. «Педагогічна та вікова психологія». Київ, 2021. 458 с.

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-496-5-29>

ЕМОЦІЙНА КОМПЕТЕНТНІСТЬ ТА МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ В УМОВАХ ВІЙНИ

Родіна Наталія Володимирівна

*доктор психологічних наук, професор,
завідувач кафедри диференціальної і спеціальної психології,
Одеський національний університет імені І.І. Мечникова
м. Одеса, Україна*

Рибко Аліса Павлівна

*аспірантка кафедри диференціальної і спеціальної психології,
Одеський національний університет імені І.І. Мечникова
м. Одеса, Україна*

Актуальність проблеми. В умовах повномасштабної війни в Україні психоемоційний стан військовослужбовців стає визначальним фактором їхньої боєздатності, стійкості та адаптації до екстремальних ситуацій. Розвинена емоційна компетентність забезпечує управління стресом, зниження ризику психічних розладів і підтримку ментального здоров'я.

Водночас тривалий вплив бойових дій, постійна напруга та психологічне навантаження можуть призводити до емоційного вигорання, тривожних розладів, депресії та інших проблем з ментальним здоров'ям, що впливають на особисте та професійне функціонування військових.

Дослідження взаємозв'язку емоційної компетентності та ментального здоров'я військовослужбовців є важливим для розробки ефективних програм психологічної підтримки, реабілітації та підготовки бійців. Це дозволить підвищити рівень психологічної стійкості та сприятиме покращенню якості життя військових під час та після виконання бойових завдань.

Викладення основного матеріалу. Війна в Україні стала екстремальним випробуванням для ментального здоров'я військовослужбовців. Постійний вплив ситуацій, які травмують, загрожують життю, спричиняють значний психологічний стрес. Особливості ментального здоров'я та як його зберігати і підтримувати в умовах військових дій в Україні досліджуються вітчизняними вченими (Л.А. Інжигєвська; Л.М. Карамушка; О.М. Кокун, Н.А. Агаєв, І.О. Пішко, Н.С. Лозінська, В.В. Остапчук; О.М. Кокун, В.В. Клочков, В.М. Мороз та ін.; Н.В. Родіна та ін.) [2; 3; 4; 5; 9].

Під час повномасштабної війни питання збереження психічного здоров'я набуло особливої актуальності, адже саме воно забезпечує можливість повноцінно жити, розкривати свій потенціал, забезпечувати свій внесок у розвиток суспільства.

Емоційну компетентність, емоційний інтелект як форми прояву важливої складової особистісного потенціалу вивчають вчені (К. Cavallo, D. Brienza; О.А. Льошенко; Е.Л. Носенко; С. Saarni; Т.П. Чернявська та ін.) [13; 6; 8; 14; 11].

Дослідження К. Кавалло та Д. Брієнца (К. Cavallo, D. Brienza, 2006) підтверджує, що емоційна компетентність відрізняє успішних керівників. Було виявлено, що високоефективні керівники-лідери мають значно вищий рівень самосвідомості, здатності до самоуправління, соціальних навичок та організаційної кмітливості, що є частиною сфери емоційного інтелекту. Вчені показали, що емоційну компетентність, як і технічні навички, можна розвивати шляхом систематичного та послідовного підходу до формування компетентності в особистісних і соціальних навичках та самоуправлінні. Однак, на відміну від технічних навичок, шляхи в мозку, які пов'язані з соціальними та емоційними здібностями, відрізняються від тих, які задіяні більш когнітивним навчанням. Оскільки основи емоційної компетентності часто закладаються на ранньому етапі життя та зміцнюються протягом кількох років, тому з часом вони потребують зосередженої уваги та розвитку [13].

Психологічна та емоційна компетентність військовослужбовців в умовах бойових дій досліджується (О.А. Гульбс, О.В. Кобец; Л.Т. Музичко та ін.) [1; 7].

Емоційна компетентність є важливою складовою психологічної стійкості військовослужбовців, оскільки вона визначає здатність керувати власними емоціями, усвідомлювати почуття, емоції, переживання оточуючих та ефективно реагувати на стресові ситуації. У військових умовах, де постійний вплив стресових факторів є неминучим, розвинена емоційна компетентність сприяє збереженню ментального здоров'я та запобігає деструктивним психологічним наслідкам.

Одним із ключових аспектів впливу емоційної компетентності на ментальне здоров'я є здатність до емоційної саморегуляції. Військові, які мають високий рівень емоційної саморегуляції, краще справляються з бойовими стресорами, ухвалюють виважені рішення та демонструють стійкість у критичних ситуаціях. Крім того, розвиток емпатії та навичок соціальної взаємодії допомагає формувати згуртовані бойові колективи, що позитивно позначається на психологічному кліматі підрозділів.

Разом із тим, хронічний стрес, емоційне виснаження та травматичний досвід можуть призводити до таких розладів, як посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), депресія та тривожні стани. У зв'язку з цим особливого значення набувають програми психологічної підтримки та тренінги з розвитку емоційної компетентності, спрямовані на навчання військовослужбовців навичкам стресостійкості, життєстійкості, емоційного інтелекту та адаптивних стратегій подолання труднощів (Н.В. Родіна, А.С. Фокін; Т.П. Чернявська та ін.) [10; 12].

Висновки. Розвиток емоційної компетентності є важливим фактором збереження ментального здоров'я військовослужбовців, що підкреслює необхідність впровадження комплексного підходу до психологічної підготовки та реабілітації військових в умовах війни.

Для зменшення негативного впливу на ментальне здоров'я військовослужбовців в умовах війни та допомоги у відновленні їх психологічного благополуччя необхідно впроваджувати такі заходи, як: розвиток емоційної компетентності та підтримка психологічної стійкості: навчання методам стресостійкості та адаптивним стратегіям подолання труднощів; соціальна підтримка та спільноти, створення міцних соціальних мереж, які можуть надати підтримку та розуміння; доступ до професійної психологічної допомоги; державні освітні програми: підвищення обізнаності про ментальне здоров'я та проблеми, пов'язані з військовими конфліктами. Ці заходи допоможуть військовослужбовцям зберегти своє ментальне здоров'я, адаптуватися до умов війни та успішно реінтегруватися у суспільство після завершення служби.

Література:

1. Гульбс О.А., Кобець О.В. Розвиток емоційної компетентності військовослужбовців у групах активного соціально-психологічного навчання. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Військово-спеціальні науки*, № 3 (47), 2021. С. 15-18.
2. Інживєвська Л.А. Ментальне здоров'я та його підтримка в умовах військових дій в Україні: електронний навчальний курс. Біла Церква: БІНПО ДЗВО «УМО» НАПН України, 2024. 31 с.
3. Карамушка Л.М. Психічне здоров'я особистості під час війни: як його зберегти та підтримати: метод. рекомендації. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2022. 52 с.
4. Кокур О.М., Агаєв Н.А., Пішко І.О., Лозінська Н.С., Остапчук В.В. Психологічна робота з військовослужбовцями-учасниками АТО на етапі відновлення: метод. посібник. Київ: НДЦ ГП ЗСУ, 2017. 282 с.
5. Кокур О.М., Ключков В.В., Мороз В.М., Пішко І.О., Лозінська Н.С. Забезпечення психологічної стійкості військовослужбовців в умовах бойових дій: метод. посіб. Київ-Одеса: Фенікс, 2022. 128 с.
6. Льошенко О.А. Психологічні чинники емоційної компетентності осіб з різним рівнем самоактуалізації: автореф. дис. ... канд. психол. наук. Київ, 2013. 19 с.
7. Музичко Л.Т. Психологічна компетентність військовослужбовців в умовах бойових дій. *Psychological Journal*. Vol. 7 Issue 7 (51) 2021. P. 59-67.
8. Носенко Е.Л. Емоційний інтелект як чинник досягнення життєвого успіху: монографія. Київ: Освіта України. 2016. 182 с.
9. Родіна Н.В. Перспективи позитивної психології та психології ортобіоу людини в реабілітації учасників Антитерористичної операції. *Fundamental and applied researches in practice of leading scientific schools*. Issue: 2 (14): Publishing office: Accent graphics communications. Hamilton, ON, 2016. P. 55-61.
10. Родіна Н.В., Фокін А.С. Копінг-поведінка особистості в ситуаціях невизначеності та ризику. *Габітус*. Випуск 24. Т. 2. 2021. С. 90-95.
11. Чернявська Т.П. Емоційна компетентність як основа професійної успішності. *Психологія та соціальна робота*. Одеський національний університет імені І.І. Мечникова 2022. Вип. 1-2 (52-53) С. 131-138.
12. Чернявська Т.П. Життєстійкість як фактор успішності професійної діяльності. *Габітус*. 2022. Вип. 39. Одеса. С. 84-88.
13. Cavallo K., Brienza D. Emotional competence and leadership excellence at Johnson & Johnson: The emotional intelligence and leadership study. *Europe's Journal of Psychology*. Vol. 2 (1) 2006. P. 286-294.
14. Saarni C. The development of emotional competence. New York: Guilford Press, 1999. 381 p.

ОСОБЛИВОСТІ СПРИЙНЯТТЯ ЧАСУ ОСОБИСТІСТЮ В УМОВАХ ВІЙНИ

Синякова Вірі Богданівна

*доктор психологічних наук, професор кафедри психології,
Міжрегіональна Академія управління персоналом (МАУП)
м. Київ, Україна*

Сучасна психологічна наука пов'язана з вивченням темпоральних властивостей людини і включає в себе значну кількість досліджень. Сприйняття часу є однією з найважливіших особливостей психіки і проявляється на різних рівнях психічної організації, починаючи від нейропсихологічного, психофізіологічного і закінчуючи особистісним. Як одна з основних категорій психології, час є предметом дослідження різних шкіл і напрямків. Стан війни суттєво впливає на суб'єктивне відчуття часу.

В Україні дослідження феномену часу мають глибокі традиції, охоплюючи різні наукові підходи та школи. Психологічні дослідження часу здійснено Елькіним Д.Г., який у середині ХХ століття активно досліджував проблему сприйняття часу та перевів вивчення часу з рівня відчуттів до експериментального дослідження сприйняття, розробивши наукову програму під назвою «Психологія диференціації часу». Зінченко П.І. відомий своїми роботами в галузі пам'яті, підкреслював що ефективне запам'ятовування відбувається, коли матеріал інтегрується в цільову діяльність особистості. Бабатіна С.І. вивчає феномен прокрастинації та її вплив на організацію часу в житті студентів. Панарін О.М. акцентував увагу на важливості розуміння специфіки простору-часу різних суспільств для сучасної політичної аналітики та прогнозування. Ці науковці та їхні дослідження формують фундамент української науки про час, сприяючи глибшому розумінню цього складного феномену з різних наукових перспектив. Але в сучасній психологічній науці майже відсутні дослідження особливостей сприйняття часу особистістю в умовах війни.

Тому нашою метою є проаналізувати особливості сприйняття часу особистістю в умовах війни.

В результаті досліджень сприйняття часу сформовано основні поняття цієї галузі. Психологія час має різні підрозділи. Це не дивно, адже сприйняття часу, пронизує всі сфери нашого життя.

Одним з найважливіших понять хроно психології є індивідуальний психологічний час. Психологічний час відрізняється від загальної репрезентації часу тим, що розглядає лише час життя людини і є упередженим до феноменологічного спектру. На зіставленні подій часових періодів вони вибудовують свою причинно-цільову концепцію та каузометрію. Співзалежність зі сприйняттям часу мають такі якості людини, як: інтелект, вік, стать, емоційний стан, рівень тривожності, рухова активність, діяльність, навички, увага. Під час війни люди часто стикаються з такими факторами, що впливають на їхнє сприйняття часу:

Згідно з аналітичним звітом «Війна, мир, перемога, майбутнє», проведеним у червні 2023 року, українці, думаючи про майбутнє країни, найчастіше відчують надію (59%), тривогу (42%) та оптимізм (33%). Проте порівняно з груднем 2022 року, спостерігається зростання негативних емоцій: тривога (+18%), страх (+14%) та розгубленість (+10%). Це свідчить про посилення емоційного напруження серед населення. Безперервні бойові дії та загроза життю призводять до підвищеного рівня стресу. Немоżliвість планувати та прогнозувати події через військові дії створює має деструктивний вплив на психологічний стан українців, що проявляється в:

- зниженні мотивації, відчутті, що «час стоїть на місці», що може призводити до апатії та безнадійності;
- підвищеному рівні тривожності, неможливості спрогнозувати майбутнє, що посилює тривожність і страх;
- відчутті відчуження, люди можуть сприймати себе ніби «відключеними» від життя;
- труднощі з прийняттям рішень.

В умовах війни багатоукраїнців відчують, що час ніби «зупинився». Це явище пов'язане з високим рівнем стресу, невизначеністю та постійною загрозою життю, що впливає на психологічний стан особистості.

Існують чотири важливі аспекти, які визначають, як ми взаємодіємо з часом і як це впливає на наше життя. Перший аспект полягає у і здатності бачити можливості, які відкриваються в кожен момент часу, і використовувати їх для власного розвитку. Другий аспект включає вміння розпоряджатися своїм часом і бачити в ньому не тягар, а ресурс для досягнення цілей. Третій аспект це усвідомлення часу як обмеженого ресурсу. В межах четвертого аспекту зазначено, що зміни і кризи – це частина життя, і щоб долати їх, потрібно мати здатність швидко і зосереджено діяти в умовах обмеженого часу.

Для подолання відчуття «зупиненого часу» ми пропонуємо наступні рекомендації:

1. Встановлення нових рутин: Навіть у складних умовах важливо створювати нові щоденні розпорядки, які допоможуть структурувати день та повернути відчуття контролю.

2. Фокус на короткострокових цілях: Ставте перед собою досяжні завдання на найближчий час, що допоможе відчуті прогрес та рух вперед.

3. Підтримка соціальних зв'язків: Спілкування з родиною, друзями та однодумцями надає емоційну підтримку та допомагає відчуті зв'язок із реальністю.

4. Звернення до фахівців: У разі глибоких переживань та тривалого стресу варто звернутися до психологів або психотерапевтів для професійної допомоги.

Розуміння того, що відчуття «зупиненого часу» є нормальною реакцією на екстремальні обставини, допомагає прийняти свої емоції та знайти шляхи адаптації в умовах війни. Війна створює унікальні умови для дослідження феномену часу, оскільки вона кардинально змінює його сприйняття як на індивідуальному, так і на суспільному рівнях. Аналіз цих змін є важливим для розуміння механізмів психологічної адаптації та розробки ефективних методів підтримки людей у кризових ситуаціях.

Література:

1. Аналітичний звіт за підсумками опитування «Війна, мир, перемога, майбутнє». <https://www.oporaua.org/viyna/analitichnii-zvit-za-pidsumkami-opituvannia-viina-mir-peremoga-maibutnie-24828>

2. Бакаленко О. А. Час як психологічний феномен: сучасний стан проблеми // Вісник Харківського університету. Сер. Теорія культури і філософія науки. Харків, 2016. вип. 54. С. 64-68.

3. Відчуття час. <https://iippsy.com/2025/01/23/time/>

4. DeLong A.J. Phenomenological space-time: Toward an experimental relativity / A.J. DeLong // Science. No 213. P. 681 683, 1981

СІМЕЙНІ ВІДНОСИНИ ЯК ЧИННИК МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ

Столярчук Олеся Анатоліївна

*доктор психологічних наук, професор, професор кафедри психології
особистості та соціальних практик,
Київський столичний університет імені Бориса Грінченка
м. Київ, Україна*

Сергєєнкова Оксана Павлівна

*доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри психології
особистості та соціальних практик,
Київський столичний університет імені Бориса Грінченка
м. Київ, Україна*

В умовах перманентної невизначеності та турбулентності розвитку українського суспільства особливого значення набуває сімейна взаємодія як платформа для психологічної підтримки особистості. Здебільшого у фокус науковців потрапляє питання значення цієї взаємодії для формування особистості, засвоєння цінностей і норм, а також розвиток емоційних і психологічних навичок. Так, А. Теплюк, розглядаючи сім'ю як первинне джерело психічного здоров'я дитини дошкільного віку, приходять до слушного узагальнення, що благополучність дитини залежить від наявності в батьківському відношенні чотирьох вимірів – контролю, вимогливості до соціальної зрілості, спілкування та емоційної підтримки, тобто оптимальною умовою виховання є поєднання високої вимогливості та контролю з демократичністю і прийняттям [6, с. 698]. Дослідники І. Фоміна, О. Лось, вивчаючи вплив сучасної сім'ї на психологічне здоров'я молодшого школяра, дійшли до висновку, що середній та високий рівні тривожності дитини корелюють зі шкалами дисгармонійного виховання. Так, підвищений рівень тривожності дитини молодшого шкільного віку виявлено в тих випадках, де у ставленні до неї батьків виражені надмірна опіка або крайнє потурання [7, с. 137]. Підкреслюють потужну роль сім'ї для психологічного здоров'я підлітків такі українські психологи, як О. Луб'янський [1], Е. Смотаєва [5], М. Сичинська [4] та ін. Сімейні відносини як чинник успішності особистісного становлення юнацтва розглянуті дослідниками Л. Василенко, М. Савчиним [2], О. Кохановою, О. Пасекою,

О. Сергєєнковою, О. Столярчук [3]. Водночас, менш вивченою є проблема впливу сімейних відносин на ментальне здоров'я дорослої особистості, що стало предметом нашого аналізу.

Оскільки сімейна взаємодія разом із професійної діяльністю постають провідними чинниками особистісного добробуту особистості в періодах дорослості, то, відповідно, сімейні відносини відіграють важливу роль у підтримці ментального здоров'я дорослої людини. Важливо, що вони можуть бути як джерелом збереження та поповнення життєвих ресурсів особистості, так і чинником стресу та тривоги, залежно від кількості, а головне, від якості цих відносин.

Якнайперше, конструктивні сімейні стосунки забезпечують емоційну підтримку, розуміння та почуття безпеки, що є архіважливими для ментального здоров'я. Якщо сімейна взаємодія є джерелом емоційної підтримки особистості у важкі часи, це сприяє зменшенню її рівня стресу та тривоги. Особистість, яка має на кого покластися у складних ситуаціях, демонструє більшу впевненість у своїх силах. У періоди життєвих труднощів (втрата роботи, домівки, смерть близької людини, серйозні захворювання) сім'я може бути для особистості тим фундаментом, який дозволяє їй не втратити зв'язок із реальністю та подолати важкі моменти. Без такої сімейної підтримки людина може переживати ізоляцію, що загострює проблеми ментального здоров'я.

По-друге, здорові відносини з партнером, батьками та дітьми здатні підтримувати високий рівень самоповаги людини. Якщо вона почуває себе цінною та значущою для близьких людей, це сприяє підвищенню самооцінки та впевненості в собі. Натомість, токсичні чи конфліктні сімейні відносини можуть призводити до зниження самооцінки та самоповаги особистості, яка в них залучена. Також проблеми у стосунках з партнером, батьками чи дітьми можуть спричиняти емоційну напругу, яка негативно позначається на ментальному здоров'ї. Постійне перебування у напруженій атмосфері може призвести до виникнення депресії, тривоги, емоційного вигорання та інших проблем.

По-третє, сімейні традиції можуть бути важливими для підтримання емоційної стабільності та збереження ментального здоров'я. Спільно проведений час, святкування важливих подій або навіть прості щоденні рутинні справи можуть створювати і/та підживлювати почуття приналежності, що є необхідним для емоційного добробуту особистості періоду дорослості. Водночас, укорінені та непропрацьовані сценарії сімейної взаємодії, в яких особистість грає деструктивну роль і займає позицію жертви, провокують зниження ментального здоров'я через обмеження життєвих ресурсів та перешкоджання самореалізації особистості в дорослому віці. Непродуктивні сімейні відносини також

можуть призвести до емоційної залежності, коли особистість занадто сильно потребує схвалення і/або підтримки родини. Це може призводити до того, що доросла людина не демонструє здатності до самостійного прийняття рішень або переживає стрес через постійну потребу у схваленні.

Таким чином, доречно розглядати сімейні відносини не лише як підґрунтя емоційної підтримки та стабільності особистості дорослого віку, але й як важливий фактор позитивного чи негативного впливу на її ментальне здоров'я. Здорові сімейні відносини, базовані на взаємній підтримці, розумінні та позитивній комунікації, сприяють зміцненню ментального здоров'я особистості, натомість, деструктивні, емоційно виснажливі відносини можуть стати основним чинником порушення її ментального здоров'я та зниження психологічного добробуту.

Література:

1. Луб'янський О. Вплив соціальних чинників на стан здоров'я підлітків. *Регіональні аспекти розвитку продуктивних сил України*. 2023. №28. С. 184–191.
2. Савчин М. В, Василенко Л. П. *Вікова психологія*. Київ : Академія, 2024, С. 250.
3. Сергеєнкова О. П., Столярчук О. А., Коханова О. П., Пасєка О. В. *Вікова психологія*. Київ : Центр учбової літератури, 2021, С. 217–219.
4. Сичинська М.М. Теоретичні аспекти впливу батьківсько-дитячих взаємин на формування резильєнтності підлітка. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки*. 2022. №18(63). С. 64–75.
5. Самотаєва, Е. О. Особливості взаємин батьків з підлітками у сучасних сім'ях. *Проблеми сучасної психології*. 2019. № 21. С. 654–658.
6. Теплюк А. А. Сім'я як первинне джерело психічного здоров'я дитини дошкільного віку. *Проблеми сучасної психології*. 2013. № 21. С. 692–701.
7. Фоміна І. С., Лось О. М. Вплив сучасної сім'ї на психологічне здоров'я дитини молодшого шкільного віку. *Габітус*. 2021. № 25. С. 135–138.

ЕПІГЕНЕТИЧНІ МЕХАНІЗМИ ТРАНСГЕНЕРАЦІЙНОЇ ПЕРЕДАЧІ ТРАВМАТИЧНОГО ДОСВІДУ

Терещенко Ольга Олегівна

*аспірантка кафедри практичної та клінічної психології,
Одеський національний університет імені І.І. Мечникова
м. Одеса, Україна*

Вступ. Серед механізмів передачі трансгенераційної травми між поколіннями, крім впливу соціального та сімейного середовища, окремо виділяються епігенетичні механізми такої передачі [1, с. 5]. Дедалі більше доказів підтверджують те, що вплив травмуючого досвіду не обмежено лише індивідуальним рівнем, але може чинити вплив на наступні покоління через зміни в експресії генів. Врахування впливу епігенетичних факторів дозволяє сформуванню розуміння двостороннього взаємозв'язку між спадковістю та навколишнім середовищем, а також пояснити механізми, за допомогою яких фактори навколишнього середовища та історичний час можуть впливати на експресію генів і що може бути успадковане внаслідок цього [3, с. 360].

Обговорення. Дослідження механізмів передачі травматичного досвіду між поколіннями через біологічні фактори спершу зосереджувалися на вивченні дисфункцій на осі гіпоталамо-гіпофізарно-надниркових залоз (НРА) у нащадків батьків, які зазнали впливу стресу. Перші висновки щодо можливості трансгенераційної передачі травматичного досвіду були зроблені при вивченні нащадків жінок, які були вагітні та зазнали впливу стресу під час голоду в Нідерландах. Подальші дослідження, були проведені серед нащадків виживших після Голокосту, військових ветеранів і цивільних осіб, які постраждали внаслідок масових терористичних атак. Дослідження показали, що у нащадків осіб, які пережили травму, навіть за відсутності у батьків симптомів ПТСР, виявляли зміни в НРА-осі, подібні до тих, що спостерігаються у людей із ПТСР, зокрема нижчі рівні кортизолу та вищу чутливість глюোকортикоїдних рецепторів [4, с. 248].

Природа епігенетичних процесів розглядаються як біологічний механізм пластичності та адаптивності, за допомогою якого батьки передають нащадкам кращі способи адаптації та гнучкості до загроз середовища, дають можливість краще підготуватися до викликів як поточного, так і майбутніх викликів. Епігенетичні адаптації відносно

стабільні до зовнішніх стимулів, водночас вони залишаються чутливими до подальших змін.

Одним із найпоширеніших видів епігенетичних модифікацій є метилювання ДНК. Це процес, при якому до ДНК додається метильна група (хімічний фрагмент), яка може регулювати активність генів, не змінюючи ДНК-последовності. При цьому не відбувається мутація, в розумінні пошкодження генів, зміни відбуваються на рівні способу зчитування генетичної інформації організмом. Ці епігенетичні зміни реагують на фактори навколишнього середовища, включаючи батьківський стрес, вони є стабільними протягом тривалого часу та передаються через покоління [3, с. 359].

На сучасному етапі дослідження в галузі епігенетики спрямовані на розуміння впливу батьківського стресу на нейроанатомічний та нейроендокринний розвиток нащадків. Стрес батьків впливає не лише під час внутрішньоутробного розвитку, а й шляхом передачі генетичної інформації через гамети (сперма та ооцити) та раннє постнатальне середовище. Викликані батьківським стресом нейроанатомічні зміни у нащадків зосереджені на змінах у лімбічних структурах, префронтальній корі та гіпокампі. Нейроендокринні зміни у постраждалих нащадків, пов'язані з порушеннями регуляції НРА-осі, що відображається змінами в циркулюючих рівнях кортизолу у відповідь на стрес та в спокійному стані [2, с. 237].

Трансгенераційне збереження інформації щодо особливостей реагування на специфічні загрози розширюють здатність спільнот адаптуватися та реагувати на змінювані середовища. Чи будуть такі адаптації функціональними чи дисфункціональними для майбутніх поколінь буде залежати від екологічних контекстів, з якими організм буде стикатися протягом життя. Умовна шкода може наступати в разі готовності нащадка до реагування на загрозу в умовах зміненого соціокультурного контексту. У разі відсутності триггеру з боку середовища, успадковані ефекти можуть залишатися латентними і виражатися наявністю підвищеної вразливості при зіткненні з відповідними стимулами. Таким чином, епігенетичний шлях передачі є специфічним і не може бути зведеним до зв'язку між проблемами батьків і наслідками для нащадків.

Висновки. Наразі є вагомі докази відносно можливості трансгенераційної передачі ефектів травми через епігенетичні механізми, але дослідження шляхів такої передачі ще триває та ускладнюється етичними обмеженнями, пов'язаними з дослідженнями людей. Додатковою складністю в подальшому дослідженні епігенетичних механізмів передачі ефектів травми є складність

відокремлення біологічного впливу від впливу сімейного та соціального середовища.

Відокремлення біологічних механізмів, за допомогою яких травма першого покоління може впливати на нащадків, ставе завдання в подальших дослідженнях врахувати не тільки механізми, які описують сприйняття й переживання загрози життю, пам'ять про пережиту подію, але і біологічні, нейроанатомічні, нейроендокринні зміни. Водночас багато базових наукових чинників залишаються недостатньо зрозумілими для ефективного впровадження результатів в клінічну практику.

Література:

1. Франкова І., Чабан О., Петренко Г., Токарчук А. Колективна травма населення України: реалії, перспективи та можливість дослідження трансгенераційного аспекту. *Психосоматична медицина та загальна практика*. 2023. Т. 8. No 3. DOI: 10.26766/pmgrp.v8i3.442
2. Bowers M., Yehuda R. Intergenerational Transmission of Stress in Humans *Neuropsychopharmacology Reviews*. 2015. 1(1). P. 232–244. DOI: 10.1038/npp.2015.247
3. Curley J. P., Mashoodh R., Champagne F. A. Transgenerational Epigenetics *Handbook of Epigenetics The New Molecular and Medical Genetics (Third Edition)* / Eds. T. Tollefsbol. Birmingham: Academic Press, 2023. P. 359–369.
4. Yehuda, R., & Lehrner, A. (2018). Intergenerational transmission of trauma effects: Putative role of epigenetic mechanisms. *World Psychiatry: Official Journal of the World Psychiatric Association (WPA)*. 2018. 17 (3), P. 243–257. <https://doi.org/10.1002/wps.20568>

ЯКІСНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЧИННИКІВ СТРЕСУ ТА РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ СЕРЕД ПРАЦІВНИКІВ ТА ПРАЦІВНИЦЬ ОРГАНІЗАЦІЙ ГРОМАДЯНСЬКОГО СУСПІЛЬСТВА ПІД ЧАС ВІЙНИ

Тимощук Марія Сергіївна

*студентка 2 курсу, магістр, спеціальність «Психологія»,
Національний університет «Києво-Могилянська академія»
м. Київ, Україна*

Громадянське суспільство, відоме також як «третій сектор», функціонує паралельно із державними інституціями та бізнесом, дозволяючи людям об'єднуватися довкола спільних цінностей та самоорганізовуватися для відстоювання спільних інтересів. Організації, що працюють в цій сфері, відіграють важливу роль у демократизації суспільства, захисті громадянських прав і свобод, а також забезпеченні суспільного добробуту. В умовах складних соціально-політичних обставин, таких як війна, які призводять до економічної нестабільності та обмежених можливостей стало планувати та втілювати свою місію, працівники організацій громадянського суспільства (далі – ОГС) зіштовхуються з високим рівнем стресу та емоційного перенапруження, що призводить до зниження їхньої продуктивності та ризику розвитку вигорання. Саме вигорання команди, надмірні навантаження та нестача кадрів залишаються одними з найпоширеніших труднощів в командах ОГС під час війни: про наявність такої проблеми у 2023 році повідомили 34 % опитаних організацій. Проблема посідала друге місце за поширеністю після труднощів з фінансуванням [4]. У зв'язку з цим існує потреба підсилювати здатність працівників та працівниць ОГС бути стійкими до стресових чинників та вміти відновлюватися після впливу стресорів без великих втрат для ментального здоров'я.

За визначенням Американської психологічної асоціації, резилієнс (англ. resilience) або резильєнтність – це процес і результат успішної адаптації до складних життєвих обставин, особливо через психічну, емоційну та поведінкову гнучкість та пристосування до зовнішніх і внутрішніх вимог [1]. Низка факторів впливає на адаптацію чи дезадаптацію. Як підсумовують В. Чернобровкіна та В. Чернобровкін, резилієнс – динамічний процес, який залежить від конкретних умов, трансформується, розвивається й виявляється у людей (і груп) впродовж їхнього розвитку [5, с. 60]. Таке розуміння резильєнтності узгоджується

із соціоекологічним підходом У. Бронфенбренера [2] та М. Унгара [3], де людину розглядають нерозривно від середовища, в якому вона знаходиться. Відповідно резильєнтність стає здатністю систем (незалежно від того, чи системою є індивід, спільнота чи організація) орієнтуватися на ресурси необхідні для підтримки добробуту в несприятливих умовах, а також здатністю домовлятися про доступ до цих ресурсів у контекстуально та культурно значущий спосіб [3, с. 10].

Актуальність та недостатня дослідженість резильєнтності працівників та працівниць ОГС в умовах війни зумовила проведення дослідження, в якому зосереджено увагу на виявленні факторів ризику (стресогенних чинників) та факторів захисту (з фокусом на організаційні практики, які допомагають витримувати та долати стрес).

Дослідження базується на 14 якісних інтерв'ю, проведених у форматі фрілістінгу з представниками та представницями ОГС у проміжку з жовтня до листопада 2024 року. Аналіз даних здійснювався за допомогою тематичного кодування, що дозволило виокремити ключові категорії факторів та умов, що впливають на резильєнтність працівників ОГС. Критерії відбору респондентів включали мінімум два роки досвіду роботи в ОГС та залученість у діяльність під час війни. Організації відбиралися з огляду на їхню спеціалізацію (було дотримано принцип максимальної диференціації). Опитані ОГС працюють з темами захисту прав людини, безпеки в громадах, екології, гендерної рівності, культури, неформальної освіти, документування воєнних злочинів, аналітичних досліджень, роботи з людьми старшого віку, допомоги постраждалим від війни і внутрішньо переміщеним особам, психологічної підтримки. Залучені організації були різного розміру штату – від маленьких (до 10 осіб) до великих (51 і більше працівників). Географія дослідження охоплювала як національні, так і регіональні організації. У вибірці представлено ОГС з Києва, Донецької, Одеської, Кіровоградської, Полтавської, Львівської, Херсонської, Запорізької та Харківської областей.

Серед названих респондентами було виокремлено різноманітні стресові фактори, що впливають на роботу працівників і працівниць ОГС. Найбільш часто згадуваним чинником стресу є воєнний контекст (на нього вказували 11 респондентів) та особисті труднощі, пов'язані зі службою рідних у війську чи вимушеним переміщенням (8 респондентів). Також серед ключових стресових факторів називали проблеми з фінансуванням (8 респондентів). Відчуття фрустрації від відсутності впливу діяльності організації, надлишкова емоційна залученість в роботу та зростаюче робоче навантаження посідають третє місце серед стресових чинників (частота згадування – 7 респондентів). «Коли ти так занурюєшся в особисті проблеми інших людей, іноді це

емоційно дуже вибиває з колії», – зазначалося в одному з інтерв'ю. Частина респондентів (6 осіб) вказували, що стресовим фактором є «недобросовісна та невідповідальна» комунікація з партнерами, зокрема, й з закордонними, та конкуренція з іншими ОГС за цільову аудиторію, фінансування та вплив.

Серед основних наслідків впливу стресу на працівників ОГС половина респондентів згадали про загальне розчарування у цій сфері («зневіра», «знецінення власних сил, власної роботи», «завжди відчуття, що ти робиш недостатньо», «відчуваю, що моя діяльність не на часі»), зниження продуктивності (порушення пам'яті, уваги, проблеми з фізичним та психологічним здоров'ям), відтік кадрів (через фінансові та психологічні проблеми) та вигорання персоналу. Щодо впливу війни на комунікацію в команді думки розділилися: чверть респондентів згадували, що через стрес на фоні війни загострилися конфлікти в командах (люди стали більш емоційно реагувати на речі, які раніше не викликали такої реакції). На противагу цьому частина респондентів навпаки відзначали поліпшення стосунків та згуртованість команди у відповідь на зовнішні виклики.

У контексті протидії впливу тривалого стресу респондентами згадувалися такі стратегії підтримки з боку організацій, як спільний відпочинок, неформальне спілкування, залучення спеціаліста для індивідуального психологічного консультування та групової підтримки (найчастіше оплачується за рахунок грантів). Чверть респондентів вказали на такі практики як «розподіл навантаження та гнучкість в роботі» та «практику збирати зворотний зв'язок в команді на регулярній основі». Респонденти наголошують на потребі підвищення обізнаності щодо психологічного благополуччя та впровадження превентивних заходів для збереження стійкості працівників. Серед ознак високої резильєнтності команд ОГС відзначено такі фактори, як ефективна комунікація, спільне бачення майбутнього та цінностей, командна робота, лідерство, інституційна пам'ять, а також баланс між роботою та особистим життям.

В умовах війни та соціально-політичної нестабільності працівники та працівниці ОГС зазнають значного стресу, що впливає на їхню продуктивність, фізичне та ментальне здоров'я. Для підвищення резильєнтності працівників ОГС важливими є системні заходи з підтримки психологічного благополуччя та створення комфортного клімату в організаціях, а також налагодження командної комунікації та взаємодії. Вивчення резильєнтності в умовах війни може допомогти фахівцям з ментального здоров'я розробляти більш доцільні інтервенції для психопрофілактики в ОГС. Перспективи подальшого дослідження пов'язані із визначенням взаємозв'язку між психосоціальним кліматом

в ОГС, організаційними практиками підтримки та рівнем резильєнтності працівників, з метою вивчення того, як ці фактори взаємовпливають на стресдолаючу поведінку та ефективність працівників в умовах війни.

Література:

1. American Psychological Association. Resilience. Dictionary.apa.org. APA Dictionary of Psychology. 19.04.2018. URL: <https://bit.ly/41LhO6U> (дата звернення: 13.03.2025).

2. Bronfenbrenner U. The Ecology of Human Development. Cambridge, Massachusetts : Harvard University Press, 1979. 330 с.

3. Ungar M. Modeling multisystematic resilience: Connecting biological, psychological, social, and ecological adaptation in contexts of adversity. *Multisystematic resilience: adaptation and transformation in context of change* / M. Ungar. New York : Oxford University Press, 2021. С. 6–28.

4. Ісар Єднання. Громадянське суспільство України в умовах війни: звіт з комплексного соціологічного дослідження. Ednannia.ua. Новини. 27.03.2024. URL: <https://ednannia.ua/novyny/nashi-novini/12633-volontery-ta-nuo-vkhodiat-do-elitnoi-lihy-za-rivnem-suspilnoi-doviry-doslidzhennia-isar-yednannia-pro-treti-sektor> (дата звернення: 13.03.2025).

5. Чернобровкіна В., Чернобровкін В. Феномен резилієнс у контексті соціоекологічного підходу і дискурсу. Психологія та психосоціальні інтервенції.. 2020. Т. 3. С. 59–66. URL: <https://doi.org/10.18523/2617-2348.2020.3.59-66>.

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-496-5-34>

ІНСТРУМЕНТАРІЙ ЕМОЦІЙНОГО ЗАРАЖЕННЯ В МАС-МЕДІА ПІД ЧАС ВІЙНИ

Травіна Ольга Олександрівна

*приватний практикуючий психотерапевт
м. Ірпінь, Україна*

Особливістю сучасної російсько-української війни є те, що вона, в порівнянні з війнами минулого, є найбільш висвітлюваною і зафіксованою в аудіовізуальній продукції. Засоби масової інформації є потужним каналом передачі емоцій. Фотографії – реальні та згенеровані

штучним інтелектом, відео, текстові повідомлення, що містять емоційну складову, інколи поширюються за лічені хвилини, створюючи масовий емоційний відгук у сотень і навіть тисяч людей.

Соціальні мережі прискорюють процес емоційного зараження завдяки своїй миттєвості і широкому охопленню. Люди швидко діляться новинами, думками і почуттями, що може поширювати хвилі емоцій через великі групи користувачів. Умови війни роблять ці платформи ще більш впливовими у формуванні суспільних настроїв.

Емоційне зараження – це схильність вловлювати та відчувати емоції, схожі на емоції інших людей [8]. Емоційне зараження найкраще концептуалізувати як сукупність соціальних, психофізіологічних і поведінкових феноменів. При цьому механізми емоційного зараження в «живому» спілкуванні і при взаємодії через Інтернет відрізняються. В першому випадку ключову роль відіграють вираз обличчя, голос і поза. А саме зараження відбувається через механізми мімікрії, зворотнього зв'язку (від виразу обличчя, пози, голосу, рухів) та безпосередньо зараження (заснованого на дії дзеркальних нейронів).

Емоційне зараження під час військових дій може мати як негативні, так і позитивні наслідки. З одного боку, воно може призводити до масової паніки, агресії та насильства. Люди можуть втрачати контроль над своїми діями, піддаючись впливу колективних емоцій. З іншого боку, емоційне зараження може сприяти солідарності та підтримці серед населення. Проявом такої згуртованості в соцмережах є дописи про збори для армії або постраждалих чи меми, які в формі зображення відображають певні події військового часу. Люди можуть об'єднуватися для допомоги один одному, підтримувати моральний дух та боротися за спільну мету.

Важливо розуміти, що емоційне зараження під час військових дій може бути керованим. Засоби масової інформації та лідери думок можуть відігравати ключову роль у формуванні емоційного стану суспільства. Наприклад, позитивні повідомлення та заклики до єдності можуть зменшити рівень тривоги та страху серед населення. Навпаки, поширення панічних новин та негативних емоцій може посилити негативні наслідки емоційного зараження.

Для дослідження феномену емоційного зараження через соцмережі використані такі методики:

- аналіз коментарів користувачів соцмереж;
- контент-аналіз дописів;
- аналіз тональності тексту.

Досліджувальні платформи – мережі Facebook та Telegram, дописи в стрічці новин були обрані довільно.

В ході дослідження виявлений наступний інструментарій емоційного зараження в соцмережах:

1. Лайки. Вони є засобом підкреслити значимість повідомлення і містять додаткове емоційне навантаження: це може бути проста «вподобайка», «у захваті» (серце), «тримаймося», сміх, здивування, сум чи гнів/злість. Лайки додають цінність віртуальним відносинам і підкреслюють або навіть формують близькість. Це створює свого роду віртуальні залежні стосунки, коли людина, яка отримала лайк, відчуває себе зобов'язаною зробити схожу дію у відповідь – поставити вподобайки або поширити текст. Як негативна сторона «лайку» проявляється психологія наслідування: коли користувачі, спостерігаючи, як інші ставлять вподобайки, роблять те саме, таким чином сприяючи актуалізації чи поширенню певного контенту.

2. Емоджі, або смайли є також одними з основних засобів комунікації та емоційного вираження в соцмережах. Причому ці знаки можуть доволі точно відтворити певні почуття або додавати навіть тонкий емоційний акцент на певні речення в тексті. Вони є різними за смисловим навантаженням (обличчя, тварини, явища природи та ін.), а також за прорисовкою – більш подібні на людські обличчя викликають більший емоційний відгук, ніж більш примітивні. Слід зазначити, що є деякі культурологічні й індивідуальні відмінності в сприйнятті емоджі. Наприклад, хтось знак «складені долоні» може сприйняти як привітання, а дехто – як молитву чи прохання. Тобто, аналізуючи знакову мову, необхідно розуміти, що вкладає в кожний знак окрема людина.

3. Колір – має сильний вплив на сприйняття і психічний стан. В засобах мас-медіа за допомогою кольору підкреслюють індивідуальні характеристики подачі інформації, створюють візуальну домінанту для забезпечення переваги серед конкурентів та ін. При цьому існують певні архетипи кольорного сприйняття. Скажімо, червоний сприймається як попередження про небезпеку, заборона або вираження агресії; зелений – символ зростання, здоров'я, дозволу, вдалого завершення справи й т.ін.

4. Анімовані картинки – завдяки руху привертають більше уваги і також здатні посилювати емоції, зокрема, завдяки більшій деталізації або фотоподібності до справжніх людей.

5. Великі літери – нерідко застосовуються користувачами для передачі посиленних почуттів, наприклад, гніву, і є своєрідним аналогом крику при «живому» спілкуванні.

6. Знаки пунктуації – можуть або пропускатися (все речення – як суцільний потік вираження емоційного стану, бо знаки пунктуації – це прояв свідомої когнітивної функції), або виставлятися не за правилами орфографії, знову-таки, для додаткового підкреслення певної думки або

емоції. З аналогічною метою використовуються множинні знаки, наприклад, декілька знаків оклику або питання («????», «!!»).

7. Вербальне вираження – використання слів з певним емоційним забарвленням («ахінея», «байдужість», «безбожний», «вибух», «біда», «гидота», «лють»; а тож сучасні неологізми «русня», «рашисти» та ін.).

8. Фотографії – реальні зображення з міст подій, з неприхованими обличчями, травмами, руйнуваннями – здатні не тільки посилити емоції, але й призвести до інформаційної травми. Також поширюваними є фото, які зображують мирне життя загиблих, наприклад, склад повної родини до загибелі її членів.

9. Зображення, згенеровані штучним інтелектом – коли люди або не здатні розпізнати їхню неправдивість, або, під впливом емоцій, не думають про це, поширюючи далі в мережі.

10. Меми як сховище для публічного обміну думками, емоціями та ідеями. Меми несуть коди та інформацію, які відповідають соціальним нормам і поведінці. Вони встановлюють емоційну комунікацію і відіграють важливу роль у активації певних колективних настроїв чи дій. Меми спонукають користувачів ділитися ними з близькими або в соцмережах, що вже їх підштовхує публікувати нові меми або коментувати їх. Одночасно цифровий гумор є стратегією колективного захисту подолання і механізмом реагування на стресові умови та їх подолання.

Отже, дослідження виявило доволі широкий інструментарій емоційного зараження в соцмережах, який значно відрізняється від того, як цей процес відбувається при живому спілкуванні. Також дослідження показало, що загальна тональність тексту, а також прийоми, використані автором для позначення чи посилення його емоційного вмісту, напрямку впливають на те, як інформація сприймається читачами, обумовлює їхній емоційний стан і дії – чи будуть вони далі поширювати текст. А отже, сприяє емоційному зараженню в соцмережах.

Практичне значення дослідження полягає в тому, що на основі даного матеріалу можна розробити профілактичні та корекційні психологічні програми та тренінги, спрямовані на підвищення обізнаності різних верств населення щодо феномену емоційного зараження, його інструментарію та механізмів, а отже, попередити розвиток вторинної травми і ПТСР.

Література:

1. Подкопаєва Ю.В., Белічкова В.О. Мова ідеограм і смайлів як соціальні та антисоціальні фактори комунікації суспільства. URL: <https://er.nau.edu.ua/handle/NAU/54101> (дата звернення: 10.03.2025).

2. Рашик С.Е. Архетипи сприйняття кольору в мультимедіа URL: <https://er.nau.edu.ua/handle/NAU/55773> (дата звернення: 05.03.2025).
3. Сучасні методики контент-аналізу: навчальний посібник/ за ред. Н.Костенко. К.: Кондор, 2018. 416 с.
4. Ferrara Emilio, Zeyao Yang. Measuring Emotional Contagion in Social Media. URL: <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0142390> (дата звернення: 12.03.2025)
5. Hatfield E. Emotional contagion/ Elaine Hatfield, John T. Cacioppo, Richard L. Rapson. Paris, 1994. 224 p.

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-496-5-35>

ВПЛИВ КРИЗОВИХ УМОВ НА МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ-МЕДИКІВ

Шкуренко Наталія Олександрівна

*аспірантка кафедри психології та особистісного розвитку,
ДЗВО «Університет менеджменту освіти»
м. Київ, Україна*

Виноградова Вікторія Євгенівна

*доктор психологічних наук,
доцент кафедри соціально-гуманітарних дисциплін,
Інститут психології і підприємництва
м. Київ, Україна*

Вплив війни є важким травматичним досвідом для всього населення України без винятку. Вимоги та виклики сьогодення безпосередньо впливають на загальний психоемоційний стан особистості, провокуючи при цьому відчуття стресу, тривоги, напруження, емоційного виснаження та психічних розладів.

За оцінками ВООЗ, майже 10 млн людей в Україні мають ризик психічних розладів, від легких до важких. «Після трьох років війни такі виклики лише зростатимуть» – зазначив директор Європейського регіонального бюро Ганс Клюге [1].

Результати соціологічного дослідження на тему «Психічне здоров'я та ставлення українців до психічної допомоги під час війни», яке було проведено у січні 2025 року, та проводилося у межах Всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?» – з ініціативи першої леді Олени Зеленської [2], засвідчують наступні результати. Зокрема,

виклики, що пов'язані з війною є основним джерелом психологічної напруженості, що призводить до відчуття високого рівня стресу у 83% опитаних респондентів. Найбільше занепокоєння викликає безпека близьких (зростання до 74% у четвертій хвилі дослідження) та ризик для життя і можливість отримати травми склали 54%. Також слід відзначити, що відчуття тривоги, напруги, погіршення сну, виснаженість, емоційну нестабільність та роздратування чи злість відчувають більше половини опитаних.

Здобувачі вищої освіти є групою ризику щодо психологічних наслідків війни, оскільки, крім стресу війни, саме навчання в закладах вищої освіти пов'язане з високим рівнем психічних і фізичних навантажень [3, с. 294. 4, с. 32].

Психічне здоров'я молоді під час війни набуває критичного значення через гострий вплив травматичних подій, таких як військові дії, втрати близьких, вимушена міграція та загальна нестабільність. За даними досліджень, війна створює надзвичайні стресові умови та підвищує ризик розвитку психічних розладів, таких як посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), тривожність та депресія [5, с. 8].

Молодь, яка знаходиться на етапі формування психоемоційної стабільності, є особливо вразливою до таких впливів. Дослідження показують, що навіть короткочасний контакт з екстремальними ситуаціями може мати довгострокові наслідки для їх психічного здоров'я [6, с. 628].

Так, серед українських студентів, були досліджені стресові фактори, що пов'язані з війною, а також посттравматичні стресові розлади відповідно до МКХ-11 [7, с. 2]. Дослідження показало, що українські студенти, які проживали у столиці України під час активної фази російсько-української війни, мали високий рівень стресорів та були в групі високо ризику ПТСР та КПТСР. Так, 91,5% респондентів повідомили принаймні про один стресор пов'язаний із війною, а 20,8% повідомили про наявність чотирьох або більше стресорів. Було встановлено, що найчастішими стресовими факторами є бойові ситуації пов'язані з війною (59,5%), примусова розлука з членами родини (54,5%), відсутність житла (53,3%), вбивство чи насильницька смерть члена сім'ї чи друга (15,6%). Показники ПТСР и КПТСР по МКХ-11 склали 12,4% та 11,2% відповідно.

Численні дослідження продемонстрували, що вимогливий характер медичних професій наражає студентів-медиків на підвищений ризик відчуття стресу та вигорання в порівнянні зі студентами інших ВНЗ [8, с. 519].

Медична освіта взагалі є стресовим процесом оскільки студенти-медики відносяться до особливої категорії, адже від засвоєння ними знань, залежить їх професіоналізм і компетентність у майбутньому в

якості лікаря. Rotenstein L.S. зі співавторами [9, с. 2217] в проведеному системному мета-аналізі, який об'єднав 195 досліджень, в яких брали участь 129123 студента-медика з 47 країн, показали, що загальна поширеність депресії чи депресивних симптомів становила 27,2% (діапазон від 9,3% до 55,9%). Також загальна поширеність суїцидальних думок серед респондентів в середньому становила 11,1% (від 7,4% до 24,1%) [9, с. 2219]. Таким чином, стан ментального здоров'я студентів-медиків під час навчання в період війни досліджується окремо, оскільки може негативно вплинути на подальшу професійну діяльність лікаря.

Також, окрім типових змін під час переходу від академічного навчання до клінічної практики студенти-медики також повинні адаптуватися до нових умов. Завдяки контакту з пацієнтами на старших курсах навчання, студенти піддаються стресорам, пов'язаним із взаємодією з пацієнтами, таким як страждання та смерть людини [10, с. 178].

Стрес майбутніх лікарів старших курсів зумовлений високим рівнем відповідальності за життя інших людей, складністю взаємовідносин з пацієнтами, які перебувають в стані стресу та переживають негативні емоції пов'язані із хворобою. Майбутні лікарі стають «свідками» фізичних та емоційних страждань пацієнтів. Ще додаються високі вимоги щодо професійних навичок і підготовки щоб брати на себе відповідальність за прийняті рішення, які впливають на якість та тривалість життя пацієнта.

Крім того, можна також виділити клінічні стресові фактори, що були виявлені серед студентів-медиків, такі як недостатність практичних навичок, розрив між теорією та практикою, напружену атмосферу серед клінічного персоналу, негативне ставлення медичних працівників, критика студентів перед персоналом та пацієнтами [11, с. 477, 478; 12, с. 21, 22, 23; 13, с. 70, 71].

Отже, низьку адаптивність до факторів стресу у студентів-медиків можна пов'язати з відсутністю професійного та життєвого досвіду, недостатньо розвиненими компетенціями. У зв'язку з цим необхідна психологічна та педагогічна підтримка на етапі входження в нове навчальне та професійне середовище, яке для студентів може бути пов'язане з розвитком ключових компетенцій. Також підвищити рівень стресостійкості майбутніх лікарів до організаційного стресу. Підвищення стресостійкості студентів-медиків та розвиток ключових психологічних компетенцій може стати одним із підходів запобігання виникнення проблем з емоційного виснаження, напруги і стресу, створюючи передумови для ефективної поведінки у складних ситуаціях боротьби за життя та здоров'я пацієнтів.

Література:

1. <https://www.ukrinform.ua/rubric-society/3904969-v-ukraini-blizko-10-miljoniv-ludej-maut-rizik-psihicnih-rozladiv->

vooz.html?fbclid=IwY2xjawFP0o1leHRuA2FlbQIxMAABHdWuaEeigkdYIvD2H_C6uLES8cRm4SszFpSY7QFOHm9jMMQH3NmmzvN3w_aem_5t6PMNUroL32DUKx3B1Xdw

2. <https://howareu.com/news/ukrainsi-vidchuvaiut-stres-i-tryvohu-ale-obyruiut-konstruktyvni-kopinhovi-stratehii-reahuvannia-na-tsi-stany>

3. Danese A., Martsenkovskiy D. Editorial: Measuring and buffering the mental health impact of the war in Ukraine in young people. *J Am Acad Child Adolesc Psychiatry*. 2023. Vol. 62, № 3. P. 294 – 296. doi: <http://doi.org/10.1016/j.jaac.2022.11.001>

4. Yuryeva L.M., Sharun A.I. Adjustment among students, who has suffered psychoemotional stress: systematic review of diagnostics, treatment and preventive care. *Medicni perspektivi*. 2021. V.26, №4. P. 47 – 51.

5. Wang S., Barrett E., Hicks M. H., et al. Associations between mental health symptoms, trauma, quality of life and coping in adults living in Ukraine: A cross-sectional study a year after the 2022 Russian invasion. *Psychiatry research*. 2024. Vol. 339: 116056. P. 1 – 9. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2024.116056>

6. Smeeth, D., Beck, S., Karam, E. G., & Pluess, M. The role of epigenetics in psychological resilience. *The Lancet Psychiatry*. 2021. Vol. 8, № 7. P. 620 – 629. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(20\)30515-0](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(20)30515-0)

7. Lotzin A., Morozova-Larina O., Paschenko S., et al. War-related stressors and ICD-11 (complex) post-traumatic stress disorders in Ukrainian students living in Kyiv during the Russian-Ukrainian war. *Psychiatry Res*. 2023. Vol. 330: 115561. P. 1 – 7. doi: 10.1016/j.psychres.2023.115561.

8. Miller G.D., Miller E.C., Peck O.C. Medical student needs assessment and student affairs programming. *J Med Educ*. 1981. Vol. 56, № 6. P. 518 – 520.

9. Rotenstein L.S., Ramos M.A., Torre M. et al. Depressive Symptoms, and Suicidal Ideation Among Medical Students. A Systematic Review and Meta-Analysis. *Jama*. 2016. Vol. 316, № 21. P. 2214 – 2236.

10. Chang E., Eddins-Folensbee F., Coverdale J. Survey of the prevalence of burnout, stress, depression, and the use of support by medical students at one school. *Acad Psychiatry*. 2012. Vol. 36, № 3. P. 177 – 182. doi:10.1176/appi.ap.11040079

11. Evans W, Kelly B. Pre-registration diploma student nurse stress and coping measures. *Nurse Educ Today*. 2004. Vol. 24. № 6. P. 473 – 482. doi: 10.1016/j.nedt.2004.05.004

12. Gazzaz Z.J., Baig M., Al Alhendi B.S.M., et al. Perceived stress, reasons for and sources of stress among medical students at Rabigh Medical College, King Abdulaziz University, Jeddah, Saudi Arabia. *BMC Med Educ*. 2018. Vol. 18. № 1. P. 18 – 29. doi:10.1186/s12909-018-1133-2

13. Azad MC, Fraser K, Rumana N, et al. Sleep disturbances among medical students: a global perspective. *J Clin Sleep Med*. 2015. Vol. 11, № 1. P. 69 – 74. doi:10.5664/jcsm.4370

НАПРЯМ 3. ПСИХОДІАГНОСТИКА МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ В УКРАЇНІ

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-496-5-36>

ПСИХОДІАГНОСТИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ СТРЕС-АСОЦІЙОВАНИХ РОЗЛАДІВ НА МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ

Амбарцумян Вардгес Фрунзікович

*аспірант кафедри диференціальної і спеціальної психології,
Одеський національний університет імені І.І. Мечникова
м. Одеса, Україна*

Актуальність проблеми. В умовах війни в Україні серед українського населення збільшується частота психічних розладів, пов'язаних із хронічним стресом. Проведення психодіагностичних досліджень дозволяє більш детально проаналізувати вплив стрес-асоційованих розладів на ментальне здоров'я особистості, з метою розробки психокорекційних програм та психотехнологій раннього виявлення стрес-асоційованих розладів, що сприятиме підвищенню психологічної стійкості, адаптивності особистості та збереженню ментального здоров'я українського населення в умовах тривалої психотравматизації.

Викладення основного матеріалу. Розлади адаптації, які лежать в основі стрес-асоційованих розладів, на думку R. Yehuda, пов'язані з прямою загрозою життю і безпеці та викликають глибокі переживання і можуть призводити до тривалих змін у психіці [7]. За результатами досліджень вибірки з 288 українських волонтерів Б. Сумарюк, О. Юрценюк [4], було виявлено, що основними факторами виникнення невротичних і стрес-асоційованих розладів є: відчуття відсутності перспективи; нездатність пристосуватися до нового середовища; труднощі в засвоєнні нових норм і правил; розлучення або розставання з близькою людиною; погіршення матеріально-побутових умов; вимушена зміна професії; негативний вплив засобів масової інформації; міжособистісні конфлікти в колективі; відчуття ізоляції серед оточуючих. Нами було розроблено та впроваджено психодіагностичне дослідження стрес-асоційованих розладів [2], відповідно до

розробленого дизайну, вибірку було розподілено на 2 експериментальні групи, а саме на контрольну групу (досліджувані без стрес-асоційованих розладів) та основну (досліджувані із верифікованими стрес-асоційованими розладами). Психодіагностичне дослідження проводиться із використанням як скринінгових методик так й методик професійної психодіагностики за допомогою сучасної технології Інтегральної інструментальної психодинамічної діагностики (ІПД) [1]. Обрана та обґрунтована комбінація складається із наступних психодіагностичних методик: методика для виявлення емоційного стану ОПАНА, яка дозволяє виявити вплив на особистість наявного в неї позитивного та негативного афекту [3]. Методика для виявлення індексу ментального здоров'я ІМЗ-38, яка оцінює загальний рівень ментального здоров'я особистості, що є важливим для визначення загального рівня стресостійкості. Ця методика була у 2024 році адаптована на українську мову А.С. Фокінім [5], а її авторами були К. Вайт та Дж.Е. Вейр МНІ (Mental Health Inventory) [9]. Наступною методикою була шкала для оцінки посттравматичного стресового розладу PCL-5, яка є специфічним інструментом для виявлення симптомів посттравматичного стресового розладу та дозволяє виявити особистісні реакції на стресові події [6]. Додатково, нами використовується програмне забезпечення Інтегральної інструментальної психодинамічної діагностики (ІПД), а саме пакет Dodomu [1], в якому є наступні професійні психодіагностичні методики: Методика Акцент 2-90, Методика багатостороннього дослідження особистості (ММРІ), Методика Л. Сонді та Методика М. Люшера.

Відповідно до поглядів зарубіжних науковців L.M. Emal, S.J. Tamminga, S. Kezic, F.G., Schaafsma, K. Nieuwenhuijsen, H.F. van der Molen [7], використання виключно скринінгових опитувальників для дослідження психологічного стану особистості у сфері психічного здоров'я, має низьку методологічну обґрунтованість завдяки якості інструментарію та отриманих результатів психодіагностики. Коли мова йде про дослідження у сфері ментального здоров'я перед викликом експоненційного росту психічних розладів, то на думку О. Васильченко та Т. Жданової, використання тільки скринінгових опитувальників, які за своїм призначенням не є професійним діагностичним інструментарієм, має суттєві обмеження щодо вимог до психодіагностичного інструментарію [1].

У нашому дослідженні впроваджено технологічно-психодинамічний підхід, який є комплексним підходом, для дослідження як свідомих так й несвідомих психологічних особливостей особистості досліджуваного з метою виявлення причин виникнення стрес-асоційованих розладів. На думку українських науковців [2], саме використання психодинамічного

підходу у психодіагностичних дослідженнях, може пояснити і спрогнозувати поведінку досліджуваного, що є важливим не тільки для розподілу досліджуваних на дві експериментальні групи: контрольну та основну, а й при розв'язанні завдання масштабованої, швидкої і точної діагностики психоемоційного стану в умовах психотравматизації населення та зростаючої хвилі розладів ментального здоров'я населення в умовах війни в Україні.

Висновки. Сучасні дослідження ментального здоров'я населення України в умовах психотравматизації потребують якісного професійного інструментарію, який враховує дослідження як свідомого так й несвідомого рівнів особистості з метою подальшої розробки психотехнологій раннього виявлення стрес-асоційованих розладів та їх подальшої корекції та реабілітації. Впровадження у наукових дослідженнях технологічно-психодинамічного підходу допоможе виявити не тільки наслідки, але й причини виникнення стрес-асоційованих розладів ментального здоров'я особистості в умовах тривалого стресу, що сприятиме розвитку професійного психодіагностичного інструментарію та більш якісної допомоги пацієнтам, які потребують психологічної корекції та реабілітації.

Література:

1. Васильченко О., Жданова Т., Технологічно-психодинамічний підхід до оцінки психологічного стану: можливості і перспективи *Вчені записки Університету «КРОК»*. 2024; 1 (73): 262. doi: 10.31732/2663-2209-2024-73-260-274
2. Зборовська О. В., Родіна Н. В., Дорохова О. Е., Колесніченко В. В., Амбарцумян В. Ф. Сучасні міждисциплінарні підходи до діагностики стрес-асоційованих розладів: дизайн дослідження, розробка протоколу експерименту з використанням айтрекера EyeLink 1000 Plus *Офтальмологічний журнал*. 2024. № 6. С.40-47. <https://doi.org/10.31288/oftalmolzh202464047>
3. Кліманська М.Б., Галецька І.І., Психометрична характеристика опитувальника позитивного і негативного афекту (ОПАНА), розробленого на основі методики PANAS. 2020; 6(4):159.9.072.59. doi:10.31108/1.2020.6.4
4. Сумарюк Б., Юрценюк О. Поширеність невротичних та стрес-асоційованих розладів серед волонтерів у часі війни: предиктори розвитку та формування. РМGP [інтернет]. 30, Грудень 2024 [цит. за 12, Березень 2025];9(4). доступний у: <https://uk.e-medjournal.com/index.php/psp/article/view/541>

5. Фокін А.С. Адаптація шкал оцінки ментального здоров'я. *Габітус*. 2024; 65: 202-208. DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.65.35>

6. Bezsheiko V. Адаптація Шкали для клінічної діагностики ПТСР та опитувальника «Перелік симптомів ПТСР» для української популяції. 2016; 1(1):e010108.

7. Emal L.M., Tamminga S.J., Kezic S., Schaafsma F.G., Nieuwenhuijsen K., van der Molen H.F. Diagnostic Accuracy and Measurement Properties of Instruments Screening for Psychological Distress in Healthcare Workers-A Systematic Review. *Int J Environ Res Public Health*. 2023 Jun 13;20(12):6114. doi: 10.3390/ijerph20126114. PMID: 37372701; PMCID: PMC10298301

8. Yehuda R. Post-traumatic stress disorder. *New engl and journal of medicine*. 2002. Vol. 346(2). P. 108-114.

9. Veit C.T., Ware J.E., The Structure of Psychological Distress and Well-Being in General Populations. 1983; 51(5):730-42. doi: 10.1037/0022-006X.51.5.730

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-496-5-37>

ФОРМУВАННЯ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я У ПРОЦЕСІ ВИХОВНОЇ РОБОТИ В ЗВО У ПЕРІОД ВОЄННОГО СТАНУ

Бондарчук Оксана Віталіївна

*здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти
спеціальності 011 Освітні, педагогічні науки,
Одеський національний університет імені І.І. Мечникова
м. Одеса, Україна*

Формування ментального здоров'я у процесі виховної роботи в закладах вищої освіти у період воєнного часу є однією з найактуальніших тем у сфері освіти і науки в Україні. Напружений період супроводжується не лише фізичною загрозою, а і впливає на ментальне здоров'я академічної спільноти. У цей час пріоритетна складова виховної роботи є не тільки забезпечення освітнього процесу, а також формування умов для зміцнення психологічного здоров'я здобувачів, підтримка в подоланні тривожності та емоційно нестабільних станів. Стрес і тривога, які є невід'ємною частиною збройного конфлікту, можуть суттєво підірвати мотивацію до навчання, ускладнити освітній процес і вплинути на загальну академічну

успішність [4, с. 120]. Ключову роль у цьому процесі відіграє виховна робота закладів вищої освіти, оскільки вона створює умови щодо формування особистості і здійснює вплив на її здатність пристосовуватися до непростих умов.

Згідно з Н. П. Волковою, виховання – це соціально і педагогічно організований процес формування людини як особистості [1, с. 94]. Воно здійснюється через сім'ю, школу, друзів, соціум. Отже, виховання охоплює всі аспекти життя людини та формує її світогляд. Це не тільки усвідомлення правил і норм, а й розвиток відповідальності, моральності, тощо.

Виховна робота у вищій школі, на наш погляд, спрямована на всебічний розвиток здобувачів і є невід'ємною частиною освітнього процесу. До того ж, вона відіграє ключову роль у формуванні соціальних навичок, громадянської свідомості та стресостійкості сучасної молоді. Закон України «Про освіту» передбачає, що виховний процес спрямовується на формування патріотизму, повагу до державної мови та державних символів України, а також на розвиток громадянської відповідальності та соціальної активності тощо [6]. Ці аспекти стають актуальними в умовах воєнного стану, коли суспільство стикається із загрозами суверенітету і незалежності держави. Відповідно до Закону України «Про правовий режим воєнного стану», воєнний стан – це особливий правовий режим, що запроваджується на території України або в окремих її регіонах у разі збройної агресії, загрози нападу чи небезпеки державному суверенітету тощо [7]. З цієї причини, виховна робота в ЗВО українських реаліях стає ще більш важливою, адже спрямована на підтримку морального духу, формування стійкості та адаптивності студентів до складних умов. Зважаючи на це, особливо суттєвим є впровадження ефективних методик виховної роботи закладами вищої освіти, що допоможуть студентам адаптуватися до реалій сьогодення.

Згідно з визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), ментальне здоров'я – це стан щастя та добробуту, в якому людина реалізує свої творчі здібності, може протистояти життєвим стресам, продуктивно працювати та робити внесок у суспільне життя [5]. Під час воєнного стану формування ментального здоров'я здобувачів у процесі виховної роботи в закладах вищої освіти стає надзвичайно важливим, тому що стрес, невизначеність, страх майбутнього впливають на психологічний стан студентів, а особливо на мотивацію до навчання. Як зазначили науковці Л. Мороз та О. Сафін, навчання в умовах воєнного стану пов'язано зі значним діапазоном коливання активності, порушенням режиму відпочинку та сну, важкими емоційними переживаннями. Зростання напруги суб'єктивно проявляється у переживаннях занепокоєння, тривожності, дратівливості, напруженості, пригніченому емоційному стані [3, с. 57].

Тому виховна робота в ЗВО повинна бути спрямована не лише на активну громадянську позицію і освітній розвиток, а й на підтримку мотивації до навчання, емоційної стійкості, а також формування навичок подолання стресу. Одним із важливих аспектів є тренінги з психологічної підтримки, що сприяють соціалізації студентів, а також групові обговорення для згуртованості студентського колективу. Окрім цього, на наш погляд, виховна робота в ЗВО під час воєнного стану повинна мати на меті усвідомлення взаємодопомоги, соціальної відповідальності та громадянської активності. Тому, включаючи у виховну роботу благодійність, волонтерські ініціативи, проекти, а також заходи із патріотичного виховання, дається змога здобувачам відчувати свою значимість та причетність до суспільних процесів, що знижує тривогу. Крім того, студентам важливо відвідувати спеціальні програми, спрямовані на розвиток психологічної витривалості та навичок тощо.

Беручи за приклад досвід університетів Великої Британії, можна відзначити програми для студентів, які систематично реалізують техніки релаксації, тренінги з управління стресом та підтримки ментального здоров'я, що допомагає академічній молоді краще адаптуватися до динамічних умов, зберігаючи працездатність і впевненість у майбутньому, незважаючи на умови емоційного перенавантаження. Такі заходи забезпечили студентам не тільки покращений психологічний стан, а й успішність навчання під час пандемії та інших кризових ситуацій [2].

Підсумовуючи можна дійти висновків, що виховна робота в період воєнного стану, є вкрай актуальною та повинна бути комплексною, охоплюючи як емоційно-психологічний аспект, так і громадянське становлення молоді. Забезпечення якісної освіти для всіх дає можливість подолати виклики війни та побудувати більш мирне і процвітаюче майбутнє.

Література:

1. Волкова Н. П. Педагогіка: навчальний посібник. Київ: Альма-Матер, Академвидав, 2012. 616 с.
2. Майндфулнес – практика усвідомленості: веб-сайт. URL: <https://www.boichenko.org/about-mindfulness> (дата звернення: 13.03.2025).
3. Мороз Л. І., Сафін О. Д. Модель розвитку стресостійкості здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану. Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського, 2022. С. 57-58.
4. Москалюк М., Москалюк Н. Підвищення мотиванії студентів в умовах дистанційного навчання під час військових дій. Науковий вісник Ізмайльського державного гуманітарного університету. № 60. 2022. С. 118-127.

5. Офіційний сайт Всесвітньої організації охорони здоров'я: веб-сайт. URL <https://www.who.int/ukraine/uk> (дата звернення: 12.03.2025).

6. Про освіту : Закон України від 05 вересня 2017 р № 2145-VIII: URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19> (дата звернення: 12.03.2025).

7. Про правовий режим воєнного стану: Закон України від 12.05.2015 р. № 389-VIII. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/389-19#Text>. (дата звернення: 12.03.2025).

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-496-5-38>

PSYCHODIAGNOSTIC OF MENTAL HEALTH OF UKRAINIAN REFUGEES IN EUROPEAN COUNTRIES

Vasyркеvych Yaroslava Zinoviivna

*Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor,
Associate Professor at the Department of Psychology,
Hryhoriy Skovoroda University in Pereiaslav
Pereiaslav, Ukraine*

Kikinezhdi Oksana Mykhailivna

*Doctor of Psychological Sciences, Professor,
Professor at the Department of Psychology,
Ternopil Volodymyr Hnatiuk National Pedagogical University
Ternopil, Ukraine*

Ryk Hanna Serhiivna

*PhD student at the Department of Psychology,
Hryhoriy Skovoroda University in Pereiaslav
Pereiaslav, Ukraine*

The full-scale war in Ukraine has led to the forced displacement of people and a large-scale humanitarian crisis, exacerbating mental health issues both within the country and among Ukrainian refugees abroad.

Mental health, according to the World Health Organization (WHO), is a state of well-being in which an individual realizes their abilities, can cope with normal life stresses, work productively, and contribute to their community. During a war, mental health becomes a focal point for both researchers and practitioners [1; 2; 3; 6; 7]. According to T. Tytyrenko, «the trauma experienced by the country's population due to direct and indirect

participation in modern hybrid warfare is primarily manifested in the loss of subjective well-being, indicating a significant decline in psychological health levels» [4, p. 8]. Emotions, as socially constructed behavior patterns, regulate human behavior in relevant situations. Forced migration can trigger stressful situations that require additional psychological resources for adequate adaptation. This involves the impact of acculturative stress on an individual's psychological state, mental health, and psychological well-being.

One crucial aspect of this issue is the diagnosis of psycho-emotional states to prevent and overcome exhaustion, emotional burnout, and to find personal resources for mental health recovery, as well as to foster a culture of self-care for mental health and well-being among citizens.

Hence, studying the psycho-emotional states and mental health of Ukrainian citizens is a pressing task, which determined the research goal: to identify the self-assessment of the current psycho-emotional state of Ukrainians.

In the empirical study, the psycho-emotional states of forcibly displaced Ukrainians abroad were diagnosed using the «SUPOS-8» method for self-assessment of the mobilizing and demobilizing components of the current mental state. The method was developed at the Prague Institute of Psychiatry by Dr. O. Miksic [5]. The idea is based on the concept of the multi-component nature of a person's current mental state, in which mobilizing and demobilizing elements of a single act of mental activity are unequally represented at any given moment. Each component is described by a series of adjectives (9 adjectives for each component).

This method allows the identification of a person's mental activity level, degree of asthenization, emotional tension, and self-control. It also tracks the dynamics of these indicators and assesses the mobilizing effect of the studied factor. These tasks are best accomplished by analyzing state shifts averaged across the study group. The main indicator is the percentage representation of the state components.

In our study, the questionnaire was completed twice: a self-assessment of the psycho-emotional state of Ukrainian refugees before and after the full-scale invasion. Accordingly, the subject of analysis was the shifts in the mobilizing and demobilizing components within the structure of the participants' psycho-emotional state.

The study involved forcibly displaced Ukrainians in European countries (Ireland, Lithuania, Germany, Poland, Romania). 48 participants (16 men and 22 women) of different age categories were involved.

The primary indicator from the «SUPOS-8» method is the percentage representation of the psycho-emotional state components.

Mobilizing state components: R – mental calmness; E – sense of strength and energy; A – desire for action, activity; O – impulsive reactivity.

Demobilizing state components: N – mental unrest; U – fear, worry, caution; D – depression, depression; S – despondency, gloominess.

Results from the first assessment of the psycho-emotional state (before the full-scale invasion) showed that mobilizing components were significantly more expressed in the mental state structure than demobilizing ones, with the exception of the 4th component O (impulsive reactivity). Results from the second assessment (after the full-scale invasion) indicated that the tendency in the ratio of mobilizing and demobilizing components of the current mental state persisted. However, the presence of mobilizing components (except for component O) decreased, whereas demobilizing components increased.

Analysis of shifts in the component structure of the participants' state revealed a decrease in the representation of mobilizing components (except for component O – impulsive reactivity) in the psycho-emotional state of refugees after the full-scale invasion. Significant differences (at $p < 0.05$) were found for components R – mental calmness (shift = -4.47) and E – sense of strength and energy (shift = -4.71). Component A – desire for action, activity decreased but not significantly (shift = -2.1). The percentage expression of the 4th mobilizing component O – impulsive reactivity increased insignificantly (shift = +0.53).

An increase was detected in all demobilizing components of the psycho-emotional state of forced migrants abroad. Significant differences (at $p < 0.05$) were found for components U – fear, worry, caution (shift = +3.58) and S – despondency, gloominess (shift = +3.49). The percentage expressions of components N – mental unrest (shift = +2.15), D – depression (shift = +2.95) increased insignificantly.

It was established that as mental fatigue increases, the representation of mobilizing components in the mental state decreases, whereas demobilizing components increase [5].

Analysis of the emotional state dynamics of Ukrainian refugees before and after the full-scale invasion showed a decrease in the representation of mobilizing components (mental calmness; sense of strength and energy) and an increase in demobilizing components (fear, worry, caution; despondency, gloominess). This allows us to consider forced migration as an unfavorable, demobilizing factor.

Effective and beneficial forms of social support for adaptation and improvement of mental health for Ukrainian refugees in European countries, besides learning stress management methods and psychological recovery skills, include establishing relationships with the host community and participating in cultural training programs. These programs help migrants gain information, develop sensitivity to the host country's culture, learn communication systems, and assimilate local practices and traditions.

Bibliography:

1. Василькевич Я., Кікінежді О. Динаміка емоційних станів як показник адаптації українських біженців у країнах Європи. *Вісник Національного університету оборони України*. 2025. № 1(83). С. 41–49. <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2025-83-1-41-49>
2. Психологія перед лицем російсько-української війни : збірник тез Українсько-польської наукової конференції, 19–20 травня 2023 р. Львів, 2023. 92 с.
3. Спільнота в умовах воєнного конфлікту: психологічні стратегії адаптації : колективна монографія / за наук. ред. Л. М. Коробки / Л. М. Коробка, В. О. Васютинський, В. Ю. Вінков та ін. ; Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2019. 286 с.
4. Способи підвищення соціально-адаптивних можливостей людини в умовах переживання наслідків травматичних подій: методичні рекомендації / Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології; за наук. ред. Т. М. Титаренко. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2017. 80 с.
5. Miksic O. Investigation of the dynamic of immediate psychological states in the first czechoslovak cosmonaut. *Czechoslovenska psychology*. 1997. V. 23. N 1. P. 32–41.
6. Savelyuk N., Kikinezhdi O., Vasylykevych Ya. Psychological well-being of Ukrainian youth as a component of personal resource in conditions of uncertainty. *Quality of Life in Global and Local Contexts: Values, Innovation, and Multidisciplinary Dimensions* : Monograph. Opole : The Academy of Applied Sciences – Academy of Management and Administration in Opole, 2023. P. 638–648.
7. Vasylykevych Ya. Diagnostics of psychological peculiarities of emotional attitudes of an internally displaced people. *Social Work and Education*. 2019. Vol 6, No 2. P. 186–195. DOI: <https://doi.org/10.25128/2520-6230.19.2.7>

**ЕФЕКТИВНІСТЬ ЗАСТОСУВАННЯ ПРОГРАМИ
МЕДИКО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ
У РЕАБІЛІТАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ЗСУ**

Володіна Ірина Віталіївна

студентка,

*Одеський національний медичний університет
м. Одеса, Україна*

Чернова Тетяна Михайлівна

*кандидат медичних наук, доцент, завуч кафедри психіатрії,
Одеський національний медичний університет
м. Одеса, Україна*

За останні 10 років наша Україна та загалом весь світ пережили багато страшних подій. Однією з таких подій є війна в Україні, яка безжалісно забирає людські безневинні життя. Неможливо зберігати себе в нормальному психологічному і фізичному стані, спостерігаючи за всім, що відбувається. Але найбільше страждають наші військові, які віддають своє життя, щоб зберегти наше. Саме вони бачать настрашніші моменти цієї війни, вони бачать, як жорстко помирають їхні побратими, саме вони виборюють наших людей з рук ворога. Попри все, маємо зберігати спокій і допомагати нашим військовослужбовцям, адже вони потребують великої підтримки, особливо під час реабілітації, після повернення з зони бойових дій. Важливою складовою у реабілітації, можливо навіть вирішальною, є медико-психологічна підтримка. Всі ми розуміємо, що цей процес є дуже трудомістким, оскільки ситуації бувають дуже різні. Багато досліджень проводяться для удосконалення методів реабілітації, розробки нових програм, адже тема наразі є дуже актуальною і потребує якомога більше ефективних нововведень.

Наукові розробки щодо винайдення та впровадження різних методик реабілітації військовослужбовців здійснювались у сфері медицини, психології та соціології, зокрема таких учених: О. Блінова, О. Бойка, А. Бородія, В. Крайнюка, В. Алещенко, Н. Олексюк та ін., а також у працях зарубіжних дослідників: Л. Калхун, В. Холл, Д. Кишбог, Р. Лауфер, Р. Скурфілд, С. Вільямс, Дж. Вілсон та ін.

Сутність нашої роботи полягає у визначенні ефективності від комплексної програми медико-психологічної підтримки у реабілітації військовослужбовців.

Взаємодія цих двох аспектів повинна починатися ще на самому раньому етапі підготовки військовослужбовців, а саме до відбуття у зону бойових дій, адже це дає можливість не втратити контроль над собою в страшній ситуації і великий шанс зберегти життя військового. Психологічна підготовка і підтримка має відбуватися паралельно з медичним діагностуванням, оскільки потрібно враховувати фізичний і моральний стан, щоб розуміти чи зможе людина виконувати бойові завдання. Для цього має працювати група фахівців, оскільки коректний висновок є дуже важливим. Далі безумовно медико-психологічна підтримка повинна проводитися в самій зоні бойових дій, де відповідно також працює група фахівців.

Перша медична допомога та лікування надається військовим у госпіталях та спеціалізованих медичних закладах. Проте дуже велике значення має також і наступна реабілітація, тобто не лише фізична, а й психологічна, це дає можливість повноцінно повернутись з війни у мирне життя. Методи реабілітації досить різноманітні, це фізична реабілітація, ерготерапія, ігрова, спортивна, родинна, бізнес-реабілітація, освітня, соціальна, енімал-реабілітація, дружня тощо.

Процес медико-психологічної реабілітації поєднує медичні, психологічні, психолого-педагогічні та соціально-психологічні заходи. Ці заходи проводять офіцери-психологи, психологи, медичні працівники, військові психологи зі складу позаштатних груп психологічного забезпечення, у разі потреби та відповідної можливості можуть залучатися представники громадських та волонтерських психологічних організацій та представники духовенства.

Нажаль наші військові виявилися у важких умовах і для подальшого нормального життя їм потрібні такі навички, які не можна вважати нормальними у мирному житті. Життя військових в зоні бойових дій, має мало спільного з нормальним цивільним життям. Для них повернення додому є важчим, ніж військові переживання, оскільки ні з ким поговорити про наболіле, немає відчуття повної безпеки, доводиться придушувати свої емоції, щоб не дозволити їм вирватися назовні і втратити контроль над собою.

Наше завдання як психологів навчити їх контролювати свої емоції, позбутися відчуття небезпеки та вибудувати впевненість у собі і в майбутньому, співпрацюючи при цьому з медичними фахівцями для розробки більш ефективної програми реабілітації військових, а також їх сімей.

Висновки: основним завданням поєднання медичного та психологічного лікування є підвищення ефективності відновлення психофізіологічних та психічних функцій, оптимальної працездатності та соціальної активності військовослужбовців.

Література:

1. Деякі питання надання психологічної допомоги ветеранам війни, членам їх сімей та деяким іншим категоріям осіб від 29 листопада 2022 р. № 1338. URL: zakon.rada.gov.ua/go/1338-2022-%D0%BF.

2. Баско А. В., Собакарь А. О., Миронюк С. А. Методики реабілітації військовослужбовців, стан функціонування та розвиток реабілітаційних центрів як один із напрямів діяльності органів місцевого самоврядування. *Rehabilitation and Recreation*. 2024. Т. 18 № 1. С. 80. DOI: <https://doi.org/10.32782/2522-1795.2024.18.9>

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-496-5-40>

ТРИВОЖНІ ТА ДЕПРЕСИВНІ РОЗЛАДИ В УМОВАХ ВІЙНИ: ОСОБЛИВОСТІ ДІАГНОСТИКИ ТА КОРЕКЦІЇ

Ганенкова Ірина Олександрівна

психолог, представниця

Національної Психологічної Асоціації України, студентка,

Одеський національний університет імені І.І. Мечникова

м. Одеса, Україна

Актуальність дослідження. У контексті збройного конфлікту психоемоційна напруга серед населення значно зростає, що призводить до більшого поширення тривожних і депресивних станів. Військові дії та їхні наслідки стають причиною як гострого, так і хронічного стресу, який позначається на психічному здоров'ї як військових, так і цивільних осіб.

Люди, які перебувають у зоні бойових дій або змушені залишити власні домівки, часто переживають почуття безпорадності, страху, невизначеності та втрату контролю над своїм життям. Оперативна діагностика та грамотна корекція таких станів мають вирішальне значення для забезпечення психічного благополуччя суспільства. Відсутність належної медичної та психологічної підтримки може призвести до прогресування цих розладів, що негативно впливає на якість життя, працездатність і соціальну адаптацію потерпілих. Особливої турботи потребують військовослужбовці, ветерани, діти, літні люди, а також ті, хто втратив близьких або зазнав важких травм.

Актуальність порушеного питання зумовлена нагальною потребою в удосконаленні діагностичних та лікувальних методів щодо тривожних і депресивних розладів, а також адаптації існуючих терапевтичних

стратегій до специфічних умов війни. Крім того, важливою є розробка нових підходів, орієнтованих на роботу з постраждалими. Застосування комплексного підходу до вирішення цієї проблеми сприятиме значному підвищенню ефективності психологічної допомоги та зменшенню психоемоційного напруження серед населення.

Методи діагностики. Основними методами виявлення тривожних і депресивних розладів є проведення клінічних інтерв'ю, застосування психодіагностичних інструментів та нейропсихологічних досліджень. В умовах війни важливо враховувати специфічні фактори, такі як пережитий травматичний досвід, наявність посттравматичного стресового розладу (ПТСР) і соціальні наслідки конфлікту.

Серед основних психодіагностичних методик використовуються наступні:

- Шкала депресії Бека (BDI), яка дозволяє оцінити рівень депресивних симптомів у пацієнта.
- Шкала тривожності Спілбергера (STAI), що допомагає визначити рівні ситуативної та особистісної тривожності.
- Опитувальник ПТСР (PCL-5), призначений для виявлення симптомів посттравматичного стресового розладу.
- Госпітальна шкала тривоги та депресії (HADS), яка є зручним інструментом для оцінювання емоційного стану пацієнта.

Додатково велике значення має спостереження за поведінкою пацієнта, його реакціями на стресові ситуації, а також детальний аналіз життєвих обставин і травматичного досвіду. Військові психологи та психотерапевти часто використовують структуровані інтерв'ю та проєктивні методики для глибшого розуміння емоційних переживань і механізмів подолання стресу.

Особливості корекції. Корекційна робота включає когнітивно-поведінкову терапію (КПТ), фармакологічне лікування (антидепресанти, транквілізатори за рекомендацією спеціаліста) та заходи психосоціальної підтримки. Значну увагу слід приділяти допомозі ветеранам та особам, які були змушені змінити місце проживання через воєнні дії та зазнали значних психотравматичних впливів.

Висновки. Дослідження тривожних і депресивних розладів в умовах військового конфлікту має велике значення для забезпечення психічного здоров'я населення. Комплексний підхід до діагностики, лікування та реабілітації дозволяє ефективно знижувати рівень психоемоційної напруги, запобігати ускладненням і сприяти відновленню психологічного благополуччя постраждалих осіб.

Розвиток системи психологічної допомоги, підготовка фахівців, створення реабілітаційних програм та забезпечення доступності

психіатричної підтримки є ключовими завданнями у сфері охорони психічного та психологічного здоров'я. Тільки завдяки комплексним заходам можна мінімізувати довгострокові наслідки воєнних травм і сприяти адаптації суспільства до нових реалій.

Література:

1. ДСТУ 8302:2015. Інформація та документація. Бібліографічне посилання. Загальні положення та правила складання. Київ, 2015. 22 с.
2. Beck A.T., Steer R.A., Brown G.K. Manual for the Beck Depression Inventory-II. – San Antonio, TX: Psychological Corporation, 1996. С. 5–12.
3. Spielberger C.D., Gorsuch R.L., Lushene R.E. STAI Manual for the State-Trait Anxiety Inventory. Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press, 1983. С. 22–30.
4. American Psychiatric Association. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-5). Washington, DC: APA, 2013. С. 150–165.

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-496-5-41>

ТЕРАПЕВТИЧНІ МОЖЛИВОСТІ АУДІАЛЬНО-СЕНСОРНОГО ВПЛИВУ З ВИПАДКАМИ ПТСР

Григор'єва Анна Вячеславівна

*бакалавр 4 року навчання факультету психології
та соціальної роботи спеціальності 053 Психологія,
Одеський національний університет імені І.І. Мечникова
м. Одеса, Україна*

*Науковий керівник: **Бабій О.І.***

*старший викладач кафедри диференціальної і спеціальної психології,
Одеський національний університет імені І.І. Мечникова
м. Одеса, Україна*

Зір, слух, нюх, смак, дотик – ми використовуємо наші органи чуття щодня, аби пересуватися та взаємодіяти з навколишнім середовищем. Завдяки сенсорним системам людина приймає сигнали подразників, нервові імпульси передаються по нервових шляхах, відбувається аналіз, ідентифікація, класифікація та обробка отриманих сигналів і тільки після цього відбувається формування внутрішнього уявлення про те, що сприймається. Сприйняття відрізняється від людини до людини. Дві різні особи можуть мати зовсім різне сприйняття та інтерпретацію того самого об'єкта чи ситуації. Те, що ми сприймаємо також впливає на

нашу поведінку. Сучасні дослідження доводять, що прослуховування спеціальних звукових частот, музикотерапія та інші сенсорні методи можуть сприяти зниженню рівня кортизолу (гормону стресу) та нормалізації психологічного стану. А чи можемо ми використовувати аудіальні стимули як терапевтичний інструмент при роботі з травматичними подіями та ПТСР?

Звук – це відчуття, яке виникає, коли поздовжні коливання повітря, що виникають в результаті згущення або розрідження молекул навколишнього середовища, потрапляють на барабанну перетинку. Середньостатистична людина може розрізнити до 2000 різних тонів, а музичні тренування можуть значно розширити цю здатність. І хоча анатомічна будова залишається однаковою, сприйняття звукових сигналів та формування слухових відчуттів, що відбуваються в слуховій зоні кори головного мозку буде різнитись від людини до людини.

Використання різних видів аудіально-сенсорної терапії вивчається вже дуже давно і доводить свою результативність. У 1899 р. невропатолог Джеймс Л.Корнінг вперше зробив дослідження, де він використовував музику при лікуванні пацієнтів [4]. В кінці XIX – поч. XX століття почали оприлюднюватись перші наукові дослідження, де були досліджені ефекти музичного впливу на самопочуття людини. Такі вчені як В. М. Бехтерев, І. М. Догель, І. Р. Тарханов та інші у своїх роботах досліджували позитивний вплив музики на самопочуття людини, її ЦНС, пульс, рівномірність дихання тощо. У своїх роботах В. Бехтерев встановив, що за допомогою музичних стимулів, можна посилювати чи послаблювати нейрональне збудження. Перші відомості про використання музичної терапії з'явилися у 1914 році в журналі Американської музичної асоціації.

У медицині одним із перших, хто почав застосовувати музику з лікувальною метою, був французький психіатр Ескіроль. У 1930-х роках німецькі лікарі використовували музикотерапію для лікування виразки шлунка, а швейцарські спеціалісти застосовували її при легких формах туберкульозу. Водночас в Австрії акушери впроваджували музику для полегшення больових відчуттів під час пологів. Згодом звукотерапія почала активно використовуватися у стоматології та хірургії як метод знеболювання. Ці та інші наукові дослідження стали основою для подальшого вивчення властивостей музикотерапії.

В процесі терапії музикотерапевт може використовувати такі музичні практики як спів, імпровізація, сприймання, компонування, динамічні вправи, робота із музикальними творами, танці або рухи під музику, з метою досягання терапевтичних цілей, якими можуть бути, наприклад, активізація когнітивних процесів, покращення емоційного стану, пропрацювання певних відчуттів чи подій, формування комунікативних навичок тощо. Цей підхід сприяє розвитку емоційно-інтелектуальної сфери особистості, підвищенню ефективності мозкової

діяльності, а також формуванню культури мислення. Основним завданням музикотерапії є надати змогу клієнтові відчувати позитивні емоції, збагатити особистісний досвід, сприяти загальному розвитку особистості, відчувати себе спокійно, комфортно та надихнути на нові враження.

Серія із двадцяти шести досліджень 2013 року, в якій взяли участь 2015 осіб довели, що прослуховування музики перед операцією значно знизило їх рівень стресу. Окрім цього у пацієнтів, що слухали музику, відзначили зниження ритму серцебиття з підвищеного до норми, а також зниження діастолічного артеріального тиску. Дослідження показали, що музикотерапія виявилась більш ефективною ніж седативні медикаменти у зниженні передопераційної тривожності і такою ж ефективною у зменшенні фізіологічних стресових реакцій [2].

Загальних застережень щодо використання музикотерапії немає, але кожен випадок має розглядатись із музикотерапевтом, враховуючи індивідуальні особливості кожного клієнта, бо важкий фізичний стан, тяжке ураження нервової системи чи занадто підвищена чутливість можуть стати протипоказанням щодо використання музикотерапії в лікуванні [1, с. 10].

Сучасні події, особливо повномасштабна війна в Україні, створюють екстремальні психотравматичні умови для значної частини населення. Постійний вплив бойових дій, втрати близьких, вимушене переміщення, невизначеність майбутнього та економічна нестабільність призводять до хронічного стресу та значного зростання випадків посттравматичного стресового розладу (ПТСР). Люди, які пережили травматичні події, часто стикаються з тривожними розладами, депресією, порушенням сну та емоційним вигоранням. Для нашого суспільства наразі є надважливим впроваджувати нові та підтримувати вже існуючі ефективні методи психологічної допомоги.

Одною із можливостей використання музикотерапії є її використання при роботі з ПТСР. Музика впливає на психічне здоров'я, стимулює вироблення позитивних гормонів, зокрема окситоцину. Дослідження показало, що люди, які співають протягом пів години, відчували приплив енергії та емоційне піднесення завдяки викиду окситоцину. Крім того, музика допомагає зменшити рівень стресових гормонів, зокрема кортизолу, який часто є підвищеним у людей із ПТСР. В одному з досліджень порівнювали рівень кортизолу в учасників, які слухали спокійну музику, перебували в тиші або слухали звук струмка. Найбільший ефект зниження стресу спостерігався саме під впливом музики [3]. Окрім хімічних процесів, музикотерапія також діє на сенсорному рівні, сприяючи розслабленню м'язів. Саме тому її часто поєднують із методикою поступового м'язового розслаблення.

Музикотерапія може стати доступнішою та менш стигматизованою альтернативою в лікуванні посттравматичного стресу постраждалих від

війни. Існуючі дослідження підтверджують, що музика зменшує рівень стресу та тривожності в різних клінічних групах, зокрема серед дітей, людей із депресією та пацієнтів із хворобою Альцгеймера [5]. Доведено, що музика допомагає зменшити емоційне напруження, сприяє соціальній взаємодії та покращує загальний добробут. Це свідчить про її потенціал покращувати клінічні результати, сприяти відновленню та зміцненню стійкості у людей із ПТСР. Такі методи можуть слугувати доступним та дієвим інструментом реабілітації для військових, ветеранів, переселенців та всіх, хто пережив травматичні події війни.

Підсумовуючи, люди, які стикаються із симптомами ПТСР, можуть отримати користь від подальших досліджень музикотерапії як методу покращення психоемоційного стану та підвищення стійкості. Глибше розуміння безпосереднього впливу музики на симптоматику ПТСР може розширити спектр інструментів, доступних лікарям і терапевтам, що прагнуть надавати комплексну допомогу. Незважаючи на позитивний вплив музикотерапії на окремі компоненти самопочуття та добробуту людини, ґрунтовні дослідження теоретичних механізмів і практичних процесів музикотерапії при ПТСР поки що обмежені. В сучасній практиці не вистачає ґрунтовних досліджень аби з впевненістю використовувати музикотерапію як повноцінний спосіб лікування ПТСР. Я сподіваюсь, що подальші наукові дослідження сприятимуть включенню музикотерапії до переліку доказових методів лікування ПТСР.

Література:

1. Побережна Г. Педагогічний потенціал музикотерапії. Мистецтво та освіта. 2008. № 2. С. 9–12.
2. Bradt J, Dileo C, Shim M. Music interventions for preoperative anxiety. *Cochrane Database Syst Rev*. 2013 Jun 6;2013(6):CD006908. DOI: 10.1002/14651858.CD006908.pub2.
3. Carr C, d'Ardenne P, Sloboda A, Scott C, Wang D, Priebe S. Group music therapy for patients with persistent post-traumatic stress disorder--an exploratory randomized controlled trial with mixed methods evaluation. *Psychol Psychother*. 2012 Jun;85(2):179-202. DOI: 10.1111/j.2044-8341.2011.02026.x. Epub 2011 Jun 20.
4. Davis WB. The first systematic experimentation in music therapy: the genius of James Leonard Corning. *J Music Ther*. 2012 Spring;49(1):102-17. DOI: 10.1093/jmt/49.1.102.
5. Landis-Shack N, Heinz AJ, Bonn-Miller MO. Music Therapy for Posttraumatic Stress in Adults: A Theoretical Review. *Psychomusicology*. 2017;27(4):334-342. DOI: 10.1037/pmu0000192.

ПСИХОДІАГНОСТИКА ПСИХОЛОГІЧНИХ НАСЛІДКІВ СТРЕСУ ВІЙНИ У ФАХІВЦІВ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНИХ ПРОФЕСІЙ

Гуменюк Галина Вадимівна

*кандидат психологічних наук, доцент,
провідний науковий співробітник лабораторії вікової психофізіології,
Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України
м. Київ, Україна*

Сьогодення України, пов'язане з війною та її жахливими наслідками, є критичним випробуванням для ментального здоров'я всієї нації. Війна принесла з собою не лише фізичні руйнування та втрати, але й глибокі психологічні травми, які торкнулися мільйонів українців. Жахливі наслідки війни, такі як втрата близьких, знищення домівок, примусове переселення, постійна загроза життю та здоров'ю, створюють тривалий стресовий вплив на психіку людей. Ця ситуація робить гостро актуальним питання психологічної допомоги та підтримки, особливо для тих, хто знаходиться на передовій – військових, медиків, волонтерів, а також фахівців психолого-педагогічних професій, які особливо її потребують. Стресогенне навантаження на фахівців цих професій під час війни стало особливо вираженим, оскільки воно обумовлене низкою факторів, які роблять їхню роботу особливо складною та емоційно вичерпною. Зазначимо деякі з них:

– *Високий рівень емоційної напруги* через щоденні зіштовхування з історіями про смерть близьких, знищення домівок, насильство та інші жахливі наслідки війни. Це створює постійний емоційний тиск, який може призводити до вторинної травматизації.

– *Відчуття відповідальності за інших*, яка під час війни кратно посилюється, оскільки від фахівців цих професій залежить не лише психологічне благополуччя окремих людей, але й їхня здатність адаптуватися до нових умов життя, відновитися після травм та знайти сили для подальшого існування. Це створює додатковий тиск, який може призводити до емоційного вигорання фахівців.

– *Власні переживання та травми від війни*, адже вони можуть переживати ті самі втрати, що і решта людей (втрата близьких, домівки, складності вимушеного переселення тощо). Це робить їхню роботу ще складнішою, оскільки вони змушені працювати з чужими травмами, водночас намагаючись впоратися з власними переживаннями. Таке

підвійне стресове навантаження значно підвищує появу негативних наслідків стресу.

– *Робота з вразливими групами*, такими як діти, які втратили батьків, люди з інвалідністю, ветерани, які повернулися з фронту, та переселенці. Робота з такими групами вимагає великої емоційної віддачі та професійної майстерності, що значно підвищує стресогенне навантаження.

– *Нестача ресурсів та підтримки*, з якими зіштовхуються під час війни фахівці психолого-педагогічних професій, – нестача часу, фінансування, навчальних матеріалів та інших необхідних умов для роботи створює додатковий стрес.

– *Праця в умовах невизначеності та необхідність швидкої адаптації* створюють додатковий емоційний тиск. Війна створює атмосферу постійної невизначеності та загрозливої напруженості, яка вкрай негативно впливає на психічний стан фахівців.

Як бачимо, фахівці психолого-педагогічних професій є особливо вразливими до виникнення психологічних наслідків стресу війни. Вочевидь, що без своєчасної діагностики та належної підтримки психологічні наслідки стресу можуть призвести до серйозних порушень у професійній діяльності, зниження якості надаваних ними послуг, а також до погіршення здоров'я фахівців, зокрема ментального. Тому психодіагностика психологічних наслідків стресу війни у таких фахівців стає як невід'ємною частиною системи підтримки їхнього ментального здоров'я, вирішуючи наступні завдання:

1. Виявити на ранніх етапах симптоми психологічних порушень, пов'язаних із стресовими умовами праці.
2. Оцінити рівень емоційного вигорання, тривожності, депресії та інших наслідків стресу війни.
3. Розробити індивідуальні програми психологічної допомоги та реабілітації.
4. Запобігти розвитку хронічних психічних розладів, які можуть призвести до втрати працездатності.

Зазначимо, що стрес зазвичай визначають як стан психічної або емоційної напруги в результаті несприятливих або складних обставин [2, 3]. Він виникає внаслідок динамічної взаємодії між людиною та її оточенням і може виявлятися у двох формах: 1) гострий стрес – короточасні реакції на безпосередні загрози або виклики; 2) хронічний стрес – виникає внаслідок тривалого впливу стресових факторів, що призводить до накопичувального навантаження на тіло та розум [4].

Щодо терміну «стрес війни», то він охоплює широкий спектр реакцій на екстремальні умови воєнних дій, включаючи як негайні реакції на бойові ситуації, так і довготривалі наслідки, що можуть

призвести до серйозних нервово-психічних розладів [1, 5]. Основними умовами його виникнення є: безпосередній вплив бойових ситуацій (наприклад, обстріли, втрата близьких чи колег); тривалий вплив небезпечного середовища (наприклад, постійна загроза життю, необхідність залишатися пильним в умовах небезпеки); наслідки для ментального здоров'я, такі як ПТСР, депресія та тривожність тощо.

Найчастіше у фахівців психолого-педагогічного профілю зустрічаються такі різновиди психологічних наслідків стресу війни, як:

1. Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) є один із найпоширеніших наслідків стресу війни. Це стан, який виникає після переживання або свідчення подій, що загрожують життю або здоров'ю. Основні симптоми: нав'язливі спогади (флешбеки), уникнення, гіперзбудження, емоційне оніміння тощо.

2. Тривожні розлади: генералізований тривожний розлад, який супроводжується постійним відчуттям тривоги без конкретної причини, панічні атаки, які характеризуються раптовими епізодами інтенсивного страху, які супроводжуються фізичними симптомами (задишка, серцебиття, тремор).

3. Депресивні розлади, які характеризуються депресивним настроєм (наприклад, смутком, дратівливістю, почуттям пустоти, безпорадності та безнадії), втратою відчуття задоволення та інтересу до раніше улюблених занять, суїцидальними думками та ін., що супроводжується іншими когнітивними, поведінковими чи нейровегетативними симптомами, які значною мірою порушують можливість функціонувати.

4. Емоційне вигорання – це психічний стан, якому притаманне емоційне виснаження, відчуття безпорадності та марності власних зусиль, відчуженість від діяльності, зниження професійної ефективності, втрата мотивації та інтересу до роботи тощо.

5. Вторинна травматизація, яка проявляється через переживання симптомів, схожих на ПТСР, після вислуховування травматичних історій, почуття провини за те, що не вдалося допомогти, емоційне оніміння та втрату емпатії тощо.

6. Порушення соціальних зв'язків, яке часто призводить до їх повної чи часткової руйнації. Фахівці цих професій можуть відчувати відчуженість від оточення, втрачати довіру до інших, уникати різних соціальних контактів через страх перед соціальними взаємодіями або сором тощо.

Основний зміст психодіагностики психологічних наслідків стресу війни у фахівців психолого-педагогічних професій може складатися з наступного ряду взаємопов'язаних етапів:

1. *Оцінка наявного рівня стресу війни*: використання стандартизованих методик, таких як опитувальники DASS-21 для вимірювання стресу, тривоги та депресії, Гіссенський опитувальник соматичних скарг та ін.

2. *Діагностика емоційного стану*: опитувальник професійного «вигорання» (MBI), методика для оцінки тривожності (наприклад, шкала Спилбергера-Ханіна), депресії (наприклад, шкала Бека), Maslach Burnout Inventory (MBI) – класична шкала оцінки професійного вигорання та ін.

3. *Виявлення симптомів ПТСР*: використання спеціалізованих методик, таких як шкала PTSD Checklist (PCL-5), українська версія шкали «Реакція на тривалий травматичний стрес» (PTTC), Secondary Traumatic Stress Scale (STSS) – шкала вторинного травматичного стресу та ін.

4. *Оцінка ресурсів психологічної стійкості*. Дослідження особистісних характеристик, таких як резильентність, соціальна підтримка та копінг-стратегії, що допомагають фахівцям долати стресові ситуації (наприклад, шкала резильентності Коннора-Девідсона-10, опитувальник професійної життєстійкості О. Кокуна, шкала задоволеності життям (SWLS; Е. Дінер та ін.).

5. *Інтерпретація результатів та розробка рекомендацій*. На основі отриманих даних розробляються індивідуальні рекомендації щодо психологічної підтримки та відновленні ментального здоров'я фахівців, його корекції й профілактики.

Підсумовуючи вище викладене, можна стверджувати, що психодіагностика психологічних наслідків стресу війни у фахівців психолого-педагогічних професій є важливим інструментом для збереження їхнього ментального здоров'я та професійної ефективності. Вона дозволяє не лише виявити проблеми на ранніх етапах, але й запобігти їхньому поглибленню, забезпечуючи своєчасну підтримку та реабілітацію. Умови війни вимагають особливої уваги до психологічного стану тих, хто допомагає іншим, тому розвиток та впровадження ефективних методів психодіагностики є необхідним кроком у підтримці ментального здоров'я та психологічного благополуччя суспільства в цілому.

Література:

1. Benotsch E.G., Brailey K., Vasterling J.J., Uddo M., Constans J.I., Sutker P.B. War zone stress, personal resources, and PTSD symptoms in Gulf War veterans: A longitudinal perspective. *Journal of Abnormal Psychology*, 109 (2), 2000. Pp. 205–213. <https://doi.org/10.1037/0021-843X.109.2.205>

2. Lazarus R.S.& Folkman S. Stress, appraisal, and coping. New York: Springer, 1984. 456 с.
3. Selye H. The stress of life. New York: McGraw-Hill, 1976. 324 с.
4. Sapolsky R.M. Why zebras don't get ulcers: The acclaimed guide to stress, stress-related diseases, and coping. Holt Paperbacks, 2004. 560 с.
5. Хаустова О.О., Авраменко О.М. Стрес та тривога: психосоматичний підхід до терапії. *Український медичний часопис*, 5 (157) – IX/X 2023. С. 3-6. DOI: 10.32471/umj.1680-3051.157.248382

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-496-5-43>

ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА СТУДЕНТІВ І ВИКЛАДАЧІВ В УМОВАХ ВІЙНИ

Зубріна Катерина Ігорівна

*студентка 1 курсу магістратури кафедри педагогічної освіти
та соціальної реабілітації*

факультету психології та соціальної роботи,

Одеський національний університет імені І.І. Мечникова

м. Одеса, Україна

Науковий керівник: Прокоф'єва Л.Б.

кандидат педагогічних наук, доцент,

Одеський національний університет імені І.І. Мечникова

м. Одеса, Україна

Війна в Україні спричинила масштабні психологічні наслідки для студентів та викладачів закладів вищої освіти. Постійний стрес, вимушене переселення, втрата близьких, а також невизначеність майбутнього призводять до емоційного виснаження, зниження академічної мотивації та когнітивних порушень. У таких умовах організація ефективної психологічної підтримки в ЗВО стає критично важливою [1, с. 5].

Воєнні дії викликають у студентів та викладачів різноманітні психологічні реакції, зокрема підвищену тривожність, депресивні стани, посттравматичний стресовий розлад (ПТСР). Дослідження міжнародних організацій [2, с. 22] показують, що перебування у середовищі постійної загрози може мати довготривалі наслідки для психічного здоров'я. За даними Національного університету «Києво-Могилянська академія», близько 40% студентів в умовах війни

стикаються з порушеннями сну, концентрації та мотивації до навчання [3, с. 18].

Згідно з теорією стресу Г. Сельє, організм людини реагує на стрес у три етапи:

- 1) Стадія тривоги – мобілізація захисних ресурсів організму;
- 2) Стадія резистентності – спроба адаптації до стресового чинника;
- 3) Стадія виснаження – погіршення фізичного та психологічного стану через тривалий вплив стресу [2, с. 25].

Для нашого дослідження цікавою є теорія П. Левіна, згідно з якою травматичні події спричиняють зміни у нервовій системі, що можуть виявлятися через підвищену чутливість до подразників, емоційну нестабільність та труднощі в комунікації. У контексті освіти це може призвести до проблеми з концентрацією уваги, труднощів у засвоєнні нової інформації та зниження академічної мотивації [2, с. 30].

Згідно з когнітивно-поведінковою теорією А. Бека, негативні автоматичні думки, що виникають унаслідок травматичного досвіду, можуть впливати на емоційний стан людини та її поведінку. У випадку студентів це може проявитись у форматі страху невдачі, уникнення соціальних контактів, прокрастинації та загального зниження інтересу до навчання [2, с. 32].

В Одеському національному університеті імені І.І. Мечникова з 2001 року діє психологічна служба, активно впроваджуються заходи, спрямовані на психологічну підтримку академічної спільноти. Як зазначає ректор університету В. Труба, «ми розуміємо, що психологічне здоров'я наших студентів і викладачів є пріоритетом, тому впроваджуємо всі можливі засоби підтримки» [4]. ОНУ імені І.І. Мечникова реалізує комплексну програму підтримки студентів і викладачів:

психологічна просвіта через лекції, вебінари, публікації на сайті університету; підтримка самопомоги – формування студентських груп взаємодопомоги, які сприяють обговоренню проблем і зниженню рівня стресу. «Об'єднання студентів у групи взаємопідтримки створює відчуття єдності та допомагає долати труднощі разом»; психоемоційні тренінги для викладачів щодо роботи з травмованими студентами; доступ до міжнародних програм психологічної підтримки у співпраці з європейськими партнерами. «Співпраця з міжнародними фахівцями дозволяє нам застосовувати найкращі світові практики у сфері ментального здоров'я» [4].

Як зазначається в офіційних джерелах вітчизняних ЗВО з метою мінімізації негативних наслідків війни впроваджуються різні психологічні практики, такі як:

групові та індивідуальні консультації зі спеціалістами з психічного здоров'я; психоосвітні тренінги з розвитку стресостійкості та емоційного самоконтролю; менторські програми для студентів, які потребують адаптації у нових умовах; онлайн-платформи психологічної підтримки, що забезпечують анонімний доступ до консультацій.

В українських ЗВО створено психологічні центри, які надають кваліфіковану допомогу студентам і викладачам. Основними завданнями таких служб є: надання кризової психологічної допомоги особам, які пережили травматичні події [5, с. 60]; організація тренінгів для викладачів щодо ефективної комунікації зі студентами у стресових ситуаціях; взаємодія з міжнародними організаціями для залучення додаткових ресурсів та спеціалістів.

В Україні діють ініціативи, спрямовані на адаптацію освітнього середовища до умов війни. Наприклад, проєкт «Освіта без кордонів» на базі Національного університету «Львівська політехніка» допомагає студентам, які постраждали від війни, інтегруватися у навчальний процес через індивідуальні консультації та групові тренінги [2, с. 60]. Розширення таких ініціатив у майбутньому сприятиме збереженню психологічного благополуччя учасників освітнього процесу та покращенню їхньої академічної успішності.

Література:

1. Дослідження психологічного стану студентів під час війни. Харків: Видавництво ХНУ. 2023. 120 с.
2. Організація психологічної допомоги в умовах воєнного конфлікту. Київ: Університетська преса. 2022. 95 с.
3. Звіт НаУКМА про психоемоційний стан студентів. Київ. 2023. 50 с.
4. Одеський національний університет імені І. І. Мечникова. Офіційний сайт. URL: <https://onu.edu.ua/>
5. Müller T. Psychische Gesundheit von Geflüchteten in Deutschland. Berlin: Springer. 2021. 220 S.

MENTAL RESILIENCE IN THE CONTEXT OF TIME PSYCHOLOGY: OVERCOMING CRISIS STATES

Koval Hanna Shamiliievna

*Ph.D. in Psychology, Associate Professor,
Department of Differential and Special Psychology,
I.I. Mechnikov Odessa National University
Odessa, Ukraine*

The subjective step of time is a significant factor influencing an individual's perception of their life and behavior. At the same time, delinquent behavior—actions that transgress social norms—is often associated with various facets of mental health, particularly mental resilience. Mental resilience, or psychological resilience, stands as a crucial personal attribute, enabling effective adaptation to change and the ability to overcome adversity.

The topic of mental resilience has been extensively examined in numerous studies by both Ukrainian and international researchers. Within the framework of Ukrainian psychology, scholars such as N. Grishina, T. Kryukova, L. Kulikov, D. Leontiev, K. Muzdybaev, I. Shkuratova, and Y. Shcherbatykh have explored this phenomenon, employing terms such as «emotional resilience,» «mental resilience,» and «psychological resilience.» In contrast, international researchers frequently use the concept of «stress resistance,» with notable contributions from figures like H. Selye, R. Lazarus, M. Bornwasser, and R. Burns. This variation in terminology underscores differing approaches to understanding and investigating the phenomenon of psychological resilience across scientific traditions, with diverse psychological perspectives shedding light on its multifaceted nature [3, p. 161].

Psychological flexibility refers to the capacity to adapt to change while staying true to one's values and life goals. It forms the foundation of therapeutic approaches such as Acceptance and Commitment Therapy (ACT), which teaches individuals to manage internal challenges without letting them obstruct the pursuit of meaningful objectives. Emotional resilience, meanwhile, involves the effective utilization of psychological resources, enhancing one's ability to fully realize both physical and mental potential. This quality significantly contributes to work efficiency under demanding conditions and accelerates adaptation to varying circumstances. Social competence encompasses the ability to address problems, maintain autonomy, and sustain a clear awareness of goals and the future. It includes

attributes such as sensitivity, sociability, empathy, care, compassion, altruism, and the capacity for forgiveness.

By definition, mental resilience is the ability to recover from difficulties, adapt to changes, or even thrive despite adversity. This encompasses emotional regulation, cognitive flexibility, and the preservation of a positive outlook, particularly amid uncertainty [6, p. 4]. Philip Zimbardo's theory of time perspectives offers a pivotal lens for understanding this relationship. It delineates six dimensions of time perception: a focus on negative past experiences, an emphasis on positive memories, a present-oriented pursuit of pleasure, a fatalistic sense that life is dictated by external forces, a future-oriented approach to planning and goal-setting, and a transcendental focus on what lies beyond physical existence [7, p. 1273].

Zimbardo argues that a healthy psychological state depends on a balanced integration of these temporal perspectives [1, p. 77]. Research supports the idea that such equilibrium enhances adaptability, allowing individuals to learn from the past, remain grounded in the present, and plan for the future [4]. Insights into the interplay between subjective time perception and mental resilience can inform the development of psychological interventions aimed at strengthening adaptive capacities during times of crisis and uncertainty. These interventions may foster effective coping strategies, enhance psychological flexibility, and bolster personal resources, collectively contributing to improved mental health and quality of life.

Subjective step of time is understood as the personal experience of duration, which fluctuates depending on emotional states and cognitive processes. The subjective step of time—how an individual perceives its flow—may diverge from objective chronological time, shaped by factors such as mood, emotional state, and activity. Studies suggest that during stress, time may seem to slow, enabling more detailed situational analysis, or hasten, leading to impulsive decisions [5, p. 551]. It is well-documented that periods of war consistently see a rise in delinquent behavior within society. Such behavior, which violates social norms and rules, includes offenses, hooliganism, and other antisocial acts, often linked to mental health conditions like anxiety, depression, or impulsivity.

The subjective step of time can influence delinquent behavior through distorted perceptions that skew individuals' evaluations of their actions' consequences [2, p. 12]. For example, those who perceive time as moving excessively slowly or rapidly may engage in impulsive acts without fully grasping their ramifications. Likewise, aberrant time perception can engender anxiety and stress, potentially driving delinquent behavior as a means of relieving tension. Thus, the subjective step of time holds profound implications for mental health and behavioral patterns. Understanding how individuals perceive time can serve as a tool for psychological diagnostics,

aiding in the early detection of issues such as anxiety, depression, or impulsivity—factors that may predispose individuals to delinquency. Armed with this knowledge, psychologists can devise targeted strategies to support mental well-being and correct maladaptive behaviors.

In sum, the subjective step of time emerges as a vital instrument for deepening our comprehension of mental health and behavior. It offers valuable avenues for the development of modern diagnostic and corrective methods, paving the way for enhanced resilience and effective navigation of life's challenges.

Bibliography:

1. Діброва В.А. Взаємозв'язок часових перспектив і базисних переконань особистості в контексті вимушеного переселення. Габітус. Випуск 32. 2021. С. 73-78.

2. Коваль Г. Ш. Суб'єктивний крок часу як один з чинників деліквентної поведінки: автореф. дис... канд. психол. наук: спец. 19.00.06, юридична психологія. Одеса, 2013. 20 с.

3. Кравцов Д.Р. Психологічна стійкість особистості: напрямки дослідження. Підготовка охоронців правопорядку в Харкові (1917–2017 pp.). Харків, 2017. С. 161-162.

4. Burzynska B., Stolarski M. «Rethinking the Relationships Between Time Perspectives and Well-Being. Article on Conceptual Analysis.» *Frontiers in Psychology, Section of Personality and Social Psychology*, Volume 11, 2020.

5. Futami K., Hirayama N., Murao K. «Associations between subjective time perception and well-being during stressful waiting periods.» *Stress and Health*, Volume 35, Issue 4, 2019, pp. 549-559.

6. Southwick S./M., Bonanno G.A., Masten A.S., Panter-Brick C., Yehuda R. «Resilience definitions, theory, and challenges: interdisciplinary perspectives.» *European Journal of Psychotraumatology*, Volume 5, No 0, pp. 1-14.

7. Zimbardo P., Boyd J. «Differences Metric.» *Journal of Personality and Social Psychology*, Volume 77, Issue 6, 1999, pp. 1271-1288.

ЗБЕРЕЖЕННЯ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я ДІТЕЙ У СІМ'ЯХ ПЕРЕСЕЛЕНЦІВ: ВИКЛИКИ ТА МЕТОДИ ДОПОМОГИ

Коваль Ганна Шаміліївна

*кандидатка психологічних наук, доцентка,
доцентка кафедри диференціальної та спеціальної психології,
Одеський національний університет імені І.І. Мечникова
м. Одеса, Україна*

Грицик Ольга Аркадіївна

*викладачка психології, асистентка кафедри філософії,
політології, психології та права,
Одеська державна академія будівництва та архітектури
м. Одеса, Україна*

Війна суттєво змінила життя тисяч українських дітей, позбавивши їх стабільності, відчуття безпеки та звичного оточення. Найбільшого впливу зазнали ті, хто був змушений разом із родиною залишити свій дім і переїхати в невідоме, часто без розуміння, що чекає попереду. Дитячий світ, який раніше будувався на передбачуваності та емоційній підтримці, тепер наповнений невизначеністю, страхом і втратою.

Переселенці стикаються з низкою психологічних викликів, що впливають на адаптацію дітей, їхню здатність будувати стосунки, навчатися та довіряти дорослим. Дослідження показують, що тривала невизначеність, втеча від небезпеки та розлука з близькими можуть призводити до глибоких емоційних потрясінь, формування тривожних станів і навіть порушення поведінки, що мають довготривалі наслідки для психологічного розвитку.

Серед найбільш значущих травмуючих подій, які переживають діти-переселенці, однією з найболючіших є раптова втрата дому. Для дорослих житло – це місце проживання, для дитини ж – це простір, що символізує безпеку, стабільність і тепло родинних стосунків. Коли цей простір руйнується, дитина втрачає не тільки фізичну безпеку, а й відчуття внутрішньої захищеності. Якщо до цього додається розлука з батьком або іншими членами сім'ї, це ще більше підсилює переживання покинутості та самотності.

Багато дітей стають свідками вибухів, руйнувань, паніки дорослих, що викликає в них сильний стрес і може спричинити розвиток посттравматичного стресового розладу (ПТСР). Дитина не завжди може вербалізувати свої переживання, але їхній відбиток з'являється у

выгляді порушень сну, нав'язливих страхів, замкненості або, навпаки, гіперактивності й агресії [1, с. 220; 2, с. 66–67].

Окрім самих подій, важливу роль у формуванні дитячої травми відіграють реакції дорослих. Діти, як емоційні дзеркала, вбирають стани своїх батьків, особливо матері, і реагують на них відповідно. Якщо мама перебуває в постійній напрузі, відчуває страх і безсилля, дитина теж починає сприймати світ як небезпечний. Надмірний контроль, який часто виникає як захисна реакція дорослих, може мати зворотний ефект: дитина відчуває, що їй не довіряють, що її голос не має значення, а отже, і сама ситуація є ще більш загрозливою.

Ще одним фактором, що підсилює травму, є надмірне обговорення подій війни у присутності дітей. Хоча може здаватися, що дитина не звертає уваги на розмови дорослих, вона їх підсвідомо засвоює, формуючи уявлення про світ як хаотичний і ворожий простір [3, с. 144].

Зовнішні обставини також мають значний вплив на стан дитини. Часті переїзди, неможливість звикнути до одного місця, відсутність знайомих друзів та рутина, що постійно змінюється, позбавляють дитину відчуття стабільності. Багато дітей опиняються в соціальній ізоляції, адже кожна зміна школи – це необхідність знову адаптуватися до нового середовища, вибудовувати стосунки, довіряти вчителям і одноліткам. Крім того, навіть такі, на перший погляд, незначні фактори, як втрата улюбленої іграшки або неможливість мати свій особистий простір, можуть викликати сильний стрес і почуття бездомності у психологічному сенсі. Втрата знайомого середовища позбавляє дитину символічних «якорів», що давали їй впевненість, а отже, значно ускладнює адаптацію [4, с. 424–425; 5, с. 193–197].

Для допомоги дітям-переселенцям у подоланні травматичних наслідків війни важливо використовувати науково обґрунтовані методи психологічної підтримки. Для забезпечення ефективної підтримки дітей, що пережили травматичні події, необхідно використовувати комплексний підхід, що включає:

- Психоедукацію: інформування батьків та педагогів про особливості дитячої реакції на травму та способи її подолання.

- Методи стабілізації, які включають дихальні техніки, тілесно-орієнтовану терапію, арт-терапію, що сприяють зниженню рівня стресу.

- Казкотерапію: застосування терапевтичних історій для символічного опрацювання переживань дитини, що допомагає знизити тривожність та страх.

- Групову терапію: взаємодія з однолітками в безпечному середовищі, що сприяє налагодженню соціальних контактів та формуванню довіри.

- Сімейне консультування – підтримка батьків, навчання їх навичкам емоційної регуляції та ефективного спілкування з дитиною.

З нашої точки зору, одним з найбільш із ефективних підходів є терапевтичні історії, що допомагають дитині проживати власні емоції через досвід персонажів. Такі методи активно використовуються в психологічній роботі, зокрема в книзі «Війна очима дитини», яка слугує прикладом того, як через казкотерапію можна допомогти дітям структурувати свої переживання та знайти внутрішню опору.

Через сюжет книги та ідентифікацію з її персонажами психологи можуть виявити приховані страхи дитини, оцінити рівень її емоційної стабільності та адаптаційних можливостей. Крім того, книга є ефективним засобом для побудови довірливого діалогу між дитиною, батьками та спеціалістами, що займаються її ментальним здоров'ям.

Видання отримало численні позитивні відгуки від батьків, які читали його своїм дітям, а також від учителів, психологів і психотерапевтів, які використовували його у роботі з дітьми, що пережили травматичні події. Особливу увагу книга отримала від дитячих лікарів та психіатрів, що працюють із дітьми, які зазнали обстрілів та інших стресових ситуацій. Вони відзначають, що через цю історію діти легше відкриваються, починають говорити про свої почуття і поступово приходять до стабілізації емоційного стану [6, с. 48–50].

Психологічна підтримка дітей-переселенців є надзвичайно важливим завданням, що потребує комплексного підходу. Використання казкотерапії та арт-терапевтичних практик на основі книги сприяє зниженню рівня тривожності, розвитку навичок саморегуляції та формуванню психологічної стійкості. Терапевтичні історії, робота з метафоричними картами та стабілізаційні техніки дозволяє знизити рівень тривоги, допомогти дітям виражати свої почуття та поступово інтегрувати травматичний досвід. Адаптація дітей напряду залежить від емоційного стану їхніх батьків, соціального середовища та можливостей для вираження своїх переживань.

Формування стійкого суспільного усвідомлення важливості ментального здоров'я дітей у контексті воєнної реальності є ключовим завданням для спеціалістів та державних інституцій [7, с. 221].

Подальші дослідження у цій сфері мають бути спрямовані на розширення спектра терапевтичних методів, адаптацію психодіагностичних інструментів до потреб дітей-переселенців та інтеграцію психологічної підтримки у систему освіти.

Література:

1. Марценюк М. О. (2020). Терапевтичні можливості бібліотерапії як сучасного методу психологічної допомоги. *Вчені записки ТНУ ім. В. І. Вернадського*. Серія: Психологія, 31(70), № 4, С. 218–223.
2. Кобзева І. (2022). Подолання психічної травми у дітей засобами казкотерапії. *Вісник Дніпровської академії неперервної освіти*. Філософія. Педагогіка, № 1(2) 2022, С. 66–72.

3. Шестопап І. А. (2020). Казкотерапія як ефективний метод роботи психотерапевта з дітьми. *Наукові записки НаУ «Острозька академія». Серія: Психологія*, № 10 (січень 2020), С. 143–148.

4. Рібцун Ю. В. (2023). Метафоричні асоціативні карти як засіб розвитку психо-мовленнєвої діяльності дітей з функціонально-мовленнєвими труднощами. Матеріали науково-практичної конференції (Ін-т спеціальної педагогіки і психології НАПН України), Київ, 2023. С. 423–426.

5. Коваль Г.Ш., Грицик О.А. Розвиток емоційного інтелекту підлітків з використанням технологій коучингу. Стаття у фаховому виданні «Габітус». № 32, 2021. С. 193–197.

6. De Vries, D., Brennan, Z., Lankin, M., Morse, R., Rix, B., & Beck, T. (2017). Healing with Books: A Literature Review of Bibliotherapy Used with Children and Youth Who Have Experienced Trauma. *Therapeutic Recreation Journal*, 51(1), 48–74.

7. Carlson, R., & Arthur, N. (1999). Play Therapy and the Therapeutic Use of Story. *Canadian Journal of Counselling*, 33(3), 212–226.

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-496-5-46>

ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВЛЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ В УКРАЇНІ

Кологривова Надія Михайлівна

доктор філософії з психології,

доцент кафедри практичної та клінічної психології,

Одеський національний університет імені І.І. Мечникова

м. Одеса, Україна

Мануйленко Аліна Олександрівна

студентка,

Одеський національний університет імені І.І. Мечникова

м. Одеса, Україна

Актуальність дослідження. Війна є одним із найбільш потужних стрес-факторів, що негативно впливає на психічний і фізичний стан людини. Особливості стресостійкості в умовах війни проявляються як здатність особистості ефективно адаптуватися до надзвичайних обставин, зберігати психологічну стабільність і діяти конструктивно в умовах високого рівня невизначеності та небезпеки. В умовах війни в

Україні населенню необхідно надавати професійну психологічну допомогу для посилення та підтримання стресостійкості та адаптації.

Особливості стресостійкості:

1. Першою особливістю стресостійкості в умовах війни є здатність до мобілізації внутрішніх ресурсів. Це передбачає активізацію психологічних механізмів, які дозволяють зберігати контроль над емоціями, що забезпечує ефективність прийняття рішень і здатність адекватно реагувати на загрози. В умовах війни важливо розвивати вміння швидко пристосовуватись до нових обставин і зберігати раціональне мислення, навіть у критичних ситуаціях.

2. Другою важливою характеристикою є підтримка соціальних зв'язків та взаємна підтримка між людьми. Соціальні контакти стають ключовим елементом, що підвищує стійкість до стресу. Люди, які мають надійні соціальні зв'язки, легше переживають стресові ситуації, адже отримують емоційну, інформаційну та матеріальну підтримку.

3. Третьою особливістю є наявність чітких життєвих цінностей та переконань, що слугують орієнтирами у складних умовах. Люди, які мають чітко визначені пріоритети, цілі та переконання, демонструють вищий рівень стресостійкості. Вони здатні зберігати мотивацію і продовжувати діяти конструктивно навіть у вкрай несприятливих умовах.

Отже, стресостійкість в умовах війни є комплексною характеристикою, яка залежить від внутрішніх ресурсів особистості, соціальних контактів, життєвих орієнтирів та вміння застосовувати ефективні методи саморегуляції. Розвиток цих аспектів дозволяє зберігати психологічне здоров'я та адаптивні можливості людини навіть у найважчих умовах війни.

Основні методи діагностики потенціалу стресостійкості у особистості включають:

1. Тест Холмса-Раге (Шкала соціальної адаптації та рівня стресу).
2. Опитувальник Коупленда (COPE).
3. Методика визначення стресостійкості та соціальної адаптації Холла.
4. Опитувальник стресостійкості Плутчика-Келлермана-Конте.
5. Методика оцінки психологічної стійкості та ризику дезадаптації «Прогноз».
6. Тест Лазаруса на копінг-стратегії.
7. Методика самооцінки стресостійкості С. Коена та Г. Вільямсона (Perceived Stress Scale, PSS).

Особливості проявлення стресостійкості в умовах війни в Україні мають кілька ключових аспектів:

1. Психологічна адаптація до постійної загрози.

Люди в умовах війни поступово адаптуються до підвищеного рівня небезпеки, формуючи навички швидкого реагування на сигнали повітряної тривоги, обстріли, та інші небезпечні ситуації.

2. Єднання та взаємопідтримка.

Українці проявляють високий рівень соціальної згуртованості, що значно підвищує їхню стресостійкість. Сформовані волонтерські рухи, підтримка армії, допомога постраждалим є прикладом колективної адаптації до складних обставин.

3. Висока мотивація до опору та боротьби.

Патріотизм, усвідомлення важливості боротьби за незалежність і цілісність держави сприяють підвищенню психологічної витривалості. Люди готові терпіти важкі умови заради майбутньої перемоги.

4. Пошук нових ресурсів для саморегуляції.

Українці почали частіше використовувати техніки самодопомоги: дихальні вправи, медитації, фізичні вправи, що допомагає краще справлятися з емоційною напругою війни.

5. Переформатування цінностей і життєвих пріоритетів

В умовах війни люди швидко переосмислюють власні життєві пріоритети, орієнтуючись на безпеку родини, близьких людей, а також на цінність життя та миру.

6. Феномен психологічного загартування («ефект звикання»).

У багатьох людей проявляється феномен психологічного загартування—поступове зниження чутливості до стресу внаслідок тривалого перебування в небезпечних умовах, хоча це водночас може мати й негативні наслідки для психіки.

7. Сильна інформаційна активність і медіаграмотність

Під час війни українці навчилися критично ставитися до інформації, що дозволяє зменшити паніку та підтримувати психологічний баланс, незважаючи на постійну інформаційну війну.

Висновки. Таким чином, стресостійкість в умовах війни в Україні має яскраво виражені особливості, зумовлені специфікою ситуації, високим рівнем мобілізації внутрішніх ресурсів суспільства, соціальної підтримки, патріотичного настрою та адаптивних стратегій подолання кризових ситуацій.

Література:

1. Spielberger, C.D., Gorsuch, R.L., & Lushene, R.E. (1983). *STAI Manual for the State-Trait Anxiety Inventory*. Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press.
2. Lazarus, R.S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer Publishing Company.

3. American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-5)*. Washington, DC: APA.
4. Selye, H. (1976). *The Stress of Life*. New York: McGraw-Hill.
5. Taylor, S.E. (2011). *Health Psychology*. New York: McGraw-Hill Education.
6. Карамушка Л.М. Психічне здоров'я особистості під час війни: як його зберегти та підтримати: Метод. рекомендації. Київ:
7. Інститут психології імені Г.С.Костюка НАПН України, 2022. 52 с. Корольчук М. С., Крайнюк В. М. Соціально-психологічне забезпечення діяльності у надзвичайних ситуаціях. – Київ: НАДУ, 2019. – 230 с.

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-496-5-47>

ОЦІНКА ВНУТРІШНЬООСОБИСТІСНОЇ ЗРІЛОСТІ: ПСИХОДІАГНОСТИЧНІ ПІДХОДИ

Конев Олександр Сергійович

*аспірант кафедри психології,
Університет економіки та права «КРОК»
м. Київ, Україна*

Оцінка внутрішньоособистісної зрілості є одним із ключових завдань сучасної психології, адже цей феномен визначає здатність людини до ефективного функціонування, саморозвитку, емоційної регуляції та конструктивної взаємодії з соціумом. Внутрішньоособистісна зрілість – це комплекс психологічних особливостей, які забезпечують стабільність особистості, її адаптивність та відповідальність за власні дії. Вона включає такі складові, як сформована ідентичність, автономність, рефлексивність, емоційна рівноваженість, здатність до саморегуляції та відповідальності за власні рішення [1, с. 4].

У науковій літературі існують різні підходи до визначення внутрішньоособистісної зрілості. Так, Каргіна Н. та Мельничук І. розглядають цей феномен як інтегративну характеристику особистості, що включає самозмінювання, самоствалення, комунікативну креативність та загальну психологічну гармонійність [1, с. 9]. За визначенням Штепи О. С., внутрішньоособистісна зрілість – це система психологічних характеристик, які забезпечують усвідомлену саморегуляцію поведінки, автономність у прийнятті рішень та здатність до конструктивного вирішення життєвих завдань [3, с. 56]. Дослідження

Коструби Н. та Поліщук З. показують, що внутрішньоособистісна зрілість є важливим ресурсом для підтримки психічного здоров'я, особливо в умовах кризових ситуацій, таких як війна [2, с. 6].

Для оцінки рівня внутрішньоособистісної зрілості використовуються різні психодіагностичні методики, які дозволяють виміряти як загальні показники особистісного розвитку, так і окремі аспекти цього явища. Одним із найбільш поширених психодіагностичних інструментів є опитувальник особистісної зрілості, розроблений Штепою О. С., який містить шкали для оцінки автономності, самоконтролю, емоційної регуляції, соціальної відповідальності та здатності до конструктивної взаємодії з оточенням [3, с. 82]. Ця методика дозволяє визначити ступінь сформованості ключових характеристик зрілої особистості та прогнозувати її поведінкові стратегії в різних життєвих ситуаціях.

Особливе значення має також дослідження відповідальності як критерію особистісної зрілості. Так, у роботах Бурхонова А., Авлаєва О. та Абдуджалілової С. наголошується, що відповідальність є ключовим показником зрілості особистості, оскільки вона визначає здатність людини до обґрунтованого прийняття рішень, аналізу можливих наслідків власної поведінки та усвідомлення соціальної значущості своїх дій [4, с. 5]. Саме відповідальність виступає як центральний механізм, що забезпечує ефективність соціальної взаємодії та регулює поведінку людини в суспільстві.

високий рівень особистісної зрілості сприяє розвитку стресостійкості, зниженню рівня тривожності та підвищенню емоційної саморегуляції, що є критично важливим для підтримки психологічної рівноваги в умовах нестабільності [2, с. 7].

Окрім кількісних методик, вивчення особистісної зрілості може здійснюватися за допомогою якісних методів, таких як аналіз біографічних наративів та інтерв'ю. Наприклад, Семенів Н. у своїх дослідженнях використовує підхід, заснований на аналізі життєвих історій респондентів, що дозволяє оцінити рівень їхньої рефлексивності, стійкості до змін та здатності приймати відповідальні рішення [6, с. 12].

Таким чином, сучасні психодіагностичні підходи до оцінки внутрішньоособистісної зрілості включають широкий спектр методик, які дозволяють аналізувати різні аспекти цього феномену – когнітивний, емоційний, поведінковий та соціальний. Використання цих методів дає змогу не лише оцінювати рівень особистісної зрілості, але й прогнозувати її вплив на загальне психологічне благополуччя людини. Врахування цих аспектів є особливо важливим у психологічному консультуванні, психотерапії, а також у сфері освіти, де розвиток особистісної зрілості сприяє формуванню відповідальної та адаптивної особистості, здатної ефективно діяти в умовах сучасного світу.

Література:

1. Каргіна Н., Мельничук І. Самозмінювання, самоставлення, особистісна зрілість та комунікативна креативність як чинники психологічного благополуччя особистості. Наукові інновації та передові технології. 2025. № 1(41). С. 1177–1189. DOI: 10.52058/2786-5274-2025-1(41)-1177-1189.
2. Коструба Н., Поліщук З. Особистісна зрілість як чинник психічного здоров'я студентів під час війни. Наукові перспективи. 2023. № 3(33). С. 339–349. DOI: 10.52058/2708-7530-2023-3(33)-339-349.
3. Штепа О. С. Особистісна зрілість: Модель. Опитувальник. Тренінг: монографія. Львів: Видавничий центр ЛНУ імені Івана Франка, 2008. 210 с.
4. Burkhonov A., Avlaev O., Abdujalilova S. Responsibility as a criterion for determining personal maturity. E3S Web of Conferences. 2021. Vol. 244. Article ID 11059. DOI: 10.1051/e3sconf/202124411059.
5. Morales-Vives F., Camps E. Development and validation of the psychological maturity assessment scale (PSYMAS). European Journal of Psychological Assessment. 2013. Vol. 29, № 1. P. 12–21. DOI: 10.1027/1015-5759/a000115.
6. Semeniv N. Psychological aspects of personal maturity level research. Young Scientist. 2019. № 11(75). DOI: 10.32839/2304-5809/2019-11-75-157.

МОЖЛИВОСТІ СКРИНІНГУ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я ОСІБ, МОБІЛІЗОВАНИХ ДО ВІЙСЬКОВОЇ СЛУЖБИ В УМОВАХ ВІЙНИ В УКРАЇНІ

Кременчуцька Маргарита Костянтинівна

*кандидат психологічних наук, професор,
професор кафедри диференціальної і спеціальної психології,
Одеський національний університет імені І.І. Мечникова
м. Одеса, Україна*

Гнатова Юлія Олегівна

*магістр кафедри диференціальної і спеціальної психології,
Одеський національний університет імені І.І. Мечникова
м. Одеса, Україна*

В умовах війни в Україні особливо важливим стає якісний психологічний скринінг осіб, мобілізованих до військової служби. Сучасні реалії військової служби висувають високі вимоги до психологічного стану військовослужбовців, що робить необхідним створення та впровадження ефективних методів для скринінгу ментального здоров'я. Своєчасне виявлення можливих психологічних проблем та аналіз готовності до служби набуває ключового значення у військовій психології.

Різка зміна цивільного життя на військове буття створює значне психологічне навантаження на особистість, тому психологічний скринінг мобілізованих осіб набуває особливого значення, зокрема, в контексті сучасної війни. Стресові події, якою є мобілізація до військової служби цивільних осіб, можуть активувати приховані психологічні проблеми та створити передумови для розвитку психічних розладів [1, 2, 6].

Для забезпечення комплексної оцінки ментального здоров'я та психологічного стану військовослужбовців необхідним є створення скринінгові системи оцінки та використання взаємодоповнюючого набору психодіагностичних методик.

Нами було створено та пілотно адаптовано до практичного використання наступні психодіагностичні методики: Опитувальник здоров'я пацієнта (PHQ-9), шкала генералізованого тривожного розладу (GAD-7), Методика «ПРОГНОЗ» та шкала резильєнтності (CD-RISC-10).

Опитувальник здоров'я пацієнта (PHQ-9) зарекомендував себе як валідний інструмент для скринінгу депресії, що особливо важливо в контексті військової служби. Висока чутливість та специфічність методики у поєднанні з компактністю (9 запитань) робить її оптимальною для первинної діагностики.

Скринінг депресивної симптоматики у мобілізованих осіб є критично важливим, оскільки депресія може суттєво впливати на боєздатність військовослужбовця. Депресивні стани знижують мотивацію, погіршують концентрацію уваги, сповільнюють швидкість реакції та можуть призводити до суїцидальних думок. В умовах бойових дій такі прояви становлять загрозу не лише для самого військовослужбовця, але й для його побратимів. Крім того, депресія часто маскується під фізичну втому чи соматичні скарги, що ускладнює її виявлення без спеціалізованого скринінгу.

Доповненням до оцінки депресивної симптоматики служить шкала генералізованого тривожного розладу (GAD-7), яка дозволяє ефективно виявляти прояви тривожності. Особлива цінність цієї методики полягає в можливості швидкого скринінгу та моніторингу динаміки стану військовослужбовців. Простота інтерпретації результатів та доведена ефективність у військовій психології роблять GAD-7 незамінним інструментом в системі психологічної діагностики.

Оцінка рівня тривожності має першочергове значення, оскільки надмірна тривога може суттєво погіршувати адаптацію до військової служби. Підвищений рівень тривожності призводить до постійного внутрішнього напруження, порушень сну, нав'язливих думок про можливі загрози та надмірної настороженості. В бойових умовах така симптоматика може призводити до панічних атак, ірраціональних рішень та деструктивної поведінки. Своєчасне виявлення підвищеного рівня тривожності дозволяє запобігти розвитку більш серйозних психічних розладів.

Методика «ПРОГНОЗ», розроблена спеціально для військового контексту, займає особливе місце в діагностичному комплексі. Її унікальність полягає в можливості прогнозування нервово-психічної стійкості в екстремальних умовах та виявлення преморбідних станів. Комплексна оцінка різних аспектів психічної стійкості та висока прогностична валідність щодо успішності військової служби роблять цю методику незамінною у процесі психологічного скринінгу [3].

Дослідження нервово-психічної стійкості є ключовим компонентом скринінгу, оскільки вона визначає здатність особистості зберігати нормальну працездатність в екстремальних умовах. Низька нервово-психічна стійкість може проявлятися в імпульсивних реакціях, емоційній нестабільності та порушеннях поведінки під впливом стресу.

В умовах війни такі особливості можуть призводити до невиконання наказів, конфліктів у підрозділі та створення небезпечних ситуацій.

Завершальним компонентом діагностичного комплексу виступає шкала резильєнтності (CD-RISC-10), яка дозволяє оцінити здатність особистості до психологічного відновлення після стресу. Особлива цінність цієї методики полягає в можливості виявлення ресурсного потенціалу особистості та прогнозування успішності адаптації до військової служби. Компактність та спрямованість методики органічно доповнюють загальну діагностичну картину [5].

Оцінка резильєнтності набуває особливої актуальності, оскільки вона відображає здатність особистості відновлюватися після психотравмуючих подій. Високий рівень резильєнтності дозволяє військовослужбовцю ефективно справлятися зі стресом, зберігати психологічну рівновагу та підтримувати бойову готовність навіть після складних бойових ситуацій. Низька резильєнтність може призводити до накопичення психологічної травматизації та розвитку посттравматичного стресового розладу.

Комплексний скринінг цих чотирьох аспектів в контексті ментального здоров'я дозволяє отримати цілісне уявлення про психологічний стан мобілізованої особи та її готовність до військової служби та забезпечити всебічну оцінку ментального здоров'я за рахунок їх взаємодоповнюючого характеру. PHQ-9 та GAD-7 охоплюють найпоширеніші психічні розлади, методика «ПРОГНОЗ» оцінює загальну нервово-психічну стійкість, а CD-RISC-10 визначає адаптаційний потенціал особистості. Важливо відзначити збалансованість діагностичного навантаження – загальна тривалість обстеження не перевищує 40 хвилин, що запобігає надмірній втомі обстежуваних.

Своєчасне виявлення проблемних зон створює можливість для превентивної психологічної підтримки та запобігання розвитку серйозних психічних розладів в умовах бойових дій. Це має критичне значення не лише для збереження психічного здоров'я окремого військовослужбовця, але й для забезпечення ефективності та боєздатності військових підрозділів в цілому [4, 7].

Оскільки методики частково перекривають суміжні показники – це підвищує достовірність діагностичних висновків та дозволяє не тільки здійснювати якісний скринінг, але й формувати обґрунтовані прогнози щодо психологічної готовності до військової служби.

Практичне значення запропонованого діагностичного комплексу полягає в можливості оперативного виявлення осіб, які потребують поглибленого психологічного обстеження, та формування диференційованих програм психологічного супроводу. Систематичний

моніторинг психологічного стану військовослужбовців з використанням даних методик дозволяє своєчасно виявляти негативні тенденції та вживати превентивних заходів.

Література:

1. Гаркуша І. В., Кайко В. І. Формування компонентів психологічної готовності кандидатів до служби в збройних силах України. *Modern researches in psychology and pedagogy : Collective monograph. Riga : Izdevnieciba "Baltija Publishing".* 2020. С. 73-94. <https://doi.org/10.30525/978-9934-588-36-5/4>.
2. Данилюк І., Тохтамиш О. Особливості проживання стресу та відновлення боєздатності військовослужбовців. *Психологія перед лицем російсько-української війни : збірник тез Українсько-польської наукової конференції, 19–20 травня 2023 р., онлайн.* – Львів, 2023. С. 12-13.
3. Колесніченко О. С., Мацегора Я. В. Моніторинг психологічного стану військовослужбовців – учасників бойових дій Національної гвардії України. *Психологічні та педагогічні проблеми професійної освіти та патріотичного виховання персоналу системи МВС України : Тези доповідей Всеукраїнської науково-практичної конференції (Харків, 30 березня 2018 р.).* С. 222-225.
4. Психологічний супровід особистості в умовах війни: навч. посіб. / С. П. Кузікова та ін. Київ.-Ніжин : Видавець ПП Лисенко М.М., 2024. 260 с.
5. Односталко, О. С., Кіреєва, З. О., Бірон, Б. В. Психометричний аналіз адаптованої версії Шкали резильєнтності (cd-risc-10). *Габітус.* 2020. 14. С. 110-117. <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2020.14.17>
6. Осьодло В. І., Ковальчук О. П., Лисенко Д. П. та ін. Психологія управління військами : підручник ; 2-ге вид., перероб. та допов. / за заг. ред. В. В. Стасюка. Київ : НУОУ, 2024. 532 с.
7. Панок В. Г. Психологічні дослідження в умовах війни: проблеми і завдання. *Вісник НАПН України* 2023. 5(1). С. 1-12. <https://doi.org/10.37472/v.naes.2023.5133>

ВПЛИВ СТРЕСОВИХ ФАКТОРІВ НА НАБУТТЯ ТА РЕМІСІЮ ЗАЛЕЖНОЇ ПОВЕДІНКИ

Кременчуцька Маргарита Костянтинівна

*кандидат психологічних наук, професор,
професор кафедри диференціальної і спеціальної психології,
Одеський національний університет імені І.І. Мечникова
м. Одеса, Україна*

Маркова Катерина Валеріївна

*магістр кафедри диференціальної і спеціальної психології,
Одеський національний університет імені І.І. Мечникова
м. Одеса, Україна*

Сучасне суспільство характеризується високим рівнем стресу, що створює сприятливі умови для розвитку залежної поведінки. Розуміння механізмів впливу стресових факторів на формування та ремісію залежностей є ключовим для розробки ефективних стратегій профілактики та лікування.

В умовах війни в Україні значно зростає роль стресових факторів, які впливають на психологічний стан населення, зокрема військовослужбовців та цивільних осіб. Стресові події можуть сприяти розвитку залежної поведінки або, навпаки, сприяти її ремісії залежно від індивідуальних особливостей та підтримки соціального середовища.

Емоційний стан людини завжди є важливим для розуміння її поведінки. Якщо людина емоційно нестабільна, це може збільшити ризик розвитку шкідливих звичок і залежностей. Тому важливо вивчати, як емоції впливають на схильність до залежностей, щоб запобігти негативним наслідкам [5].

Коли людина відчуває емоційний дисбаланс, напругу або переживає важкі часи, це може негативно вплинути на її психічне здоров'я і зробити її більш схильною до ризикованої поведінки. Необхідно детально вивчити зв'язок між цими факторами та розвитком залежностей, щоб краще зрозуміти, як формуються шкідливі звички [1].

Залежна поведінка, включаючи алкогольну, наркотичну та ігрову залежності, є серйозною соціальною проблемою. Стрес розглядається як один з основних факторів, що сприяють виникненню та загостренню залежностей. Вивчення впливу стресових факторів на залежну поведінку є важливим для розробки ефективних методів профілактики та лікування.

Залежна поведінка – це сукупність дій, що призводять до формування фізичної або психологічної залежності від певної субстанції або діяльності. В умовах війни психологічне навантаження значно зростає, що створює сприятливий ґрунт для формування залежностей, таких як вживання психоактивних речовин, азартні ігри, надмірне використання цифрових технологій тощо. Однак у певних випадках стрес може стати каталізатором позитивних змін і сприяти ремісії [3].

Стрес та розлади адаптації є ключовими тригерами у розвитку залежностей. Військовослужбовці, які перебувають у зоні бойових дій, піддаються значному фізичному та емоційному напруженню, що може сприяти використанню алкоголю чи наркотичних речовин як засобу самозаспокоєння. До основних стресових факторів відносяться: бойові травми та втрати побратимів, соціальна ізоляція та відсутність підтримки, страх за власне життя та майбутнє, порушення сну та постійний стан підвищеної готовності.

Розлади адаптації та реакції на стрес відіграє провідну роль у формуванні залежної поведінки під впливом війни. Згідно з останнім виданням Міжнародної класифікації хворіб (МКХ-11), розлад адаптації визначається як психологічна реакція на стресову подію або серію подій, яка призводить до проблем з адаптацією. Цей стан класифікується як психічний розлад і зазвичай виникає протягом одного місяця після того, як людина зіткнулася зі стресором. Стресорами можуть бути різноманітні життєві події, такі як розлучення, переїзд, втрата працездатності, фінансові труднощі або конфлікти.

Людина, яка страждає від розладу адаптації, постійно переживає стрес або його наслідки. Вона може відчувати тривогу, неспокій, нав'язливі думки про стресову ситуацію або її наслідки. Через це їй важко пристосуватися до нормального життя, що негативно впливає на її особисті, сімейні, соціальні, освітні та професійні стосунки.

Психологічна напруга, викликана війною, може провокувати розвиток різних форм залежностей через наступні механізми:

- Пошук швидкого полегшення через вживання алкоголю чи наркотичних речовин може сприйматися як спосіб зняття напруги.
- Зниження рівня самоконтролю, коли стрес виснажує когнітивні ресурси, що ускладнює контроль над імпульсивною поведінкою.
- Використання адиктивної поведінки як способу уникнення реальності, тобто захист від травматичних переживань через алкоголь, азартні ігри або інші залежності.

Незважаючи на негативний вплив стресу, в певних випадках він може сприяти ремісії залежностей. Це можливо за умов наявності підтримки, ефективних стратегій подолання стресу та мотивації до змін. Далі наведено основні фактори, що сприяють ремісії. Соціальна підтримка, яка включає в себе наявність розуміючого оточення, психологічного супроводу. Військова дисципліна та контроль зі

структурованим розпорядком дня може допомогти уникнути повернення до залежної поведінки. Психотерапія та кризове консультування, професійна допомога може стати у нагоді для пошуку здорових способів боротьби зі стресом. Фізична активність, регулярні фізичні навантаження можуть бути ефективним засобом зниження рівня стресу [2].

Отже, Розуміння того, як психічний стан людини пов'язаний з наркотичною залежністю, вимагає уваги до впливу емоцій на її поведінку. Психічне здоров'я впливає не лише на внутрішній комфорт і здатність людини адаптуватися, але й на її схильність до вживання наркотиків. Емоційні переживання можуть визначати, як людина справляється зі своїми емоціями, і це, в свою чергу, може призвести до залежності від наркотиків [4].

Стрес часто негативно впливає на психічне здоров'я, що може збільшити ризик розвитку наркотичної залежності. Емоційний дисбаланс, викликаний стресом, може спонукати людину шукати полегшення через вживання наркотиків, що призводить до формування залежності. Стресові фактори можуть як сприяти розвитку залежної поведінки, так і стимулювати її ремісію, що залежить від індивідуальних особливостей та рівня соціальної підтримки. Для зниження ризиків важливо впроваджувати ефективні психологічні методи скринінгу, надання своєчасної допомоги та програм реабілітації. Військова психологія та психотерапія мають відігравати ключову роль у формуванні стратегій боротьби зі стресом та адаптації до складних умов життя.

Література:

1. Лазоренко Б. П., Кравченко, В. В. Психологія стресу та стресових розладів. *ВПЦ «Київський університет»*. Львів, 2015. С. 83-97.
2. Наугольник Л.Б. Психологія стресу: підручник. Львівський державний університет внутрішніх справ. Львів, 2015. С. 151-194. <https://surl.li/xwjfjt3>.
3. Мудрик А. Б. Психологія залежної поведінки : навчальний посібник Волинський національний університет імені Лесі Українки. Луцьк : ПП Іванюк В.П., 2022. 236 с.
4. Напреєнко, О. К. Психіатрія і наркологія: Здоров'я. Київ, 2004. С. 150-175, С. 280-305.
5. Кременчуцька М. К., Акопян А. Б., Козій В. О. Дихальні психотехніки у роботі з регуляцією емоційних станів індивіда. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2023. Том 34 (73). № 5. С. 79-85.

ВИГОРАННЯ, СТРЕС І ПРОФЕСІЙНА ІДЕНТИЧНІСТЬ В УМОВАХ ВІЙНИ

Маркіна Софія Ігорівна

*аспірантка 3 курсу факультету психології та соціальної роботи,
спеціальність 053 «Психологія»,
Одеський національний університет імені І.І. Мечникова
м. Одеса, Україна*

Психологи-консультанти, які працюють під час воєнних конфліктів, зіштовхуються з екстремальними навантаженнями. Постійний контакт із травмованими клієнтами, небезпека для власного життя і руйнування звичних умов праці призводять до значного емоційного виснаження. Дослідження, проведені в умовах війни, підтверджують дуже високий рівень професійного вигорання серед фахівців допомагаючих професій. Зокрема, в Україні під час перших тижнів широкомасштабного конфлікту 68% працівників кризової телефонної лінії мали ознаки вигорання [1], що розглядається як тривожна ситуація, яка потребує негайних заходів підтримки. Подібно, у зоні багаторічного конфлікту в Палестині майже 73% медичних і психологічних працівників продемонстрували симптоми вигорання, причому 44% відчували сильне емоційне виснаження [2]. Ці дані підкреслюють масштаб викликів, з якими стикаються консультанти на війні, та необхідність розуміння впливу війни на професійну ідентичність, стійкість і благополуччя фахівців.

Воєнні дії створюють хронічно стресове робоче середовище для психологів. Нестабільність, великий вплив клієнтів із гострими травмами, власний травматичний досвід консультанта – усе це сприяє класичним симптомам вигорання: емоційному виснаженню, деперсоналізації та відчуттю зниження професійної ефективності [2]. Під час війни професіонали часто працюють понаднормово і зіштовхуються з браком ресурсів, що підсилює виснаження. Дослідження в Палестині показало, що понад 72% опитаних фахівців допоміжних професій відчували вигорання, причому найвищим був компонент низького особистого досягнення (понад 72%) [2].

Тривала робота в умовах кризи може змінювати уявлення фахівця про себе як про професіонала. З одного боку, консультанти можуть відчувати сумніви у власній ефективності чи корисності, коли стикаються з масштабом людських страждань і обмеженістю допомоги. З іншого боку, криза може активізувати почуття місії та професійного обов'язку, що змінює акценти професійної ідентичності (наприклад,

перехід від ролі суто терапевта до ролі кризового інтервента, волонтера тощо). Дослідження наслідків вторинної травматизації показують, що сильна, усталена професійна ідентичність може слугувати захисним фактором для консультанта. Зокрема, фахівці з чітким усвідомленням своїх професійних цінностей та ролей менше схильні до розвитку вторинного травматичного стресу [3]. Інакше кажучи, розуміння свого професійного призначення й меж власної відповідальності допомагає психологам не «розчинятися» в чужій травмі і зберігати професійне самопочуття.

Регулярна супервізія – тобто консультація та підтримка більш досвідченого колеги або спеціальна групова рефлексія – є визнаним методом профілактики вигорання. Нові дослідження підтверджують ефективність супервізії навіть у складних умовах. Приміром, масштабне опитування соціальних працівників і духівників у Румунії показало, що наявність супервізії значно знижує ризик вигорання тих, хто працює з кризовими випадками [4]. Припускаємо, у контексті війни впровадження регулярних супервізорських сесій є критично важливим кроком для підтримки психологів-консультантів.

Окрім формальної супервізії, велику роль у збереженні психологічного благополуччя фахівців відіграє колегіальна підтримка. Професійні спільноти – від неформальних груп взаємодопомогли до офіційних асоціацій психологів – створюють простір для обміну переживаннями, нормалізації емоційних реакцій та взаємної допомоги. Сучасні дані свідчать, що програми підтримки «рівний рівному» можуть суттєво зменшувати негативні наслідки роботи у травматичних умовах. Наприклад, у медичній сфері впровадження програми психосоціальної підтримки колег (Peer Support Network) призвело до зниження показників співчутливого виснаження (compassion fatigue) всього за 6 тижнів [5]. Таким чином, активне залучення консультантів до професійних спільнот, участь у групових супервізіях чи інтервізіях, волонтерських об'єднаннях психологів тощо – все це є важливими чинниками профілактики емоційного виснаження.

Не менш значущою є особиста практика самопомогли кожного консультанта. Самоусвідомлення і самотурбота визнані етичним обов'язком представників допомагаючих професій [7], адже нездатність подбати про себе прямо впливає на якість допомоги клієнтам. Ефективні стратегії самопомогли можуть включати різні аспекти: підтримку балансу між роботою та відпочинком, техніки релаксації (діафрагмальне дихання, прогресивна м'язова релаксація), майндфулнес і практики усвідомленості, фізичну активність, отримання соціальної підтримки поза роботою тощо.

Наукові дослідження підтверджують, що методи релаксації та майндфулнес здатні зменшувати рівень вигорання у терапевтів, покращуючи їхні навички стрес-менеджменту [6]. Зокрема,

впровадження програм Mindful Self-Compassion (усвідомленого співчуття до себе) показало ефективність як «антидоту» проти вигорання у психологів. Регулярна особиста терапія або участь у групах для терапевтів також є дієвим способом профілактики – вона дозволяє опрацювати власні переживання, що виникають у роботі з травмою, і запобігти їх накопиченню. Важливо наголосити, що успішна самодопомога часто вимагає розвитку певних навичок та звичок.

Отже, для консультанта у воєнний час критично важливо систематично приділяти увагу власному психологічному здоров'ю: це не егоїзм, а професійна необхідність, що підвищує стійкість до вигорання і дозволяє довше ефективно допомагати іншим.

Усе це в комплексі сприятиме не лише запобіганню негативним наслідкам роботи у воєнний час, але й підвищенню якості психологічної допомоги постраждалим. Війна висуває жорсткі вимоги до психологів, але завдяки досвіду та дослідженням, що вже накопичені, професійна спільнота має інструменти, щоб підтримати тих, хто знаходиться на передовій психологічного фронту.

Література:

1. Pinchuk I, Goto R, Pimenova N, Kolodezhny O, Guerrero APS, Skokauskas N. Mental health of helpline staff in Ukraine during the 2022 Russian invasion. *Eur Psychiatry*. 2022 Aug 10;65(1):e45. doi: 10.1192/j.eurpsy.2022.2306. PMID: 35946339; PMCID: PMC9486828.

2. Ahmead M., El Sharif N., Alwawi A., Hemeid A., Ziqan M. The prevalence of burnout and coping strategies among Palestinian health professionals: a cross-sectional study. *Frontiers in Public Health*. 2024. Vol. 12: 1477812. DOI: 10.3389/fpubh.2024.1477812.

3. Research on Secondary Traumatic Stress [Електронний ресурс]. – <https://mental-health-matters.org/tag/sts-secondary-traumatic-stress/#:~:text=Research%20has%20demonstrated%20that%20females,secondary%20traumatic%20stress%20as%20well>, вільний. – Дата доступу: 06.03.2025.

4. Iosim I, Runcan P, Dan V, Nadolu B, Runcan R, Petrescu M. The Role of Supervision in Preventing Burnout among Professionals Working with People in Difficulty. *Int J Environ Res Public Health*. 2021 Dec 24;19(1):160. doi: 10.3390/ijerph19010160. PMID: 35010424; PMCID: PMC8750667.

5. Simms L, Ottman KE, Griffith JL, Knight MG, Norris L, Karakcheyeva V, Kohrt BA. Psychosocial Peer Support to Address Mental Health and Burnout of Health Care Workers Affected by COVID-19: A Qualitative Evaluation. *Int J Environ Res Public Health*. 2023 Mar 3;20(5):4536. doi: 10.3390/ijerph20054536. PMID: 36901545; PMCID: PMC10002014.

6. Lyon T. R., Galbraith A. Mindful Self-Compassion as an Antidote to Burnout for Mental Health Practitioners. *Healthcare*. 2023. Vol. 11(20): 2715. DOI: 10.3390/healthcare11202715.

7. Campoli J, Cummings JA. «Becoming a Person Who Does Self-Care»: How Health Care Trainees Naturalistically Develop Successful Self-Care Practices. *J Med Educ Curric Dev*. 2024 Jan 15;11:23821205231223321. doi: 10.1177/23821205231223321. PMID: 38234585; PMCID: PMC10793186.

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-496-5-51>

ГЕНДЕРНІ АСПЕКТИ ПСИХОДІАГНОСТИКИ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я ВІЙСЬКОВИХ

Науменко Анастасія Вікторівна

*здобувачка наукового ступеня PhD, психологиня, сексологиня,
Одеський національний університет імені І.І. Мечникова
м. Одеса, Україна*

Війна значно впливає на ментальне здоров'я військовослужбовців, проте гендерні відмінності у реагуванні на бойовий стрес залишаються недостатньо дослідженими. Жінки та чоловіки переживають специфічні психологічні виклики, зумовлені не лише біологічними відмінностями, а й соціокультурними очікуваннями. Аналіз психодіагностичних методів з урахуванням гендерних аспектів є важливим для підвищення ефективності психологічної підтримки військових.

Гендерні особливості бойового стресу та психічного здоров'я військових дослідження свідчать, що чоловіки частіше демонструють зовнішні прояви стресу: агресію, уникнення емоційної близькості, ризиковану поведінку, що може ускладнювати ранню діагностику психологічних проблем [1, с. 45]. Жінки, навпаки, більш схильні до внутрішньої переробки стресових переживань, що може призводити до розвитку депресії, підвищеної тривожності та психосоматичних розладів [2, с. 63].

Досвід бойових дій впливає також на сексуальне благополуччя військових. Чоловіки можуть стикатися з посттравматичними сексуальними розладами, зокрема еректильною дисфункцією, зниженням лібідо та страхом фізичної близькості. У жінок часто спостерігаються симптоми сексуальної аноргазмії, болючості під час статевого акту (диспареунія), а також проблеми з тілесною самооцінкою [3, с. 78]. Ці аспекти рідко враховуються в традиційній психодіагностиці військових, що потребує розширення методологічного підходу.

Психодіагностичні методи для військових різної статі

Стандартні методики діагностики ПТСР, депресивних та тривожних розладів, такі як PCL-5 (опитувальник симптомів ПТСР), BDI-II (шкала депресії Бека) та BAI (шкала тривожності Бека), не завжди враховують гендерні особливості. Наприклад, жінки частіше повідомляють про соматичні симптоми (головний біль, м'язову напругу, порушення сну), тоді як чоловіки можуть маскувати депресію за допомогою гіперактивності або зловживання психоактивними речовинами [4, с. 95].

Для оцінки сексуального благополуччя військових доцільно використовувати Шкалу сексуального дистресу (FSDS-R), яка виявляє рівень тривожності, пов'язаної із сексуальною активністю, та Індекс жіночої та чоловічої сексуальної функції (FSFI, IIEF), що дозволяє оцінити фізіологічні та психологічні аспекти сексуальності [5, с. 112]. У контексті бойового стресу важливими також є методики дослідження тілесної дисморфії та самооцінки власного тіла, оскільки травматичний досвід впливає на сприйняття тілесності й сексуальної ідентичності.

Гендерні бар'єри у зверненні по психологічну допомогу

Чоловіки часто стикаються зі стигматизацією, якщо відкрито говорять про емоційні проблеми. У військовій культурі існує стереотип про необхідність емоційної витривалості, що знижує ймовірність звернення за психологічною підтримкою [6, с. 132]. Натомість жінки, попри меншу соціальну стигматизацію, часто бояться бути сприйнятими як «слабкі» або «нездатні до служби», що також ускладнює діагностику та реабілітацію.

З урахуванням цього, психодіагностичні підходи повинні включати індивідуальні інтерв'ю та спеціалізовані психометричні методики, адаптовані до військового контексту. Наприклад, розширена шкала психологічної стійкості (Connor-Davidson Resilience Scale, CD-RISC) допомагає оцінити адаптаційні ресурси військових залежно від їхнього гендеру та бойового досвіду.

Практичні рекомендації щодо психодіагностики військових

1. Гендерно-чутливий підхід – використання інструментів, які відображають різні психоемоційні реакції у чоловіків і жінок.

2. Оцінка сексуального благополуччя – включення питань про тілесне сприйняття та інтимні аспекти психічного здоров'я.

3. Індивідуалізований підхід у реабілітації – адаптація психотерапевтичних методів залежно від гендерних особливостей бойового досвіду.

Включення цих аспектів у психодіагностику військових допоможе не лише більш точно оцінити їхній психічний стан, але й підвищити ефективність психологічної допомоги та реабілітації.

Література:

1. Бойко О. В. Психологічні аспекти подолання бойового стресу у військовослужбовців. Журнал військової психології, 2023, № 12, с. 45–56.

2. Петрова Н. А., Сидоренко І. Г. Гендерні відмінності у переживанні бойового стресу. Наукові студії психології війни, 2024, Т. 6, № 2, с. 63–75.
3. Литвиненко Ю. М. Вплив бойового досвіду на сексуальне благополуччя військових. Психологічний журнал України, 2023, № 9, с. 78–91.
4. Марченко С. В. Використання психодіагностичних методик для військовослужбовців. Актуальні питання військової психології, 2024, № 5, с. 95–107.
5. Захаренко Д. О., Марчук Т. В. Адаптація шкал ПТСР та сексуального дистресу у військових. Актуальні проблеми військової психології, 2024, № 5, с. 112–125.
6. Савченко І. П. Стигматизація психічного здоров'я у військових: гендерні аспекти. Соціальна психологія війни, 2024, Т. 4, № 3, с. 132–145.

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-496-5-52>

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДІАГНОСТИКИ ДІТЕЙ, ПОСТРАЖДАЛИХ ВІД ВІЙНИ

Пророк Наталія Василівна

*доктор психологічних наук, старший науковий співробітник,
завідувачка лабораторії психодіагностики
та науково-психологічної інформації,
Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України
м. Київ, Україна*

Чекстере Оксана Юрївна

*кандидат психологічних наук, провідний науковий співробітник
лабораторії психодіагностики та науково-психологічної інформації,
Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України
м. Київ, Україна*

Полякова Віталія Іванівна

*кандидат психологічних наук,
старший науковий співробітник лабораторії психодіагностики
та науково-психологічної інформації,
Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України
м. Київ, Україна*

Війна в нашій країні значно поширила адаптаційні розлади, в тому числі і серед дітей. Це й зрозуміло, адже травмівні події війни, які мають

високу стресогенність, викликають адаптаційні розлади майже у всіх людей, які їх переживають. Одним із найнебезпечніших наслідків стресового переживання травмівних подій є посттравматичний стресовий розлад (ПТСР). Нагадаємо, що у порівнянні з іншими адаптаційними розладами (наприклад, із тривожними розладами, депресією), ПТСР може переслідувати людину *впродовж всього життя*, погіршуючи її психоемоційний стан навіть через багато років після пережитого. Для дітей цей розлад представляє особливу небезпеку, оскільки може значно порушити їхній психічний розвиток. Тому в умовах воєнного стану важливою задачею психологічного супроводу освіти є психодіагностика, спрямована на *ідентифікацію осіб/груп щодо підвищеного ризику* на розвиток посттравматичних стресових розладів та інших супутніх розладів [2; 3; 4].

На це мають бути спрямовані певні *скринінгові процедури* переддіагностичного обстеження (основне завдання яких – виявлення осіб, що *потребують допомоги* або/і більш *ретельного* психологічного обстеження) [1; 5; 3]. Серед цих процедур – загальний *скринінг по травмівних подіях* (щоб виявити тип травмівної події, яку пережила людина). В цій роботі представляємо доповнення до – методики «Контрольний перелік життєвих подій (LEC)» [1], які дозволяють точніше виявити тип травмівної події, яку пережила людина [2]. Доповнення: Травмівні події чи досвід, які ви могли зазнати під час війни і які могли спричинити для вас важкий стрес та нанести психологічну травму: вимушені покинути своє селище чи місто; вас вигнали з дому; солдати або озброєні люди насильно проникли у ваш будинок, квартиру; ваш дім обстріляли; відокремлення від сім'ї; батьки відокремлені один від одного через війну; член родини був затриманий, знаходився у фільтраційному таборі або у в'язниці; член родини воює на фронті; член родини працює у шпиталі; член родини отримав поранення під час війни; член родини загинув під час воєнних дій; стрілянина на дуже близькій відстані від вас; досвід обстрілу (ракетного, артилеристського, мінометного тощо) на дуже близькій відстані від вас; знаходились в сховищі протягом тривалого часу; переживали сильний холод; переживали сильний голод; бачили поранених; допомагали пораненим; бачили вбитих людей і тварин; бачили закатованих людей; бачили жертв згвалтування або сексуального насильства; бачили багато вбитих людей одразу; отримали поранення; були живим щитом для солдатів; зазнали погроз; думали, що загините [2].

В оптимальному варіанті під час війни скринінг на ПТСР з *ініціативи психологів* мають проходити *всі, хто пережив травмівну подію* (наявність якої згідно з DSM-5 є основним А-критерієм необхідності скринінгу) [1; 5]. Це особи із групи *підвищеного ризику* (ті, хто перебували в екстремальних і гіперекстремальних ситуаціях;

вимушені переселенці; ті, хто були на окупованих територіях тощо); особи з *поведінкою, що свідчить* про наявність симптомів ПТСР; особи, у яких спостерігаються ознаки *тривалих/поточних утруднень* або психологічного виснаження.

Виявити *ознаки поведінки*, які свідчать про можливу наявність ПТСР та труднощі у процесі учіння, можна за допомогою *спостереження* за поведінкою та взаємодіями дітей в навчальному середовищі або інших контекстах. Тобто, спостереження (як метод психології) стає важливим інструментом для діагностики психологічних розладів. Спостереження дає змогу отримати об'єктивну інформацію про поведінку, переважаючі емоції, взаємодію з оточенням (однокурсниками та дорослими), реакцію на навчальну діяльність, на проблемні ситуації та ін..

Пропонуємо перелік поведінкових проявів, які доступні прямому спостереженню і можуть бути виділені із загальної картини поведінки дитини. Отже, прояви поведінки, яка свідчать про можливу наявність посттравматичного стресового розладу у здобувачів освіти *молодшого шкільного віку* [4]: *з'являється безпричинна тривога*, сум'яття, хвилювання за безпеку свою або важливих для дитини людей (батьків, опікунів, улюбленої вчительки, друзів і навіть домашніх улюбленців); помітні часті спонтанні реакції на будь-які подразники, що нагадують травмівну подію (шум, крик, спалах, скрипіння дверей і навіть неочікуваний дотик); проявляються *небажані зміни характеру*, як-от плаксивість, дратівливість, похмурість, сумовитість; спостерігаються *зміни у поведінці*: дитина стає або занадто активною або навпаки – відчуженою, уникає не тільки фізичної активності, але й дружніх стосунків з однокурсниками; проявляється підвищена нервовість, зокрема, *у раптових спалахах гніву, агресії*, спрямованої не тільки проти однолітків але й дорослих (дитина може «кидатися» навіть на старшокласників, які значно вищі й сильніше сильніші за неї; але найбільш поширені такі форми антисоціальної (делінквентної) поведінки, як насильство стосовно молодших дітей або однолітків, жорстоке поводження з тваринами, крадіжки, дрібне хуліганство, руйнування майна, підпали); поява малюнків із нав'язливими сюжетами, які дитина відтворила ніби *проти своєї волі*, зустрічалися випадки, коли такі малюнки з'являлися на всіх сторінках зошитів; *ігнорування життя класного колективу*, демонстративна неучасть у спільних справах, збайдужіння до навчальної успішності та свого статусу в класі; скарги на *головний біль, біль у животі*, надмірна реакція на невеличкі забиття та подряпини; *проблеми із засинанням* увечері та підйомом уранці; батьки говорять про те, що у дітей з'явилися регулярні *розмови та запитання про смерть* і скарги на те, що травмівні події *сняться вночі і/та весь час «стоять перед очима»* вдень; спостерігається коливання у ставленні до людей, які раніше сприймалися дитиною як високоавторитетні, *надмірний критицизм*.

Прояви поведінки, яка свідчать про можливу наявність посттравматичного стресового розладу у здобувачів освіти *молодшого підліткового віку* [4]. Зауважимо, що починаючи з 8–10-річного віку, після травмівних подій діти демонструють реакції, які нагадують реакції дорослих. Тому у підлітків симптоми ПТСР зазвичай більше схожі на симптоми дорослих: *повторне переживання* травмівної події в уяві (флешбек); *нічні кошмари* чи інші проблеми із сном; спроби *вживання наркотиків, алкоголю* чи тютюну; *неслухняність, агресивні, зухвалі* чи інші форми деструктивної поведінки, переважають такі види антисоціальної (делінквентної) поведінки: хуліганство, крадіжки, грабежі, вандалізм, фізичне насильство, торгівля наркотиками; наявність скарг на *фізичне самопочуття*; *пригнічений настрій*, втрата інтересу до справ, які подобалися раніше; *думки про самогубство*; *уникання* нагадувань про травмівну подію; почуття *ізолюваності* чи розгубленості.

Прояви поведінки, яка свідчать про можливу наявність посттравматичного стресового розладу у здобувачів освіти старшого підліткового і юнацького віку [4]: спогади, що *повторюються* (вони з'являються неочікувано протягом дня та приходять уночі); уникання будь-яких заходів, тематично *пов'язаних із подіями*, які стали причиною травми; *надзбудження* (нездатність контролювати гнів, надмірна тривожність, постійна нервова напруга); перепади настрою, дратівливість; емоційна «тупість», нечутливість до проблем інших людей, намагання відсторонитись від усього, що може принести додаткове травмування, беземоційна поведінка; втрата самоповаги або/і самовпевненості; *зміни в поведінці* (спалахи гніву, агресивність, непомірливість); *вживання алкоголю або наркотиків*; поява *безрозсудної поведінки* (секс, їзда без шолома, захоплення паркурком, плигання по дахах вагонів електричок); думки або спроби *суїцидів* та тілесних пошкоджень; можливий розвиток булемії чи анорексії та ін..

Серед ознак *поточних труднощів* в процесі учіння (які починають негативно впливати на шкільну успішність) можна помітити наступні: труднощі із *концентрацією уваги* (її розпорошеність та нездатність концентруватися на роботі), погіршення *пам'яті* через швидку *втомлюваність*; втрата мотивації до навчання, інтересу до шкільної успішності та небажання обговорювати причини поганих оцінок; невихід на онлайн-урок, непідключення до ZOOM-конференції; проблеми з виконанням усього обсягу навчальних робіт; конфронтаційність, сварки з вчителями.

У разі виявлення симптоматики ПТСР, шкільний психолог має направити дитину до суміжних фахівців – дитячого психотерапевта, клінічного психолога, дитячого психоневролога, невропатолога, психіатра – для ретельного обстеження з метою якомога швидшого надання необхідної психологічної допомоги і підтримки.

Література:

1. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків конфлікту. Навчальний посібник. Том 2. Київ, 2018. 240 с.
2. Пророк Н. В. Виявлення розладів адаптації як проявів психологічних втрат, спричинених війною : методичні рекомендації. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2024. 122 с.
3. Пророк Н. В. Особливості посткризової психодіагностики дітей шкільного віку. *Методи та засоби психологічної допомоги постраждалим у подоланні ПТСР* : збірник тез наукових доповідей. 2023. С. 188–191.
4. Психологічне діагностування проявів адаптаційних розладів у суб'єктів освітнього простору в умовах воєнного стану і післявоєнного відновлення країни : практичний посібник / за ред. Н. В. Пророк. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2023. 220 с.
5. Vasterling, J. J. et al., (2015). Establishing a methodology to examine the effects of war–zone PTSD on the family: the family foundations study. *International Journal Of Methods In Psychiatric Research*, 24 (2), 143-155.

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-496-5-53>

РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ СУБ'ЄКТИВНОЇ БЕЗПЕКИ ЯК ЧИННИКА МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ

Родіна Наталія Володимирівна

*доктор психологічних наук, професор,
завідувач кафедри диференціальної і спеціальної психології,
Одеський національний університет імені І.І. Мечникова
м. Одеса, Україна*

Фокін Артем Сергійович

*аспірант кафедри диференціальної і спеціальної психології,
Одеський національний університет імені І.І. Мечникова
м. Одеса, Україна*

Актуальність проблеми. В умовах війни в Україні відчуття суб'єктивної безпеки стає визначальним фактором ментального здоров'я для українського населення, тому виявлення ефективних чинників для подолання негативних впливів ситуацій невизначеності та ризику на ментальне здоров'я особистості стає особливо важливим у процесі відновлення нашої країни після закінчення війни з метою

збереження та відновлення ментального здоров'я, формування нового способу життя, цінностей, установок.

Викладення основного матеріалу. В нашому дослідженні прийняли участь 312 респондентів, середнім віком 26 років, із мінімальним віком 17 та максимальним 63 роки. За місцем знаходження 256 осіб (82.1%) знаходилися на момент проведення дослідження в Україні та 56 (17.9%) за кордоном. Нами було застосовано наступні психодіагностичні методики: Для вивчення реакцій на стрес – «Опитувальник стресових реакцій» [6]; для вивчення копінг-поведінки у ситуаціях небезпеки – «Шкала дослідження копінг-поведінки у ситуаціях небезпеки» [4]; для дослідження суб'єктивної безпеки – опитувальники базових переконань та суб'єктивних уявлень про безпеку в адаптації О.В. Мальцева [1]; для дослідження позитивного ментального здоров'я особистості «Шкала позитивного ментального здоров'я» (PMH-scale) (J. Lukat, J. Margraf, R. Lutz, W.M. van der Veld, E.S. Becker, в адаптації Л.М. Карамушки, О.В. Креденцер, К.В. Терещенко) [2]; для дослідження стану психічного здоров'я особистості Методика ІМЗ-38, адаптована А.С. Фокіним у 2024 році на українську мову на вибірці з 242 досліджуваних [7]; для вивчення відношення до дослідження – «Модифікована шкала L» [5]. Додатково було розроблено авторська Анкета, яка складалася із 22 запитань, серед яких були: стать, вік, місце знаходження (в Україні, за кордоном); сімейний стан (не одружений/не заміжня, одружений/заміжня, розлучений(а), вдовець/вдова, у стабільних відносинах); кількість дітей; освіта (середня освіта, спеціальна (профтехнічна) освіта, бакалавр, магістр, науковий ступінь); форма навчання (денна, заочна); зайнятість (навчаюся, працюю, ні навчаюся, ні працюю, навчаюся та працюю). Та ряд запитань анкети, що уточнювали базові соціально-демографічні характеристики і дозволяли поглибити уявлення про суб'єктивну безпеку особистості.

За результатами попередніх теоретичних досліджень Н.В. Родіни та О.І. Бабія [3], було встановлено, що «реальна безпека може не збігатися з її суб'єктивним сприйняттям». У дослідженнях Н.В. Родіни та А.С. Фокіна [5], науковці наголошували на тому, що ефективні копінг-стратегії в ситуаціях невизначеності та ризику мають позитивний вплив на ментальне здоров'я особистості. Отже, відчуття суб'єктивної безпеки особистості залежить від багатьох факторів, серед яких можуть бути впевненість в собі, ефективні копінг-стратегії, довіра та впевненість у майбутньому, які входять до моделі суб'єктивної безпеки особистості як чинника ментального здоров'я особистості, яка була верифікована нами за допомогою емпіричних методів дослідження. В Таблиці 1 представлено результати відповідей респондентів в

залежності від місцезнаходження в Україні чи за кордоном стосовно того, чи відчуваються досліджувані у безпеці.

Таблиця 1

«Частоти відповідей в залежності від місцезнаходження та відчуття безпеки»

Чи відчуваєте ви у безпеці?	Місце знаходження	Частота	Відсоток
Зовсім не відчуваю	В Україні	21	6.7 %
	За кордоном	10	3.2 %
Мало відчуваю	В Україні	85	27.2 %
	За кордоном	14	4.5 %
Частково відчуваю	В Україні	122	39.1 %
	За кордоном	21	6.7 %
Досить відчуваю	В Україні	28	9.0 %
	За кордоном	8	2.6 %
Дуже відчуваю	В Україні	0	0.0 %
	За кордоном	3	1.0 %

З представлених у Таблиці 1 даних, ми можемо визначити, що 39,1% частково відчувають себе у безпеці. На увагу заслуговує те, що жоден із респондентів, що знаходиться в Україні не відповів, що «дуже» відчуває безпеку.

До виявлених нами індивідуально-психологічних чинників впливу на відчуття безпеки відносяться: фінансова стабільність, підтримка родини та друзів, стабільні і надійні стосунки із оточуючими та відчуття безпеки відносно руйнування звичного укладу життя через війну. Відчуття фінансової стабільності найбільш сильно впливає на відчуття безпеки існування. Оцінка впливу відчуття суб'єктивної безпеки на ментальне здоров'я, дозволило встановити позитивний вплив на ментальне здоров'я наступних показників: вплив впевненості у власних можливостях, вплив самооцінки стабільності ментального здоров'я, вплив підтримки родини на позитивне ментальне здоров'я. Дослідження впливу відчуття суб'єктивної безпеки на стресові реакції та копінг-стратегії особистості, дозволило встановити, що: якщо рівень відчуття суб'єктивної безпеки низький – зростає копінг-стратегія Прийняття і активної боротьби та фізіологічні реакції на стрес. Щодо якості стосунків з оточуючими під час війни – чим сильніше респонденти відчувають погіршення стосунків з оточуючими під час війни, тим менш ефективна в них копінг-стратегія Прийняття і активної боротьби. Оцінка медіаційних впливів допомогла уточнити, що: фізіологічні реакції на стрес залежать від медіаційного впливу дистресу, тривожності, депресії, недовіри людям, позитивного ментального здоров'я, при меншому прямому впливі на них чинників місцезнаходження, індексу ментального здоров'я, фінансової

стабільності, стабільності ментального здоров'я та позитивного мислення.

Висновки. Розвиток впевненості у власних можливостях, підтримка родини та друзів, стабільні і надійні стосунки із оточуючими, відчуття безпеки відносно руйнування звичного укладу життя через війну, розвинена копінг-стратегія Прийняття і активної боротьби, позитивна самооцінки стабільності ментального здоров'я та наявність фінансової стабільності є важливими чинниками суб'єктивної безпеки як чинника ментального здоров'я населення України в умовах повномасштабної війни в Україні, що підкреслює необхідність впровадження комплексного підходу до психологічної підтримки та консультування осіб в ситуаціях невизначеності та ризику.

Література:

1. Мальцев О. В. Копінг як чинник безпеки особистості в сучасному соціальному просторі: автореф. дис. ... канд. психол. наук. Одеса, 2017. 21 с.
2. Методики дослідження психічного здоров'я та благополуччя персоналу організацій : психологічний практикум. Л. М. Карамушка, О. В. Креденцер, К. В. Терещенко, В. І. Лагодзінська, В. М. Івкін, О. С. Ковальчук ; за ред. Л. М. Карамушки. Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2023. 76 с.
3. Родіна Н.В., Бабій О.І. Теоретичні підходи до проблеми впливу ментального здоров'я на суб'єктивну безпеку особистості. *Психологічні перспективи*. 2024. № 44. С. 96-109. DOI: <https://doi.org/10.29038/2227-1376-2024-44-rod>
4. Родіна Н.В., Доценко О.Ю., Кернас А.В., Перевязко Л.П., Ворнікова Л.К. Створення шкали для дослідження копінг-поведінки у ситуаціях небезпеки. *Офтальмологічний журнал*. 2022. № 3. С. 65-73.
5. Родіна Н.В., Фокін А.С. Копінг-поведінка особистості в ситуаціях невизначеності та ризику. *Габітус*. Випуск 24. Т. 2. 2021. С. 90-95.
6. Цехмістер Я.В., Данилюк І.В., Родіна Н.В., Бірон Б.В., Семенюк Н.С. Створення опитувальника стресових реакцій для оцінки медичних працівників офтальмологічного профілю. *Офтальмологічний журнал*. 2019. № 1 (486). С. 39-45.
7. Фокін А.С. Адаптація шкал оцінки ментального здоров'я. *Габітус*. 2024. № 65. С. 202-208. DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208>
8. Biron B.V., Bulakh I.A., Volkova O.O., Olkhovskiy D.F., Rodin V.S. Psychological testing of individual sinstressful situations: test-taking attitudes and perception of visual stimuli. // No. 5 (2022): Journal of Ophthalmology (Ukraine) Published: 2022-11-15. P. 75-80 (Скопуч публікація) DOI: 10.31288/oftalmolzh202257180

NEUROPSYCHOLOGICAL CORRELATES OF THE REHABILITATION POTENTIAL IN CANCER PATIENTS

Sokoliuk Mykhailo Anatoliyovych

*PhD student at the Department of Differential and Special Psychology,
Odesa I.I. Mechnikov National University
Odesa, Ukraine*

Cancer is still the leading worldwide cause of death, but the enhancement in therapeutic and diagnostic measures has increased the rate of survival. With the increasing numbers of cancer survivors, the management of the late sequelae of cancer and its treatments, including neuropsychological deficits, is now the concern. Such cognitive deficits can have a significant impact on the functional autonomy, work capacity, and overall quality of life for the patients and thus the rehabilitative potential of cancer patients who have undergone oncological treatments [1].

Neuropsychological assessment is now an integral part in the evaluation of the cognitive impact of cancer and its treatment. Neuropsychological examinations are proposed to be crucial for identifying cognitive impairment, monitoring its development, and the individualised rehabilitation methods that support functional recovery [2]. However, despite the rising awareness regarding cancer-related cognitive impairment (CRCI), recommendations for the timing and process for neuropsychological examination are heterogeneous [3]. This paper deals with the neuropsychological predictors for the potential for rehabilitation in cancer patients, with special reference to the role played by the cognitive assessment in the direction toward individualised rehabilitation measures.

Neuropsychological impairment in cancer patients is the result of several factors, such as direct central nervous system (CNS) involvement by the disease, systemic treatments such as chemotherapy and radiotherapy, and the overall psychosocial effect of the disease. It is reported that 75% of cancer patients experience cognitive impairment at some point during the disease process, with even higher rates in patients with primary malignancies of the CNS [4].

Non-CNS cancers, often called «chemobrain,» cause deficits in cognitive function, including executive function, attention, information-processing speed, and memory. It can persist for several years following the completion of treatment, causing decreased occupational and social reintegration potential [5]. In cancer patients with cancer in the CNS, the impact is even

more pronounced, with cognitive impairment being present even before treatment and worsening after surgical resection, radiotherapy, and chemotherapy [6]. Neuropsychologic testing before surgery can also predict postoperative cognitive outcome, aid in surgical planning, and select patients for intensive cognitive rehabilitation [7].

Neuropsychology assessment serves several functions in the rehabilitation process for cancer patients. First, it enables early detection of cognitive impairment so that early interventions can counter its effects. Second, it informs the individualised rehabilitation program by identifying cognitive weakness and resilience [8].

Recent studies underscore the importance of serial neuropsychological monitoring since cognitive impairment in cancer patients can be dynamic and evolve with time. For instance, paediatric oncology longitudinal studies have established that neuropsychological impairment can be seen years after treatment, necessitating continuous monitoring to redirect the direction of rehabilitation accordingly [9]. Major organisations have advocated neuropsychological assessment integrated into regular oncology care, but the availability of such services is uneven in healthcare facilities [10].

The incorporation of neuropsychological tests into clinical trials has further highlighted the importance of such measures in evaluating treatment outcomes. Cognitive endpoints are increasingly integrated into oncology studies, offering valuable information regarding the neurotoxic effects of different treatment regimens and guiding changes that prioritise cognitive preservation [11].

Cognitive rehabilitation for cancer patients consists of applying several interventions to enhance cognitive function and compensatory strategies. Techniques can be broadly categorised into restorative interventions, which try to restore impaired cognitive functions, and compensatory techniques, which help the patients adapt to cognitive deficits [12].

Studies have demonstrated the efficacy of cognitive training programs in improving cancer survivors' attention, memory, and executive function. Such interventions, either computer-based training or structured cognitive exercises, effectively alleviate the effects of CRCI [13]. Pharmacologic treatments, such as psychostimulants and cognitive enhancers, have also been studied as cognitive rehabilitation adjuvants, with the latter's efficacy in the long term being researched [14].

There is mounting evidence to recommend the use of psychosocial interventions like cognitive behavioural therapy and mindfulness-based cognitive therapy in the relief of the mental and emotional burden of cancer treatment [15]. Along with the relief of cognitive deficits, these interventions also treat the affective symptoms of depression and anxiety, which are themselves known to exacerbate cognitive dysfunction in cancer patients [16].

Despite the straightforward utility and value of neuropsychological assessment and cognitive rehabilitation, several barriers exist to the implementation process in oncology care. Among them is the lack of trained neuropsychologists in oncology settings, leading to disparities in the availability of cognitive assessment and rehabilitation services [17]. There is the added requirement for standardised test batteries that can be applied to heterogeneous groups of cancer, because most neuropsychological tests available are nonspecific to cancer-related cognitive impairment [18].

Digital health technologies present new potential for enhanced access to neuropsychological assessment and rehabilitation. Remote cognitive screening technologies and tele-neuropsychology services have shown promise to facilitate the early detection of cognitive impairment, particularly in underserved populations [19]. Moreover, integrating cognitive rehabilitation into standard survivorship care plans can enhance patient outcomes by providing structured cognitive recovery assistance after acute treatment [20].

Conclusion. Neuropsychological function directly correlates with the potential for rehabilitation of cancer patients. Deficits in cognitive function, either because of the disease or its treatment, can significantly hinder recovery and return to everyday life. Neuropsychological assessment is at the core of the identification of cognitive impairment, the guidance of individualised rehabilitation programs, and the establishment of priorities for the treatment of mental function.

Bibliography:

1. Annett R. D., Patel S. K., Phipps S. Monitoring and assessment of neuropsychological outcomes as a standard of care in pediatric oncology. *Pediatric Blood & Cancer*. 2015. № 62(S5). C. S460-S513.
2. Dwan T. M., Ownsworth T., Chambers S., Walker D. G., Shum D. H. Neuropsychological assessment of individuals with brain tumor: comparison of approaches used in classifying impairment. *Frontiers in Oncology*. 2015. № 5. C. 56.
3. Loughan A. R., Braun S. E., Lanoye A. Repeatable battery for assessing neuropsychological status (RBANS): preliminary utility in adult neuro-oncology. *Neuro-Oncology Practice*. 2019. № 6(4). C. 289-296.
4. Meyers C. A., Cantor S. B. Neuropsychological assessment and treatment of patients with malignant brain tumors. *Clinical Neuropsychology and Cost Outcome Research*. Psychology Press, 2020. C. 159-173.
5. Noll K. R., Bradshaw M. E., Rexer J., Wefel J. S. Neuropsychological practice in oncology. *Archives of Clinical Neuropsychology*. 2018. № 33(3). C. 344-353.

6. Parsons M. W., Braun S. E. Neuropsychological assessment in neuro-oncology. *Neuropsychological and Psychosocial Foundations of Neuro-Oncology*. Academic Press, 2024. С. 39-51.

7. Romero-Garcia R., Owen M., McDonald A., Woodberry E., Assem M., Coelho P., Hart M. G. Assessment of neuropsychological function in brain tumor treatment: comparing traditional neuropsychological assessment with app-based cognitive screening. *Acta Neurochirurgica*. 2022. № 164(8). С. 2021-2034.

8. Tsiakiri A., Koutzmpi V., Megagianni S., Toumaian M., Geronikola N., Despoti A., Sakka P. Remote neuropsychological evaluation of older adults. *Applied Neuropsychology: Adult*. 2024. № 31(5). С. 796-803.

9. Walsh K. S., Noll R. B., Annett R. D., Patel S. K., Patenaude A. F., Embry L. Standard of care for neuropsychological monitoring in pediatric neuro-oncology: lessons from the Children's Oncology Group (COG). *Pediatric Blood & Cancer*. 2016. № 63(2). С. 191-195.

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-496-5-55>

ПСИХОЛОГІЧНА ДІАГНОСТИКА МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я КАНДИДАТІВ НА ВІЙСЬКОВУ СЛУЖБУ В ДЕСАНТНО-ШТУРМОВІ ВІЙСЬКА ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ

Спеціальний Євген Ігорович

*студент I курсу магістратури, факультет педагогічних технологій
та освіти впродовж життя, спеціальність «Психологія»,
освітня програма «Клінічна та реабілітаційна психологія»,
Державний університет «Житомирська політехніка»
м. Житомир, Україна*

Згідно Всесвітньої організації охорони здоров'я (далі – ВООЗ), ментальне (психічне) здоров'я – це стан психічного добробуту, що дає змогу людині впоратися зі стресорами, усвідомлювати свої здібності, добре навчатися і працювати, робити свій внесок у життя громади. Психічне здоров'я передбачає змогу приймати рішення, будувати взаємини та бути суб'єктом у своєму житті, впливати на світ довкола [1].

ВООЗ визначає ментальне (психічне) здоров'я невіддільною складовою здоров'я загального та наголошує, що воно є базовим правом людини, оскільки ми всі маємо право на психічне здоров'я і піклування про нього. І залежить воно не лише від самої людини, а й від оточення,

спільноти, подій, фінансового становища, системи охорони здоров'я, інфраструктури і навіть клімату [1].

Сьогодні під час повномасштабного вторгнення російської федерації на територію нашої країни, коли більшість людей, які залучені до сектору оборони, ніколи не планували брати до рук зброю та боронити кордони нашої Батьківщини, проведення діагностики ментального здоров'я саме цієї «психологічно вразливої» категорії військовослужбовців є вкрай важливою, в тому числі для підвищення в подальшому працездатності військових фахівців і боєздатності військ в цілому.

Психодіагностика ментального здоров'я кандидатів на військову службу в Десантно-штурмових військах Збройних Сил України є основним інструментом для повного та всебічного оцінювання їх психоемоційного стану, який ставить перед собою наступні завдання:

- оцінка психологічної придатності кандидатів до служби в Десантно-штурмових військах Збройних Сил України;
- визначення адаптаційних можливостей особи, яка до цього часу не проходила службу в Збройних Силах України чи інших військових формуваннях;
- виявлення осіб, які в подальшому є потенційно здатними залишити військову частину;
- визначення та вивчення індивідуально-психологічних і професійно важливих якостей кандидатів з метою прогнозу успішності їх подальшої професійної діяльності під час проходження військової служби та виконання завдань за призначенням;
- визначення індивідуальних особливостей особи;
- виявлення відхилень в поведінці або взаємодії з оточенням (схильність до суїцидальної поведінки, агресивність, девіантні форми поведінки тощо).

Рання діагностика негативних психічних станів, визначення групи посиленої психологічної уваги серед особового складу дозволяє на ранніх етапах виявити військовослужбовців з низьким адаптаційним потенціалом і високою вірогідністю ранніх і важких проявів бойової психічної травми та її наслідків [2, с. 10].

Проведення соціально-психологічного діагностування кандидатів на військову службу в Десантно-штурмові війська Збройних Сил України здійснюється офіцерами штатної групи професійно-психологічного відбору (далі – ГППВ) та офіцером-психологом (далі – ОП) військової частини на пункті прийому особового складу у відповідності до наказу Міністерства оборони України від 12.09.2022 №272 «Про затвердження Інструкції з організації професійно-психологічного відбору у Збройних Силах України та Державній спеціальній службі транспорту» [3], наказів Головнокомандувача Збройних Сил України, інших

нормативно-правових актів Міністерства оборони України, Генерального штабу Збройних сил України та локальних нормативно-правових актів Командувача Десантно-штурмових військ Збройних Сил України.

Первинне психологічне вивчення кандидата офіцерами ГППВ та ОП навчального центру Десантно-штурмових військ Збройних Сил України складається з:

- вивчення особової справи кандидата на проходження військової служби, картки професійного-психологічного відбору кандидата та результатів психологічного тестування, сформованих співробітниками районних (об'єднаних районних), міських (районних у містах, об'єднаних міських) Територіальні центри комплектування та соціальної підтримки (далі – ТЦК та СП), ТЦК та СП міст Києва та Севастополя;

- проведення короткого інтерв'ю (індивідуальної бесіди), під час якої визначається рівень мотивації, функціональна готовності і фізична здатність кандидата виконувати поставлені завдання під час проходження служби;

- спостереження за особливостями поведінки кандидата під час проведення індивідуальної бесіди.

Для підтвердження результатів проведених психологічних тестувань на етапі ТЦК та СП та з метою оцінки поточного психологічного стану кандидата на військову службу в Десантно-штурмових військах Збройних Сил України, офіцери ГППВ та ОП під час відбору кандидатів проводять заходи професійно-психологічного відбору із застосуванням методик, визначених в переліку психодіагностичних методик, які використовуються під час проведення заходів професійно-психологічного відбору у Збройних Силах України та Державній спеціальній службі транспорту [3] одночасно зі здійсненням оцінки суїцидального ризику.

Під час проведення заходів діагностики психічного здоров'я кандидатів на військову службу в Десантно-штурмових військах Збройних Сил України, офіцери ГППВ та ОП використовують багаторівневий особистісний опитувальник «Адаптивність» БОО-200 [2, с. 14] та короткий варіант Анкети оцінки суїцидального ризику військовослужбовців (П.І. Юнацкевіч) [4, с. 118].

Багаторівневий особистісний опитувальник «Адаптивність» БОО-200 призначений для вивчення деяких соціальнопсихологічних і психологічних характеристик особистості, що відображають інтегральні особливості її психічного і соціального розвитку [2, с. 14]. За результатами опитувальника можна виявити, зокрема, наявність виражених ознак нервово-психічної нестійкості і порушення

поведінкової регуляції, виражених ознак акцентуації характеру, схильності до девіантних (аддиктивної і делинквентної) форм поведінки, ознак суїцидальної схильності тощо.

Обробка та інтерпретація результатів здійснюється за допомогою спеціальних ключів. Кандидат на військову службу в Десантно-штурмові війська Збройних Сил України повинен мати максимально високий показник інтегральної оцінки, під якою розуміється рівень стійкості до бойового стресу.

Методика виявлення схильності до суїцидальних реакцій СР-10 (П.І. Юнацкевіч) призначена для виявлення схильності кандидата до суїцидальних реакцій. Питання в ній є адекватними суїцидальним проявам. Використання даних питань і тверджень в якості додаткової інформації дозволяє при проведенні обстеження виявляти осіб, які мають суїцидальні схильності, і формувати з них «групу посиленої психологічної уваги» [4, с. 113]. При інтерпретації результатів анкети, слід пам'ятати, що вказана методика констатує лише початковий рівень розвитку схильності особистості до самогубства в період її обстеження [4, с. 117].

По результатам опитування вираховується показник схильності до суїциду (низький, нижче середнього, середній, вище середнього, високий). Кандидати з показниками (середній, вище середнього, високий) не рекомендуються на військову службу в Десантно-штурмові війська Збройних Сил України.

За результатами психологічного вивчення кандидата, офіцерами ГППВ та ОП формується остаточний висновок про професійно-психологічну придатність особи до служби в Десантно-штурмових військах Збройних Сил України («рекомендується», «не рекомендується»).

Варто зауважити, що, зважаючи на специфіку завдань військовослужбовців, які проходять службу в Десантно-штурмових військах Збройних Сил України, офіцерами ГППВ та ОП здійснюється ретельне вивчення та діагностика ментального здоров'я кандидатів на військову службу, оскільки від цього в подальшому залежить якість виконання бойових завдань, спрямованих на захист кордонів нашої Батьківщини та наближення неминучої перемоги.

Література:

1. World Health Organization. «Mental health: strengthening our response». URL: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>.
2. Агаєв Н.А., Кокун О.М., Пішко І.О., Лозінська Н.С., Остапчук В.В., Ткаченко В.В. Збірник методик для діагностики

негативних психічних станів військовослужбовців: Методичний посібник. Київ: НДЦ ГП ЗСУ, 2016. С. 10-14.

3. Наказ Міністерства оборони України від 12.09.2022 № 272 // База даних «Законодавство України»/ВР України. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z1088-22#Text> (дата звернення: 11.03.2025).

4. Кокун О.М., Агаєв Н.А., Пішко І.О., Лозінська Н.С., Корня Л.В. Психологічна оцінка суїцидального ризику у військовослужбовців. Методичний посібник. – Київ: НДЦ ГП ЗСУ, 2019. С. 113-118.

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-496-5-56>

ЕМОЦІЙНЕ ЛІДЕРСТВО ЯК ПРЕДИКТОР ЕФЕКТИВНОСТІ ВІЙСЬКОВИХ КЕРІВНИКІВ

Чернявська Тетяна Павлівна

*доктор психологічних наук, професор,
професор кафедри диференціальної і спеціальної психології,
Одеський національний університет імені І.І. Мечникова
м. Одеса, Україна*

Постановка проблеми. Збройні сили стикаються із безпрецедентними викликами, які вимагають від військових керівників не лише високого рівня професійної підготовки, а й розвинених лідерських якостей. У сучасних умовах гібридних війн, інформаційного протистояння та швидких змін на полі бою, емоційне лідерство стає ключовим фактором ефективного управління військовими підрозділами.

Емоційний інтелект та здатність керівника впливати на емоційний стан підлеглих безпосередньо визначають рівень бойового духу, мотивації та згуртованості військового колективу.

В умовах стресу, невизначеності та високого фізичного й психологічного навантаження керівники, які володіють емоційним лідерством, здатні зберігати контроль над ситуацією, ухвалювати виважені рішення та підтримувати ефективну комунікацію в підрозділах.

Дослідження цієї теми є надзвичайно важливим, оскільки воно дозволяє розкрити механізми впливу емоційного лідерства на результати військової діяльності та розробити практичні рекомендації для підготовки майбутніх командирів. Удосконалення навичок

емоційного лідерства сприятиме підвищенню ефективності управління військовими структурами, що є особливо актуальним в умовах сучасних бойових дій.

Мета дослідження полягає у визначенні ролі емоційного лідерства як предиктора ефективності військових керівників та у розробці практичних рекомендації щодо розвитку емоційного лідерства у військових навчальних закладах.

Викладання основного матеріалу. В умовах сучасних військових конфліктів, коли на військових керівників покладається величезна відповідальність за життя та безпеку підлеглих, питання ефективності лідерства набуває особливого значення.

Виходячи з того, що лідерство є процесом впливу на людей з метою спонукання їх до досягнення спільних цілей, можна стверджувати, що лідерські здібності забезпечують можливість мотивувати, надихати, приймати відповідальні рішення та ефективно координувати дії команди чи організації.

Питання лідерства, яке може проявлятися у різних сферах життя – від бізнесу та політики до громадської діяльності та особистих ініціатив, досліджували вчені (B. Bass; W. Bennis, B. Nanus; R. Daft; R. Stogdill; V. Vroom, H. Yetton та ін.) [9; 10; 11; 13; 14].

Особливості лідерських якостей, лідерської компетентності офіцерів збройних сил України активно вивчаються вітчизняними вченими (О.В. Бойко; В.С. Карпенко; О.М. Кокун, Н.А. Агаєв, І.О. Пішко, Н.С. Лозінська, В.В. Остапчук та ін.) [1; 4; 6].

Емоційне лідерство у військовому контексті, а саме в умовах бойових дій емоційне лідерство військових керівників відіграє вирішальну роль у підтримці морального стану особового складу.

Емоційне лідерство – це здібність лідера усвідомлювати, ефективно виявляти свої емоції, почуття, переживання та ефективно регулювати відносини з оточуючими людьми.

Емоційне лідерство передбачає прийняття розумних рішень та створення позитивного емоційного клімату в колективі, де люди відчують себе цінними, підтримуваними та мотивованими.

Емоційно компетентний лідер здатен надихати та мотивувати своїх підлеглих, будувати довіру та налагоджувати ефективну комунікацію (Д. Гоулман, Р. Бояціс, Е. Маккі; Л.П. Журавльова; С.Б. Кас'янова J. Mayer, P. Salovey, D. Caruso; Е.Л. Носенко; Т.П. Чернявська та ін.) [2; 3; 5; 12; 7; 8].

Командири з розвинутим емоційним інтелектом здатні зменшувати рівень стресу, мінімізувати ризики дезорганізації та ефективно координувати дії підлеглих. Крім того, емоційне лідерство сприяє формуванню довіри між командиром і підлеглими, що є критично важливим для виконання складних тактичних завдань.

Висновки. Емоційне лідерство є важливим предиктором ефективності військових керівників, оскільки воно впливає на комунікацію, мотивацію, психологічну стійкість та рівень довіри в підрозділах.

В умовах війни, де стрес, невизначеність і високе навантаження є постійними чинниками, командири з розвиненим емоційним інтелектом здатні ефективніше управляти своїми підлеглими.

Щодо практичних рекомендацій, то розвиток емоційного лідерства у військових керівників повинен бути інтегрованою частиною їхньої професійної підготовки у військових навчальних закладах.

Впровадження навчальних програм з розвитку емоційного лідерства у військових навчальних закладах сприятиме формуванню компетентних і психологічно стійких керівників. Це, у свою чергу, підвищить рівень згуртованості військових колективів, покращить процес ухвалення рішень та загалом сприятиме зростанню боєздатності армії.

Навчальні програми та тренінги, спрямовані на формування емоційного інтелекту, можуть значно покращити ефективність військового управління та підвищити стійкість військових колективів до стресових факторів.

Корисним, на наш погляд, буде впровадження у військові навчальні заклади програм розвитку професійно важливих навичок, таких як: самосвідомість, саморегулювання, соціальна свідомість та управління взаємовідносинами.

Подальші дослідження в галузі емоційного лідерства та його впливу на управління у військовій сфері є надзвичайно важливими для розробки ефективних стратегій підготовки військових керівників, здатних вести за собою у складних та небезпечних умовах.

Література:

1. Бойко О.В. Теорія і методика формування лідерської компетентності офіцерів Збройних сил України: монографія. Житомир: Вид. О.О. Євенок, 2020. 667 с.
2. Гоулман Д., Бояцці Р., Маккі Е. Емоційний інтелект лідера; пер. с англ. В. Глінка. 5-те видання. Київ: Наш Формат, 2023. 288 с.
3. Журавльова Л.П. Особливості емоційного інтелекту особистості, яка схильна до ризику. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди*. Психологія. 2019. Вип. 60. С. 112–125.
4. Карпенко В.С. Теоретична модель розвитку лідерської компетентності офіцерів десантно-штурмових військ у системі післядипломної освіти. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2021. № 8. С. 126–137.
5. Кас'янова С.Б. Роль емоційного інтелекту в розвитку лідерських якостей особистості. *Психологічні перспективи*. 2018. Вип. 31. С. 118–130.

6. Кокун О.М., Агаєв Н.А., Пішко І.О., Лозінська Н.С., Остапчук В.В. Психологічна робота з військовослужбовцями-учасниками АТО на етапі відновлення: метод. посібник. Київ: НДЦ ГП ЗСУ, 2017. 282 с.
7. Носенко Е.Л. Емоційний інтелект як чинник досягнення життєвого успіху: монографія. Київ: Освіта України. 2016. 182 с.
8. Чернявська Т.П. Емоційна компетентність як основа професійної успішності. *Психологія та соціальна робота*. Одеський національний університет імені І.І. Мечникова 2022. Вип. 1-2 (52-53) С. 131–138.
9. Bass B.M. Leadership: Good, better, best. *Organizational Dynamics*. Winter, 1985. P. 26–40.
10. Bennis W., Nanus B. Leaders: Strategies for Taking Charge. Harper Business Essentials. 2003. 256 p.
11. Daft R.L. The leadership experience. Mason, Ohio: Thomson / South-Western, 2005. 681 p.
12. Mayer J. D., Salovey P., Caruso D. Emotional Intelligence. New ability or eclectic traits? *American Psychologist*. 2008. Vol. 63 (6). P. 503–517.
13. Stogdill R. Handbook of Leadership: a survey of theory and research. New York: Free Press, 1974. 613 p.
14. Vroom V.H., Yetton P.W. Leadership and Decision-Making. London: Feffer and Simons, Inc., 1973. 221 p.

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-496-5-57>

НЕЯВНІ ЗНАННЯ У ВІЙСЬКОВИХ КЕРІВНИКІВ

Чернявська Тетяна Павлівна

*доктор психологічних наук, професор,
професор кафедри диференціальної і спеціальної психології,
Одеський національний університет імені І.І. Мечникова
м. Одеса, Україна*

Теліпко Наталія Олександрівна

*аспірантка кафедри диференціальної і спеціальної психології,
Одеський національний університет імені І.І. Мечникова
м. Одеса, Україна*

Постановка проблеми. Актуальність дослідження неявних знань керівників у контексті сучасних військових конфліктів і гібридних війн у різних частинах світу, а також в умовах війни в Україні пов'язана з

тим, що військові керівники стикаються з надзвичайно складними та динамічними умовами, особливо в умовах воєнних дій.

Швидкий технологічний прогрес, експоненціальне зростання обсягу інформації, постійний цейтнот часу для прийняття критично важливих рішень – це лише деякі з факторів, що створюють значні труднощі для ефективного керівництва у військовій сфері.

Військові керівники, окрім формальних професійних знань і навичок, покладаються на неявні знання, які формуються на основі особистого досвіду, інтуїції та здатності до швидкого аналізу ситуації. Ці знання, які часто важко формалізувати або передати, відіграють вирішальну роль у прийнятті рішень в умовах невизначеності та ризику.

Практичне застосування неявних знань у розвитку управлінських навичок керівників є важливим предиктором їхньої успішності та ефективності у професійній діяльності (R. Sternberg, 1997) [9]. У контексті сучасних військових конфліктів, де швидкість і адаптивність є ключовими, здатність військових керівників використовувати неявні знання для прийняття швидких і точних рішень може мати вирішальне значення для успіху операцій.

Метою дослідження є виявлення та аналіз практично значимих знань, які базуються на досвіді, а саме неявних знань, що пов'язані з успішним керівництвом у військовій сфері. Ми прагнемо зрозуміти, як ці знання формуються, як вони впливають на прийняття рішень та як їх можна розвивати для підвищення ефективності військового керівництва.

Викладення основного матеріалу. Аналіз наукових публікацій провідних дослідників у галузі психології інтелекту та психології управління виявляє значущість практичного інтелекту та неявних знань для успішної діяльності та життєстійкості особистості (R. Colonia-Willner; L. Gottfredson; J. Kaufman, J. Plucker; M. Polanyi; M.Л. Смульсон; R. Sternberg, J. Forsythe, J. Hedlund; Т.П. Чернявська; R. Wagner; S. Willis, K. Schaie etc.) [4; 5; 6; 7; 2; 8; 3; 10; 11].

Р. Стернберг та його колеги (R. Sternberg et al., 2000) визначають практичний інтелект як «здатність формувати суб'єктивний психологічний простір в навколишньому світі» [8, с. 9]. Вчені стверджують, що практичний інтелект значно більше затребуваний у повсякденному житті, ніж власне загальний інтелект, тому що не володіючи хоча б малою часткою практичного інтелекту, не можна вижити в реальному світі.

У рамках концепції практичного інтелекту Р. Стернберг виділяє неявні знання як ключовий компонент. Він підкреслює, що неявні знання, отримані з досвіду, дозволяють робити більш точні прогнози та приймати ефективні рішення, ніж лише теоретичні знання. Хоча

академічний інтелект необхідний для навчання та інших видів діяльності, для досягнення успіху потрібен баланс між теоретичним і практичним інтелектом (R. Sternberg, 1997) [9].

Так, Л. Готфредсон (L. Gottfredson, 2003) збирає дані для перевірки практичних теорій інтелекту з багатьох досліджень, у багатьох частинах світу, з багатьма різними популяціями та опублікувала більшість цих даних. Вчена стверджує, що практичний інтелект – це побудова, яка відрізняється від загального інтелекту, і що він є принаймні таким же хорошим показником майбутнього успіху, як і академічна форма інтелекту, яка зазвичай оцінюється за допомогою тестів, так званого, загального інтелекту. На її думку, практичний інтелект є не менш, а можливо, навіть більш надійним предиктором майбутнього успіху, ніж академічний інтелект [5].

М. Полані (M. Polanyi, 1966) розглядає неявні знання з позицій особистісної природи на ґрунті переконання, що суб'єкт володіє певним рівнем явного знання, яким він здатний свідомо керувати та формувати стратегію пізнання реальності. Натомість неявне знання, на думку вченого, це неусвідомлені практичні навички, в тому числі мисленнєві [7].

У нашому дослідженні неявних знань у військовій сфері ми зосереджуємося на вивченні особливостей неявних знань військових керівників, чия професійна діяльність включає:

- на початковому рівні – вплив на підлеглих для досягнення поставлених цілей, для мотивації виконання поставлених завдань;
- на середньому рівні – вплив для створювання умов для організаційного успіху;
- на вищому рівні – забезпечення адекватного сприйняття цілей організації підлеглими [1].

У військових організаціях навчання, засноване на практичному досвіді, є ключовим для розвитку лідерських якостей. Успішні військові керівники володіють неявними знаннями, що дозволяє їм ефективно адаптуватися до різних ситуацій та вибирати оптимальний стиль керівництва (директивний або колегіальний). Неявні знання в управлінні охоплюють такі аспекти, як управління часом, вирішення проблем, мотивація, підтримка підлеглих, відкритість до думок та розуміння організаційної культури.

Висновки. Дослідження неявних знань, які важко піддаються раціональному аналізу, є важливим для розуміння та розвитку когнітивного потенціалу військових керівників.

Вивчення особливостей прояву неявних знань, властивих досвідченим військовим керівникам, має практичне значення для:

- успішного виконання військових обов'язків;
- розробки рекомендацій для дій у різних ситуаціях;

- самооцінки рівня неявних знань;
- навчання майбутніх військових керівників.

Подальше дослідження проблеми неявних знань у військових керівників плануємо проводити у контексті формування та розвитку неявних знань у командирів у період їхнього навчання для підвищення ефективності військового керівництва.

Література:

1. Психологія індивідуальної роботи з військовослужбовцями: навчально-методичний посібник / О. Дундук, А. Неурова, А. Романишин та ін. Львів: НАСВ, 2021. 305 с.
2. Смұльсон М.Л. Психологія розвитку інтелекту. Київ: Нора-друк, 2003. 298 с.
3. Чернявська Т.П. Життєстійкість як фактор успішності професійної діяльності. *Габітус*. 2022. Вип. 39. Одеса. С. 84-88.
4. Colonia-Willner R. Practical intelligence at work: relationship between aging and cognitive efficiency among managers in a bank environment. *Psychology and Aging*, 1998. Vol. 13 (1), P. 45-57.
5. Gottfredson L.S. Dissecting practical intelligence theory: Its claims and evidence. *Intelligence*. 2003. Vol. 31. P. 343-397.
6. Kaufman J.C., Plucker J.A. Intellect and creativity / R.J. Sternberg, S.B. Kaufman (Ed.); Cambridge Exploration Manual. Cambridge: Cambridge University Press, 2011. P. 771-783.
7. Polanyi M. The Tacit Dimension. London: Routledge & Kegan Paul. 1966. 128 p.
8. Practical Intelligence in Everyday Life / R. Sternberg, J. Forsythe, J. Hedlund et al. New York: Cambridge. 2000. 272 p.
9. Sternberg R.J. The concept of intelligence and its role in lifelong learning and success. *American Psychologist*, 1997. Vol. 52 (10). P. 1030-1037.
10. Wagner R.K. Tacit knowledge in everyday intelligent behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1987. Vol. 52 (6). P. 1236-1247.
11. Willis S.L., Schaie K.W. Practical intelligence in later adulthood. In R.J. Sternberg, R.K. Wagner (Eds.), *Practical intelligence: nature and origins of competence in the everyday world*. 1986. P. 236-268.

НАПРЯМ 4. ПСИХОЛОГІЧНІ РЕСУРСИ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВИКЛИКІВ СЬОГОДЕННЯ

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-496-5-58>

ЕНЕРГІЯ ДЛЯ ДОПОМОГИ: РЕСУРСНІСТЬ ПСИХОЛОГА ЯК МИСТЕЦТВО ТУРБОТИ ПРО СЕБЕ

Амплєсва Ольга Михайлівна

кандидат психологічних наук, доцент,

доцент кафедри соціальної психології,

Одеський національний університет імені І.І. Мечникова

м. Одеса, Україна

Тема ресурсності та турботи про себе не втрачає своєї актуальності в умовах продовження військових дій в Україні. Особливий акцент зосередимо на психологів як представників допомагаючих професій, адже вони щодня зіштовхуються з емоційними викликами, занурюючись у проблеми своїх клієнтів. Високий рівень емпатії, постійна підтримка інших людей та складні моральні дилеми можуть призводити до емоційного вигорання. Саме тому турбота про себе та ресурсування є не лише особистою потребою, а й професійною необхідністю для психологів в умовах викликів сьогодення.

Турботу про себе можна визначити як вміння підтримувати власний ресурсний стан. Для розуміння ресурсного стану важливо розібратися у визначенні поняття психологічні ресурси. Під даним терміном слід визначати життєві опори, які дозволяють людині забезпечувати свої основні потреби. Такими потребами виступає фізичний комфорт, безпека, соціальна взаємодія та самореалізація [1, с. 18–19].

Ресурси ми можемо поділити на зовнішні та внутрішні. До зовнішніх відносяться матеріальні цінності, соціальний статус, зв'язки, які забезпечують підтримку оточення. Внутрішніми ресурсами виступають психічний потенціал, характер, навички, що допомагають долати труднощі. Однак, слід зазначити, що такий поділ є умовним, адже втрата зовнішніх ресурсів може призводити до виснаження внутрішніх, а міцні внутрішні ресурси допомагають швидше відновити зовнішні.

При цьому важливо пам'ятати, що жодна людина не може довго існувати лише на внутрішніх ресурсах. Необхідно підтримувати баланс і забезпечувати обмін із зовнішнім середовищем. Турбота про ресурси

допомагає підвищувати стійкість до стресу та зберігати емоційну рівновагу, що є надзвичайно важливим в роботі психолога.

В період невизначеності турбота про себе стає професійно необхідною для представників допомагаючих професій. Вона є ефективною для профілактики емоційного вигорання, адже постійне емоційне навантаження без належного відновлення виснажує і знижує працездатність. Також сприяє збереженню професійної активності дбайливе ставлення до власного благополуччя, сприяє кращій концентрації, продуктивності та здатності підтримувати клієнтів. Практики самопідтримки допомагають в особистісному зростанні, знаходженні нових джерел натхнення та мотивації. Піклуючись про себе, психолог формує здоровий приклад, демонструючи клієнтам важливість самопідтримки, що сприяє їхньому розвитку [2, с. 142].

Практики турботи про себе включають певну систему для ресурсування, що проявляється через фізичну, емоційну, соціальну, творчу та ментальну складові. На фізичному рівні реалізується через турботу про здоров'я, це і достатній сон, збалансоване харчування, регулярна фізична активність. На емоційному рівні виступає через рівновагу та емоційний баланс. Для цього ефективним є ведення щоденника емоцій, медитації, психологічний супервізійний супровід. Відчувається турбота про себе і через соціальну підтримку як спілкування з близькими, професійна взаємодія з колегами та однодумцями, участь у групах підтримки. Ресурсним тут також є хобі та відпочинок, різноманітні творчі активності, улюблені заняття, відключення від роботи у вільний час. Важливим є встановлення робочих меж, чітке визначення робочого часу, відмова від надмірного навантаження та за можливості делегування завдань.

Таким чином, можна зробити висновок, що чим більше ресурсів має психолог, тим вищою буде його професійна ефективність та резильєнтність. Якщо психолог не подбає про регулярне самовідновлення, емоційне виснаження не дозволить ефективно допомагати іншим людям. Піклуючись про свій ресурсний стан, він не лише зберігає власне благополуччя, а й підвищує якість підтримки, яку надає клієнтам. Турбота про себе – це навичка, яку має опанувати кожен представник допомагаючих професій, адже тільки той, хто має енергію, може по-справжньому підтримати інших.

Література:

1. Гансен І. Я можу! Як опанувати стрес, впоратися з викликами та управляти конфліктами. 2-ге вид., перероб. та допов. К., : «Liberesco – Partnership for Human Rights», «Восток-SOS», 2022. 120 ст. : іл.
2. 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.

ПОЕТИЧНА ТЕРАПІЯ В БОРОТЬБІ З ПТСР В УМОВАХ ВІЙНИ

Антонів Олена Тарасівна

студентка кафедри психології,

Львівський національний університет імені Івана Франка

м. Львів, Україна

Поетична терапія – це використання мови, символів та історій в терапевтичних, освітніх, особистісних та спільних можливостях спільноти. Вона ґрунтується на використанні віршів, оповідань, текстів пісень, образів і метафор для сприяння особистому зростанню, зціленню та більшій самосвідомості. До неї входять: бібліотерапія, наратив, написання журналу, метафор, оповідань. Терапія відбувається на одинці з спеціалістом та в групах. Два варіанти є досить ефективними.

Перебуваючи в умовах війни всі коли-небудь відчували стрес. Роберт Керролл у своїй статті пише, що багато людей інтуїтивно відчують, що голос загалом і поезія можуть бути цілющими. Пошук слів, щоб сформулювати травматичний досвід, може принести полегшення. Лист між друзями, які сваряться, може залікувати рану у стосунках між ними. Поезія може виникати з нас природним шляхом у часи, коли ми потребуємо цього. Люди часто мають натхнення написати вірш у важкі часи. Психіатр також зазначає, що писати від першої особи допомагає краще відчувати свої емоції. Наприклад, після нападу на World Trade Center 11 вересня 2001 року поезія виникла всюди. У статті від New York Times 1 жовтня 2001 року було задокументовано це явище: «За кілька тижнів після терористичних нападів люди втішали себе – і один одного – поезією, майже безпрецедентним способом... Імпровізовані меморіали, які часто створювали навколо віршів, з'являлися по всьому місту, у вітринах магазинів, на автобусних зупинках, у Вашингтон-сквер-парку, на Бруклін-Хайтс та в інших місцях.» Більшість експериментальних доказів ефективності поетичної терапії міститься в літературі, присвяченій експресивному письму. Фундаментальним дослідником у галузі терапевтичного використання експресивного письма є Джеймс Пеннебейкер. Він показав, що використання експресивного письма протягом лише 15 хвилин протягом 4 днів має позитивний вплив на здоров'я, що вимірюється відвідуванням лікарів і зменшенням скарг на симптоми. Його оригінальна робота присвячена використанню експресивного письма

для загоєння ран від травматичних стресових подій. Аргументи Пеннебейкера та докази ефективності експресивного письма добре викладені в його книзі «Письмо для зцілення: щоденник для відновлення після травми та емоційних потрясінь». У ній він підсумовує свої аргументи щодо терапевтичного впливу експресивного письма на імунну систему; медичні маркери здоров'я у пацієнтів з астмою, раком та артритом, а також зменшення фізіологічних показників стресу у вигляді зниження м'язової напруги, зменшення рівня потовиділення, зниження кров'яного тиску та частоти серцевих скорочень. Дослідження поетичної терапії та експресивного письма зокрема є багатообіцяючими. Визнаючи необхідність додаткових досліджень, Національна асоціація поетичної терапії (NAPT) та Lapidus (Асоціація літературного мистецтва в особистісному розвитку), розпочали багатоцентрове клінічне дослідження, метою якого є оцінка ефективності поетичної терапії при посттравматичному стресовому розладі у ветеранів війни [2].

Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) – це психічний розлад, викликаний жахливою подією, яку людина пережила або стала її свідком. Симптомами ПТСР можуть бути спогади, нічні кошмари, сильна тривога та неконтрольовані думки про подію.

Ветерани мають підвищений ризик розвитку ПТСР через травматичні події, які вони могли пережити під час служби в армії. Вони часто використовують поезію як форму терапії, щоб висловити свої емоції, думки та переживання, пов'язані з їхньою службою. Написання або читання віршів може бути потужною допомогою у зціленні від ПТСР. Поезія може допомогти опрацювати і висловити важкий досвід, забезпечити засіб для самовираження і дати можливість ветеранам спілкуватися з іншими людьми і розуміти їхні почуття. Дейл Трейсі, професор Королівського військового коледжу, стверджує: «Дослідження показують позитивний вплив творчого самовираження і, зокрема, поетичної терапії на ветеранів, у тому числі ветеранів, які переживають посттравматичний стресовий розлад». Написання віршів – це ефективний спосіб навчитися стратегіям подолання стресу та отримати уявлення про власний процес зцілення. Структура і форма поезії також може допомогти ветеранам зосередитися і впорядкувати свої думки, що може забезпечити більш легкий спосіб спілкування і обробки почуттів порівняно з розмовою. Крім того, читання і написання віршів можна використовувати як творчий вихід, щоб допомогти ветеранам впоратися з емоційним, фізичним і психологічним болем, пов'язаним зі стресом. Поезія також може бути використана для створення почуття спільноти та підтримки серед ветеранів, оскільки вони можуть ділитися своїм досвідом один з одним через свої твори.

Також ветерани можуть використовувати поезію, щоб висловити вдячність за підтримку, яку вони отримують від друзів, сім'ї та інших ветеранів. Поезія може забезпечити безпечний простір для ветеранів, щоб дослідити свої почуття і краще зрозуміти свій ПТСР [1].

Для кращого розуміння пропонуємо розглянути історію Ярини Черногуз. У 2019 році вона приєдналася до добровольчого підрозділу як бойовий медик, а зараз є солдатом 140-го окремого розвідувального батальйону. У свої 29 років вона також швидко стає однією з найвідоміших поетес України. 24 лютого 2022 року, коли почалося повномасштабне вторгнення, Черногуз вже була на східному фронті війни, яка триває з 2014 року. Вона мала відбутися ротація, яка так і не відбулася. Натомість «нас кинули як піхоту проти великого російського наступу. Тоді я втратила свого командира взводу і деяких хлопців, з якими я служила, і ми навіть не змогли вивести тіла». Тоді вона думала, що більше ніколи не писатиме віршів. Але потім зрозуміла, що повинна – щоб зберегти пам'ять про своїх побратимів. «Поетичні книги стали пам'ятниками, – каже вона. Вони також можуть бути зброєю. В одному з віршів вона пише: «Іноді здається, що я навчилася вбивати віршами, скидаючи гранату, що висить на безпілотнику». Вона пояснює цей образ: «Висловлювати гостру правду про наше існування насправді смертельно небезпечно для наших ворогів, які будують цей абсолютно жадливий світ всередині Росії. Писати вірші, які виражають правду, для них небезпечно». Черногуз розповідає, що читала ранні вірші Поля Елюара, який також служив військовим медиком. Якщо безпосередній досвід Елюара дещо прихований і закодований у його творчості, то російсько-українська війна відбувається в іншу поетичну та емоційну епоху: часто українські поети хочуть передати свої почуття, поки вони сирі та безпосередні, а не згадувати про них у спокої. Російсько-українська війна документується чи не найповніше, ніж будь-який попередній конфлікт. Але поезія фіксує щось особливе, щось крихке, швидкоплинне, що важко зафіксувати іншими засобами. «Коли ти можеш описати найважче, що ти пережив, це означає, що ти можеш це пережити» – каже дівчина [3].

Поетична терапія один з непопулярних, але досить ефективних методів в психології, який допомагає пережити нам важкі періоди в житті та зокрема ПТСР.

Література:

1. Exploring the Emotional Landscape of Veterans: An Analysis of Poems About PTSD https://www.researchgate.net/publication/377988442_Exploring_the_Emotional_Landscape_of_Veterans_An_Analysis_of_Poems_About_PTSD

2. Finding the Words to Say It: The Healing Power of Poetry
https://www.researchgate.net/publication/7803866_Finding_the_Words_to_Say_It_The_Healing_Power_of_Poetry

3. 'The world will remember this war not through reportage but through art': the creatives on Ukraine's frontline https://www.theguardian.com/culture/2024/oct/27/the-world-will-remember-this-war-not-through-reportage-but-through-art-the-creatives-on-ukraines-frontline?utm_source

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-496-5-60>

КОМПОНЕНТНА СКЛАДОВА ПСИХОЛОГІЧНОЇ ВИТРИВАЛОСТІ ОСОБИСТОСТІ

Борисенко Валерій Євгенович

докторант кафедри психології,

Національний університет «Острозька академія»

м. Острог, Україна

Психологічна витривалість виступає важливою характеристикою психічного здоров'я та благополуччя, що враховує фізіологічні, особистісні та соціальні компоненти, яких можна навчитись і які під час фрустраційних та стресогенних ситуацій забезпечують здатність витримувати умови психологічного стресу. Крім того, психологічна витривалість направлена на підтримку належного рівня ефективності будь-якої діяльності завдяки критеріям урівноваженості, стабільності та опірності.

До складу структури психологічної витривалості входять психологічна стійкість та наполегливість як сила та здатність справитись зі стресом, а також психологічна життєстійкість, під якою розуміють здатність захиститись від несприятливих наслідків стресу за допомогою чинників зобов'язання, контролю та викликів, що уможливають позитивні мотиваційні якості, необхідні для досягнення цілей. Психологічна витривалість як особистісна якість включає стійкість, врівноваженість, опірність по відношенню до сформованих важких/стресових обставин. Основною функцією психологічної витривалості є здатність протистояти труднощам, несприятливому тиску оточення, зберігати здоров'я та працездатність на необхідному рівні [2; 6].

Основними компонентами сформованості психологічної витривалості є: тип темпераменту, властивості нервової системи, вольові якості особистості, мотиваційні установки. На психофізіологічному рівні витривалість проявляється як рівень сили нервової системи. Зокрема, у структурі особистості майбутніх офіцерів-розвідників витривалість визначається високою працездатністю, достатнім ступенем стриманості у висловленні почуттів, вмінням чекати та слухати інших, ініціативністю та наполегливістю у досягненні цілей, тоді як, навпаки, слабкість нервової системи визначають протилежні властивості підвищеної стомлюваності, недостатньої ініціативності, сугестивності, невпевненості [1].

Врівноваженість нервових процесів вказує на збалансованість процесів збудження/гальмування, тоді як неуврівноваженість проявляється у відсутності терпіння, дратівливості, змінах настрою та афективних реакціях. Зокрема, залежно від типу темпераменту поведінкова динаміка емоційного збудження майбутніх офіцерів-розвідників відображає особливості функціонування відповідної нервової системи. Для визначення витривалості як властивості нервової системи використовують різноманітні тести, за допомогою яких можна передбачити ту чи ту поведінку у відповідній ситуації [1].

Вольові процеси допомагають керувати процесами емоційними, особливо при надмірній емоційності, а також за необхідності здійснення контролю за емоційним станом, що вимагає від майбутніх офіцерів-розвідників додаткових зусиль. Іншими словами, вольові якості відіграють роль компенсаторів негативних емоційних станів. Як основа психологічної витривалості, вольові якості сприяють її збереженню та розвитку в умовах навчальних/військових операцій. Важливими для психологічної витривалості майбутніх офіцерів-розвідників є насамперед вольові якості сміливості, мужності, рішучості, наполегливості, ініціативності, цілеспрямованості, терпіння (витримки), стійкості, опірності, самовладання, віри в себе (впевненості в собі), оптимізму, відповідальності, самостійності, врівноваженості, дисциплінованості, самоконтролю, саморегуляції [1].

Мотивація спонукає до активності й надає відповідну спрямованість, про що свідчать прагнення до перемоги, тоді як навчально-тренувальна діяльність спонукає до постійного вдосконалення, що пов'язане з появою відповідних мотивів. На початковому етапі навчально-тренувальних занять мотивами формування психологічної витривалості майбутніх офіцерів-розвідників є прагнення до самовдосконалення, самовираження і самоствердження, соціальні настанови, задоволення духовних/матеріальних потреб [3; 1].

Психологічна витривалість також пов'язана з особистісними проявами військових фахівців, а саме з їх свідомою військовою діяльністю, набором компетенцій, які вони реалізують у професійному середовищі, фаховою «Я-концепцією», системою цінностей та саморегуляцією. Вагому роль відіграє готовність до усвідомленої діяльності відповідальності [5].

Психологічна витривалість формується на основі витривалості фізичної. Оскільки під час тривалої фізичної військової підготовки індивід стикається з власними лімітами, установками щодо можливостей власного тіла, переборює відчуття втоми тощо, відбувається одночасний розвиток необхідних для цілеспрямованої діяльності вольових якостей, тобто виникає звичка діяти активно в умовах психофізіологічної втоми [3].

Психологічна витривалість майбутніх офіцерів-розвідників, як здатність до ефективного функціонування та адаптації до стресових ситуацій та труднощів, які можуть виникати у військовій службі, є важливим аспектом для успішного виконання завдань у військовому середовищі та забезпечення оптимальної працездатності. Виділяють такі основні аспекти психологічної витривалості військових: стресостійкість як здатність до витримки та адаптації до стресових ситуацій без втрати ефективності діяльності та погіршення психічного здоров'я; емоційна стійкість як здатність до збереження емоційної стабільності та зосередженості під час виконання завдань у стресових умовах, а також як здатність до відновлення попереднього стабільного психологічного стану після впливу несприятливих умов та в посттравматичний стресовий період; саморегуляція як здатність до самоконтролю та самодисципліни; адаптивність як здатність до швидкої адаптації до нових умов; оптимізм та детермінація як здатність до позитивного настрою та впевненості у своїх здібностях; співпраця та підтримка як здатність до співіснування з колегами та надання/отримання підтримки у складних ситуаціях [3; 4].

Отже, основними компонентами сформованості психологічної витривалості є тип темпераменту, властивості нервової системи, вольові особистісні якості, мотиваційні установки. Вищі показники психологічної витривалості мають сприятливий вплив на формування таких особистісних якостей, як зосередженість на виконанні завдань, вмотивованість до діяльності, витримка у важкі стресові періоди, справляння зі стресом та невдачами. Крім того, функцією психологічної витривалості є формування здатності до ризиків та прийняття рішень, сприяння у формуванні позитивних та оптимістичних установок, стресостійкості, ефективного керування емоціями, а також постановка та досягнення цілей, формування лідерських якостей.

Література:

1. Витривалість військовослужбовців та методика її розвитку: навч.-метод. посіб. [автори-укладачі: Н. Б. Вербин, Н. Л. Височіна, С. Ф. Костів та ін.]. К.: НУОУ ім. Івана Черняховського, 2020. 120 с.
2. Готич В. О. Resilience, hardiness, психологічна стійкість, життестійкість: Порівняльний аналіз понять у соціально-психологічних дослідженнях. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія*, 2023. Вип. 34, № 73. С. 7–12.
3. Костів С. Ф. Психолого-педагогічний аналіз проблем психофізичної витривалості офіцерів у військово-професійній діяльності в науковій літературі та військовій практиці. *Наукові записки*, 2019. Вип. 6. № 3. С. 62–66.
4. Милославська О. В., Богдановський С. О. Резильєнтність як складова психічної витривалості військовослужбовця. Психологія національної безпеки та безпеки життєдіяльності. *Вчені записки ТНУ ім. В. І. Вернадського. Серія психологія*, 2023. Вип. 34. № 72. С. 197–202.
5. Ягупов В. В., Костів С. Ф. Діагностування розвиненості психофізичної витривалості офіцерів військового управління на етапі оперативно-тактичної підготовки. *Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology*, 2019. Вип. 7. №. 84. С. 11–17.
6. Biggs T. A., Seech T. R., Johnston S. L., Russell D. W. Psychological endurance: How grit, resilience, and related factors contribute to sustained effort despite adversity. *The Journal of General Psychology*, 2023. Vol. 151. P. 1–43.

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-496-5-61>

MECHANISMS FOR STRENGTHENING THE PROFESSIONAL RESILIENCE AND COMPETITIVENESS OF FUTURE PSYCHOLOGISTS IN CONDITIONS OF UNCERTAINTY

Varina Hanna Borysivna

*Master of Psychology, Senior Lecturer, Department of Psychology,
Bogdan Khmelnytsky Melitopol State Pedagogical University
Zaporizhzhia, Ukraine*

The modern world—especially within the Ukrainian context—is marked by high levels of uncertainty, leading to an increased demand for qualified psychologists. These professionals play a crucial role in rehabilitating

military personnel, displaced individuals, and other vulnerable groups, even as they themselves face significant professional and emotional stress. This reality makes the development of professional resilience mechanisms essential for ensuring both their effectiveness and competitiveness. Building professional resilience in future psychologists is a critical part of their training. It ensures that they can resist stress, regulate their emotions, and adapt to rapidly changing environments. Modern challenges require not only deep theoretical knowledge but also flexible thinking, quick decision-making, and the ability to work under non-standard conditions. A psychologist's competitiveness is determined by a blend of professional skills and personal qualities—such as practical expertise, emotional intelligence, and a commitment to continuous self-improvement. Research on this issue is relevant, as it contributes to the training of specialists who are able to act effectively in conditions of instability. Kravchuk N. focuses on stress resistance as a key component of the professional training of psychologists, emphasizing its importance for effective activity [4]. In this context, Serdyuk O. studies the competitiveness of specialists, emphasizing the need to adapt educational programs to international standards, which will contribute to improving the quality of training [5]. In addition to professional skills, personal readiness for professional activity is important. Yaraya T. draws attention to the importance of empathy, tolerance and emotional stability, especially in an inclusive environment [6]. Additionally, Ivashchenko O. emphasizes the role of self-reflection and self-development, which ensure the adaptability and professional stability of psychologists [1]. An important factor of success is also the development of professional competencies. Korzh O. considers competitiveness through the formation of critical thinking, innovative activity and communication flexibility [3]. Complementing this aspect, Kandyba V. explores professional self-realization, emphasizing that awareness of one's own values and motives contributes to resilience to the challenges of the profession [2].

Foreign researchers pay significant attention to the professional sustainability and competitiveness of psychologists in the context of globalization challenges. Michael Friedman emphasizes the importance of emotional stability and self-regulation for successful professional activities [7]. Jessica Hobfoll, in the theory of 'resource conservation', explains that professional burnout occurs due to the loss of personal or professional resources [9]. Therefore, training programs should focus on developing skills for managing these resources. The development of soft skills in psychological education is based on Daniel Goleman's proof that emotional intelligence contributes to communication, leadership, and competitiveness [8]. Karen Ryan emphasized the importance of adaptive thinking in her exploration of cognitive strategies for overcoming professional crises [10].

To enhance the resilience and competitiveness of psychologists, it is essential to develop emotional stability, adaptability, and self-development, which will guarantee their integration into the workforce.

The goal of education is to develop the professional resilience and competitiveness of future psychologists, as the profession demands adaptability, emotional stability, and self-regulation. For success, it is not only necessary to possess knowledge and skills, but also personal qualities that contribute to effective activities in conditions of uncertainty and competition.

One of the key factors in the development of professional resilience is the personal characteristics of a future psychologist. Maintaining internal balance in stressful situations, avoiding emotional burnout, and effectively managing your own emotions requires emotional resilience. The development of reflexivity is also important, that is, the ability to analyze your own activities, assess your strengths and weaknesses, which contributes to professional development. The motivation to develop professionally is determined by your desire to improve your skills, master new techniques, and implement modern technologies in your work. Adaptation to changes, finding non-standard solutions, and creating innovative methodological approaches can be achieved through flexibility of thinking and creativity. Stress resistance is also an important aspect, which helps a psychologist overcome professional difficulties and maintain high efficiency in work even under conditions of significant psycho-emotional stress.

The level of professional training of a future psychologist is determined by the professional factors, which are equally important. Among them is a deep mastery of theoretical knowledge and practical skills in the field of psychological diagnostics, counseling, psychotherapy and psychocorrection. The ability to analyze psychological problems and critical thinking is the basis for making informed professional decisions. The quality of psychological assistance is enhanced by effective interaction with clients, colleagues, and other specialists, which is made possible by communication skills. Additionally, psychologists must be able to correctly draw up professional documentation that complies with ethical and legal norms. To be competitive, it's necessary to conduct scientific research and implement new methods, which ensures constant updating of professional knowledge. Educational and organizational factors have a significant impact on the development of professional sustainability and competitiveness of future psychologists. The basis for training highly qualified specialists is high-quality professional education that includes a modern curriculum focused on international standards. The importance of having enough hours of practical activity lies in allowing students to gain real experience working with clients and develop necessary professional skills. The use of interactive teaching

methods, such as case methods, role-playing games and simulation training, contributes to the effective assimilation of the material and the development of practical competencies. In addition, the opportunity to complete internships and volunteer projects enables students to adapt to the real conditions of professional activity and expand their professional contacts.

The competitiveness of a psychologist is influenced by social and economic factors separately. The demand for psychological services in modern society is growing, which increases the importance of the profession. The development of psychological culture and increased trust in the specialists in this field contributes to the growth of the need for qualified specialists. The high level of competition in the labor market necessitates future psychologists to continually enhance and raise their professional level.

The development of personal and professional qualities is crucial for future psychologists' professional sustainability and competitiveness, which is achieved through the implementation of effective mechanisms. Educational mechanisms include a competency-based approach to learning, focused on practical skills and the formation of necessary competencies. The introduction of supervision and mentoring is also important, as it allows future specialists to receive support and recommendations from experienced professionals. The development of interdisciplinary interaction contributes to the expansion of competence and the integration of psychology with other sciences. The formation of emotional intelligence, which helps future psychologists effectively manage their own emotions and understand the feelings of others, deserves special attention among the psychological mechanisms. The development of self-regulation skills allows you to manage your own psycho-emotional state, reduce stress levels and prevent professional burnout. A positive professional identity is an important mechanism that contributes to the awareness of the importance of your profession and increases motivation to work.

Practical mechanisms are designed to promote continuous professional learning and improvement. By attending trainings, seminars, and master classes, future psychologists can continuously update their knowledge and master modern work methods. An important tool is the development of personal branding, which includes the formation of a unique professional style and positioning oneself as an expert in one's field. Creating a professional environment, participating in scientific conferences, and cooperating with professional associations and organizations all contribute to expanding opportunities for professional development.

Therefore, the development of professional resilience and competitiveness of future psychologists is a multifaceted process that requires a comprehensive approach. The formation of a competent, adaptive, and competitive specialist requires consideration of both personal and

professional aspects, as well as educational, social, and economic conditions. Future psychologists can effectively develop and improve their skills in their careers by successfully integrating these factors and mechanisms to withstand professional challenges.

Bibliography:

1. Іващенко О. Розвиток саморозвитку та професійної рефлексії майбутніх психологів. *Наукові записки НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2019. № 12. С. 98–104.

2. Кандиба В. Психологічні особливості перспектив професійної самореалізації майбутніх психологів. *Психологічні науки*. 2020. Т. 28. С. 85–92.

3. Корж О. Теоретико-практичні засади моделі розвитку конкурентоспроможності майбутніх фахівців. *Науковий вісник*. 2019. Т. 41. С. 112–118.

4. Кравчук Н. П. Психологічні аспекти стресостійкості майбутніх фахівців. Умань: УДПУ, 2021. С. 45–53.

5. Сердюк О. Формування конкурентоздатності майбутніх психологів: теоретичний аспект. *Науковий вісник ПНПУ імені К. Д. Ушинського*. 2020. № 2. С. 123–129.

6. Ярая Т. А. Формування особистісної готовності майбутніх психологів до професійної діяльності в умовах інклюзивної освіти. Київ: НПУ імені М. П. Драгоманова, 2015. С. 67–74.

7. Friedman M. The Role of Emotional Resilience in Psychological Practice. *Journal of Applied Psychology*. 2019. Vol. 104, No. 3. P. 45–60.

8. Goleman D. Emotional Intelligence and Professional Success. *Harvard Business Review*. 2020. Vol. 98, No. 5. P. 30–45.

9. Hobfoll J. Conservation of Resources Theory and Professional Burnout. *Psychological Review*. 2018. Vol. 125, No. 2. P. 235–250.

10. Ryan K. Cognitive Strategies for Adapting to Professional Uncertainty. *International Journal of Psychology*. 2021. Vol. 115, No. 4. P. 67–80.

ВОЛОНТЕРСТВО ЯК ПСИХОЛОГІЧНИЙ РЕСУРС ОСОБИСТОСТІ

Величко Мар'яна Сергіївна

студентка 2-го курсу спеціальності 053:

Психологія, філософський факультет,

Львівський національний університет імені Івана Франка

м. Львів, Україна

Сьогодення гартує нас різними викликами: від найменш суттєвих до таких як війна. Українці стали як ніколи згуртованими, допомагаючи воїнам на фронті й одне одному тим, чим можуть. Хтось робить окопні свічки, хтось плете сітки, багато хто організовує збори, відкриває допоміжні банки, або, як мінімум, поширює важливу інформацію в мас медіа. Усі ці й багато інших заходів ми звикли називати волонтерством. Та чи достатньо наявного розуміння цього поняття та його значення для людей?

Законом “Про волонтерську діяльність” [1, с. 5] волонтерство визначено як “добровільна, соціально спрямована, неприбуткова діяльність, що здійснюється у вигляді безоплатної допомоги та сукупна суспільна користь якої перевищує сукупність індивідуально отриманих вигод окремими суб'єктами провадження такої діяльності”. Із цього визначення випливає факт можливого фінансування волонтерства, що може зробити акт допомоги вже не надто альтруїстичною і безкорисливою діяльністю. Проте гроші в даному аспекті не є провідною мотивацією, головну роль відіграє психологічне благополуччя, на яке волонтерство впливає виключно позитивно.

Мартін Селігман (2011) стверджує, що психологічне благополуччя – абстрактне поняття, яке містить п'ять складників, але до жодного з них не зводиться: позитивні емоції; сенс; залученість чи перебування в потоці (М. Чіксентміхайі); хороші стосунки з людьми та досягнення [2, с. 1]. З огляду на таке визначення, можемо припустити, що, будучи широко залученою в різного роду волонтерську діяльність, людина неабияк підвищує рівень свого психологічного благополуччя, що напряму корелює з психологічною ресурсністю особистості.

Психологічна ресурсність особистості, на погляд Штепи О.С., виявляється як досвід усвідомлення особистістю власних можливостей, який стає потенціалом для надання підтримки іншим, саморозкриття та творчого саморозвитку у професії [4, с. 786].

Крім розгляду теоретичних засад важливо чути думки людей, і ось як про свою діяльність висловлюються волонтери з різних куточків нашої країни:

– “Волонтерство для мене – це свого роду терапія. Я – в своїй сфері, я – зайнятий, я – допомагаю. Мені здається, всі зараз мають гуртуватися, бо нам є що втрачати”, – говорить волонтер Геннадій Поцап.

– 10-річна Даринка зі Львова теж долучається до допомоги, малюючи та продаючи листівки, гроші з яких ідуть на фронт: “Я роблю це для наших військових. Військові нас захищають, щоб ми могли ходити до школи, гратися, розважатися. Мені хочеться теж якось вкластися в нашу перемогу”.

– “А що я – буду плескати язиком біля під’їзду? Це не для мене. Я роблю це (плету сітки) і для себе, і для хлопців – вони нас оберігають. Другий раз – дощ, негода. Кажу: “Ні, піду. Хлопці ж і в дощ воюють”. Така гордість – що ти хоч якось допомагаєш їм. У нас дівчата є й з Бахмуту, і з Северодонецька, і наші. Тільки мене другий раз зло бере, коли кажуть: “А ви чого туди ходите? Чи вам там платять?”. Стараюся не реагувати”, – розповідає про свою мотивацію волонтерка Лідія Ярош [3].

Пан Геннадій висвітлює у своїх словах аспект залученості, що був виділений Мартіном Селігманом у своїй концепції психологічного благополуччя. 10-річна Даринка вбачає у своїй діяльності сенс – вклад у перемогу, мінімально допомагаючи фінансово. Лідія Ярош, 85-річна волонтерка з Кам’янського, так само апелює до залученості, до досягнень.

Ці приклади наочно ілюструють кореляцію між волонтерською діяльністю і компонентами психологічного благополуччя, що так само має нерозривний зв’язок із ресурсністю особистості.

Стосовно біохімічного аспекту волонтерської діяльності: дослідники виявили, що задоволення від волонтерства супроводжується позитивними змінами імунної функції організму та зниженням рівня гормонів стресу. Нейробіолог Хорхе Молл виявив, що за пожертви людиною грошей виділяються такі нейромедіатори як окситоцин, на загальний відомий як “гормон обіймів,” і вазопресин – “соціальний” гормон. Також було виявлено, що для мозку стимул у вигляді їжі або сексу не надто відрізняється від стимулу у вигляді думки про пожертву грошей на благодійність. І в тій, і в тій ситуації активується одна й та сама ділянка мозку [5, с. 92].

Проте не варто бути впевненими в тому, що волонтери завжди мають високий рівень психологічного благополуччя та знаходяться в постійному “ресурсі”. “Втома від допомоги” або “втома від співчуття” – зворотня сторона монети волонтерської діяльності [5, с. 92]. Тоді, коли для оточення волонтер показує виключно позитивні емоції, пропонує

всесторонню підтримку, готовий підтримати розмову, усередині він може бути виснаженим від такої кількості емоцій. Наголошуємо, що наявність або відсутність такого стану залежить від індивідуальних особливостей особи, адже для когось така кількість емоційної активності є нормативною, а для когось цього забагато.

Волонтерська діяльність завжди була і є невимовно важливою, а особливо в Україні й особливо в умовах сьогодення. Окрім доброї справи для спільноти, своїми діями волонтери можуть бонусом підвищити рівень психологічного благополуччя, підживити свою психологічну ресурсність та загалом позитивно вплинути на загальну психічну стійкість. Але не варто забувати підтримувати волонтерів психологічно і фізично, адже вони також люди, які мають тенденцію до професійного вигорання за умов надвиснаження.

Література:

1. Коваль Г. В. Волонтерство як складний соціально-психологічний феномен. Запоріжжя, 2017.
2. Омелянська В.І., Ісаєвич С.І., Заболотна Н.М. До питання переживання психологічного благополуччя в динаміці: матеріали XVIII Міжнародної науково-практичної конференції «*Theoretical and applied aspects of the development of science*» (Більбао, Іспанія, 09-12 травня 2023 р.). Іспанія, 2023.
3. Юлія Рацибарська. “Разом ми можемо гори звернути” Історії трьох українських волонтерів, помічників армії України // Радіо Свобода. URL: <https://www.radiosvoboda.org/a/istoriyi-volonteriv/32711972.html> (дата звернення 05.12.2023)
4. О.С.Штепа. Особливості зв'язку психологічної та персональної ресурсності особистості: збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Київ, 2013. 782-791 с.
5. О. Остапівський. Психологічний аспект волонтерства. адаптація до реалій політизованого українського суспільства: матеріали X Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції “*Соціальна адаптація особистості в сучасному суспільстві*” (27 листопада – 02 грудня 2023 року). Луцьк, 2023. 90-92 с.

ТІЛЕСНА УСВІДОМЛЕНІСТЬ ЯК РЕСУРС ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ: РОЛЬ БІОДИНАМІКИ У РЕГУЛЯЦІЇ НЕРВОВОЇ СИСТЕМИ

Джулай Ольга Валеріївна

*лікарка, тілесна терапевтка, засновниця школи біодинаміки
та інтегруючих тілесних практик
м. Київ, Україна*

Куртова Галина Юріївна

*кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри спорту,
Національний університет «Чернігівський колегіум»
імені Т.Г. Шевченка
м. Чернігів, Україна*

Малікова Ольга Володимирівна

*психологиня, тілесна терапевтка, приватна психологічна практика
м. Київ, Україна*

Вступ. Психологічне благополуччя тісно пов'язане з тілесним станом. Стрес, травматичний досвід і невизначеність можуть призводити до порушень у роботі нервової системи, які проявляються через соматичні симптоми тривожності, болі, втому, порушення сну та відчуття відстороненості.

Біодинаміка – це метод, що працює з тілесною усвідомленістю та мікрорухами тканин, допомагаючи нервовій системі відновити відчуття стабільної опори на тілесність, повернути природну регуляцію та зняти накопичену напругу. Один із ключових принципів біодинаміки – заповільнений дотик, що активує парасимпатичну нервову систему та створює безпечний простір для розслаблення.

Проблематика даного дослідження полягає у прагненні вирішити наступні питання:

- Як тілесна усвідомленість впливає на ментальне благополуччя?
- Як працює заповільнений дотик у відновленні нервової системи?
- Які механізми біодинаміки сприяють зменшенню напруги та стресу?

Отже аналіз досліджень з зазначеного напрямку дозволив дійти висновку, що заповільнений дотик як механізм нервової регуляції є ключовим елементом біодинаміки і базується на наступних принципах:

1. Робота з автономною нервовою системою. Стимулює перехід з режиму стресу в стан комфортного глибокого розслаблення. Активує парасимпатичний відділ, що сприяє стабілізації дихання та серцевого ритму.

2. Реорганізація сенсомоторних зв'язків. Дозволяє тілу зняти захисні напруження без різких втручань. Створює умови для відновлення природного руху рідин та м'язів.

3. Робота з тілесною пам'яттю. Допомогає організму відпустити хронічне напруження, не змушуючи його проходити через повторну активацію стресу.

“В уповільненні і тиші відчуваються дива. У цій тиші можна слухати та спостерігати за тим, як відбуваються зміни” [6]. Тобто заповільнений дотик сприяє глибшій саморегуляції, допомагаючи тілу відновити природні процеси, що були порушені під впливом стресу.

Тілесна усвідомленість як ключ до регуляції нервової системи потребує аналізу таких складових як пропріоцепція та інтероцепція.

- Пропріоцепція – відчуття положення тіла в просторі.
- Інтероцепція – сприйняття внутрішніх процесів організму.

Дослідження показують, що люди з розвинутою тілесною усвідомленістю мають менший рівень тривожності, кращу адаптацію до стресу та підвищену стійкість до психоемоційного виснаження [2, 3, 5].

Біодинаміка допомагає відновити тілесну усвідомленість через:

- Переналаштування сенсорних каналів, що дозволяє організму розпізнавати власні потреби та відновлювати баланс.
- Роботу з точками опори (контакт із поверхнею через стопи, таз, спину), що дає мозку сигнал безпеки.
- Гармонізацію мікрорухів тканин, які є основою здорової нервової регуляції.

“Оці прості тілесні вправи повертають здатність відчувати мить. Ти ніби виходиш із мутного кокону та повертаєшся до себе [1]”. Ці процеси сприяють відновленню психофізіологічної рівноваги та зменшенню впливу стресу на організм.

Біодинаміка не вимагає активного залучення клієнта: це не механічна техніка, а м'який діалог із тілом, що дозволяє йому самостійно знайти ресурс для відновлення.

“Прості речі, які виявляються життєво важливими. Біодинаміка не змушує, а повертає тілу доступ до власної сили [4]”.

Висновки. Біодинаміка є ефективним методом для зниження рівня стресу, покращення тілесної чутливості та стабілізації нервової системи.

Заповільнений безпечний дотик як один з основних механізмів біодинаміки активує парасимпатичну нервову систему, гармонізує ритми тіла та повертає відчуття внутрішньої опори. Заповільнений безпечний дотик може впливати на нейрохімічні процеси, підвищуючи рівень ендорфінів та інших нейротрансмітерів, що сприяє зниженню стресу та покращенню загального самопочуття.

Ця методика може бути рекомендована для людей, які відчувають хронічне напруження, психоемоційне виснаження або втрату зв'язку зі своїм тілом.

Подальші дослідження можуть охопити нейрофізіологічні аспекти впливу біодинаміки на довгострокову адаптацію нервової системи.

Література:

1. Craig, A. D. How Do You Feel? An Interoceptive Moment with Your Neurobiological Self. Princeton University Press. 2015. 368 p.
2. Mehling, W. E., et al. Body Awareness: Construct and Self-Report Measures. *Psychosomatic Medicine*, 2012. № 74(1), P. 1-14.
3. Ogden, P., Minton, K., & Pain, C. Trauma and the Body: A Sensorimotor Approach to Psychotherapy. W. W. Norton & Company. 2006. P. 45.
4. Porges, S. W. The Polyvagal Theory: Neurophysiological Foundations of Emotions, Attachment, Communication, and Self-Regulation. W. W. Norton & Company. 2011. P. 34-58.
5. Van der Kolk, B.. The Body Keeps the Score: Brain, Mind, and Body in the Healing of Trauma. Viking. 2014. 624 p.
6. Löken, L. S., Wessberg, J., Morrison, I., McGlone, F., & Olausson, H.. Coding of pleasant touch by unmyelinated afferents in humans. *Nature Neuroscience*. 2009. № 12(5), 547-548.

ВЗАЄМОПОВ'ЯЗАНІСТЬ ОСОБИСТІСНИХ РЕСУРСІВ, ЩО ЗАБЕЗПЕЧУЮТЬ СТІЙКІСТЬ ПІД ЧАС ВІЙНИ

Кіреєва Зоя Олександрівна

*доктор психологічних наук,
професор кафедри загальної психології
і психологічного консультування,
Одеський національний університет імені І.І. Мечникова
м. Одеса, Україна*

Швайкін Станіслав Анатолієвич

*кандидат психологічних наук,
викладач кафедри загальної психології
і психологічного консультування,
Одеський національний університет імені І.І. Мечникова
м. Одеса, Україна*

Турлаков Ігор Дмитрович

*аспірант кафедри загальної психології
і психологічного консультування,
Одеський національний університет імені І.І. Мечникова
м. Одеса, Україна*

В умовах війни адаптаційні механізми людини набувають надзвичайної значущості, оскільки подолання стресових і травматичних подій великого масштабу призводить до швидкої втрати і повільного відновлення фізичних і психологічних ресурсів особистості (А. Антоновський, Л. Засекіна, З. Кіреєва, Р. Лазарус, Т. Титаренко, Н. Родіна, Д. Хебб, Н. Чепелева, С. Хобфолл). Більшість сучасних моделей стресу враховують не лише психопатологічні прояви, але й зміни психологічного здоров'я та благополуччя (Lazarus і Folkman, A. Antonovsky, M. Lahad). Завдяки цим підходам було доведено, що більшість осіб, які пережили або переживають травматичні події, застосовують різноманітні стратегії і ресурси та демонструють здатність до адаптації.

Досвід життя в умовах війни, що супроводжується неможливістю задоволення базових та актуальних потреб, а також тривалістю цього процесу, призводить до хронічного стресу, який виснажує психофізичні ресурси індивіда. Ресурси є інтегрованою системою, що включає емоційні, мотиваційні, поведінкові та фізіологічні компоненти, які

забезпечують адаптацію, підтримку стресостійкості, самоконтролю, активності, енергійності та здатності до прийняття обґрунтованих рішень.

У дослідженні за основу була взята практична інтегративна модель подолання криз та підвищення життєстійкості – модель BASIC Ph, яка була розроблена для клініцистів та дослідників з метою підтримки і розвитку сильних сторін осіб, що стикаються з серйозними труднощами. Автором цієї моделі є М. Лахад. Модель BASIC Ph, описує шість модальностей, що визначають індивідуальний стиль подолання стресу, зокрема в умовах хронічного стресу, спричиненого війною. Ці модальності охоплюють різні аспекти психофізіологічного стану людини і включають: віру, афект, фантазію, уяву, пізнання та фізіологію. Кожна з цих модальностей відображає специфічний ресурс, що допомагає людині адаптуватися до стресових ситуацій. Так, стратегії подолання стресу умовно віднесено до таких модальностей: копінг, орієнтований на вирішення проблем, віднесено до домінантної модальності Пізнання, уникнення – до домінантних модальностей Пізнання та Емоції, емоційно орієнтований копінг – до модальностей Пізнання та Емоції. Часова перспектива є ресурсом, що за моделлю BASIC Ph належить до модальностей Уява (уяви, мрії, спогади), Віра (віра, переконання, цінності, філософія життя) та Пізнання (розум, пізнання, когнітивні стратегії). Оптимізм за моделлю BASIC Ph є складовою частиною модальностей Уява, Віра та Пізнання. Ресурс саморегуляції належить до модальності Емоції. До модальності Соціалізація віднесено соціальні зв'язки, соціальну підтримку, соціальну приналежність та спілкування. Ресурс гумору належить до модальностей Уява та Емоції. Ресурси надії й віри віднесено до модальності Віра (віра, переконання, цінності, філософія життя). Резильентність є узагальненням усієї моделі BASIC Ph. Показано, що в процесі подолання стресу всі модальності моделі BASIC Ph залучені через психологічні ресурси людини. Деякі комбінації можуть бути притаманні особам різного віку та досвіду. Зазначено, що в моделі BASIC Ph не враховані захисні механізми та вплив досвіду, які є суттєвими.

У емпіричному дослідженні було вивчено стратегії подолання стресу, які сприяють подоланню стресових ситуацій і підтримці здорового способу життя. Виявлено, що серед респондентів провідними стратегіями є копінг, орієнтований на вирішення проблем, що відповідає домінантній модальності Пізнання в моделі BASIC Ph (52,2% учасників); уникнення, що віднесено до модальності афект (23,5% респондентів); та емоційно орієнтований копінг, також належить до модальності афект (23,9% учасників). Менше поширеними є стратегії «Соціальна підтримка» та «Відволікання». Було встановлено, що домінуючою часовою орієнтацією як ресурсом є орієнтація на

сьогодення, що притаманна 86% респондентів, в той час як 4% орієнтовані на минуле, а 9,9% – на майбутнє. Зафіксовано девіацію моделі збалансованої часової перспективи. Теперішнє розглядається як найбільш корисний ресурс під час війни, що дозволяє ефективно керувати власним життям та адаптацією до умов війни, формуючи модальності пізнання, віра, уява. Оптимізм, як ресурс, проявляється у 51,4% учасників дослідження, реалізм властивий 28,3% респондентів. Песимістів серед досліджуваних майже не виявлено, однак 15,4% є нереалістичними оптимістами. Ресурс саморегуляції виявляється у 64,3% респондентів, які виконують завдання «тут і зараз», тоді як 32,3% є прокрастинаторами, застосовуючи менш адаптивні стратегії подолання труднощів. Соціальна підтримка родини є важливим ресурсом для 44,5% учасників дослідження. Більшість респондентів (67,3%) є соціально активними особами. Гумор, як ресурс, використовується 18% респондентів, 20,2% надають перевагу вірі, а 10,3% – надії, що належать до модальності віра. У ситуаціях хронічного стресу основними патернами реагування, які можуть бути зумовлені глибинними захисними механізмами, є: виправдання – 23,9% респондентів, заперечення – 21%, напад – 21% та звинувачення – 12,9% респондентів. Резильєнтність, яка є ресурсом, що охоплює всі модальності моделі BASIC Ph, на високому рівні представлена у 31,5% учасників дослідження, на середньому рівні – у 50,7%, на низькому – у 16,3%. Також виявлено, що чоловіки та жінки відрізняються за рівнем соціальної активності ($p < 0,005$) та рівнем стресу ($p < 0,031$).

Спостерігається взаємозв'язок ресурсів, що підтримують модальності моделі «BASIC Ph», що вказує на її динамічність та залежність від досвіду переживання хронічного стресу у респондентів різного віку.

Вивчено вплив досвіду переживання війни на взаємодію психологічних ресурсів у ситуаціях хронічного стресу. У респондентів з дворічним досвідом переживання війни спостерігається зниження соціальної активності та використання типової поведінки, зменшення рівня резильєнтності та посилення саморегуляції. У досліджуваних з трирічним досвідом переживання війни модель ресурсної сфери будується на реальному оптимізмі, прокрастинації (ірраціональна поведінка) та застосуванні емоційно – орієнтованих стратегій копінгу, використанні як зовнішніх (родина), так і внутрішніх ресурсів (гумор, надія, віра), що призводить до змін у типовій поведінці. Регресивні моделі мають низький рівень дисперсії, що свідчить про можливу помилку оцінки.

Література:

1. Кіреєва З.О. Швайкін С.А. Балан М.А. Детермінанти й особливості адаптації та психічних ресурсів людини під час

повномасштабного вторгнення. *Український психологічний журнал*. 2023.1(19).С. 60-82.

2. Особисті ресурси людини на різних етапах життя: колективна монографія / заг. ред. З.О. Кіреєва – Одеса : Одес. нац. ун-т ім. І.І. Мечникова, 2023. 256 с.

3. Турлаков І.Д Особливості взаємозв'язку психологічних ресурсів у осіб, що переживають стрес під час війни *Теоретичні і прикладні проблеми психології та соціальної роботи*. 2024. 3(65). Т. 1 С. 175-188.

4. Lahad, M., &Leykin, D. (2013). The Integrative Model of Resiliency –The «BASIC Ph» Model, or What Do We Know about Survival? The «BASIC Ph» Model of Coping and Resiliency Theory, Research and Cross-Cultural. London, UK and Philadelphia, USA: Jessica Kingsley, 11-32.

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-496-5-65>

ТЕРМІНАЛЬНІ ЖИТТЄВІ ЦІННОСТІ ТА ІНДИВІДУАЛЬНІ ПРІОРИТЕТИ ЯК ПСИХОЛОГІЧНІ РЕСУРСИ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ СОЦІАЛЬНИХ ВИКЛИКІВ

Кокоріна Юлія Євгенівна

кандидат психологічних наук, доцент,

доцент кафедри загальної психології

і психологічного консультування,

Одеський національний університет імені І.І. Мечникова

м. Одеса, Україна

Нєвсйкіна Галина Іванівна

старший викладач кафедри загальної психології

і психологічного консультування,

Одеський національний університет імені І.І. Мечникова

м. Одеса, Україна

Актуальність дослідження зв'язку індивідуальних пріоритетів і ціннісних орієнтацій як ресурсного потенціалу особистості зумовлена зростаючою роллю особистісних цінностей у процесі адаптації, самореалізації та досягнення життєвих цілей. У сучасному світі, що характеризується динамічними соціальними та економічними змінами, здатність людини ефективно спиратися на власні ресурси, орієнтуючись на стійку систему цінностей, визначає її життєві стратегії та успішність. Вивчення цього зв'язку дозволяє глибше зрозуміти механізми

формування життєвих пріоритетів, їхню роль у подоланні кризових ситуацій і розвитку особистісного потенціалу.

Мета дослідження – визначити взаємозв'язок між індивідуальними пріоритетами та ціннісними орієнтаціями особистості, як складовими психологічних ресурсів особистості в умовах соціальних викликів.

Основними психодіагностичними методиками стали: методика «Ціннісні орієнтації» (М. Рокіч), Опитувальник цінностей Шварца (Schwartz Value Survey – SVS), «Методика діагностики ірраціональних установок» (А. Елліс). У дослідженні взяли участь 40 респондентів віком 20–40 років: 21 особа (52%) перебуває в Україні, 19 осіб (48%) – за кордоном. Статистичний аналіз здійснено із використанням критерію Манна-Уїтні та кореляційного аналізу ($p < 0,05$).

Аналізуючи термінальні цінності респондентів, які проживають в Україні та за кордоном, виявлено різні підходи до життєвих пріоритетів та ціннісних орієнтацій. Так, для респондентів в Україні характерна загальна індиферентність до термінальних цінностей. Більшість із них мають однакові рангові значення, що може свідчити про відсутність чітких відмінностей між цінностями або про їхню відносно низьку значущість у життєвих пріоритетах. Винятком є цінність «активне діяльне життя», яка посіла перше місце серед цієї групи. Це може вказувати на прагнення до змін, адаптації та самореалізації в умовах сучасних викликів, що підкреслює потребу в активній життєвій позиції.

Натомість серед респондентів, які перебувають за кордоном, спостерігається чітка ієрархія цінностей. На перші місця виходять такі цінності, як «продуктивне життя» та «цікава робота», що свідчить про орієнтацію на професійний розвиток та самореалізацію. Це може бути обумовлено необхідністю адаптації в новому середовищі, пошуком стабільності та прагненням отримати задоволення від праці. Водночас цінності «свобода» та «громадське визнання» мають нижчі ранги, що може свідчити про зосередженість респондентів на практичних аспектах життя, зокрема роботі та адаптації, а не на абстрактних чи соціальних цінностях.

Аналіз інструментальних цінностей респондентів в Україні та за кордоном показав як спільні, так і відмінні риси їхніх ціннісних орієнтацій. Обидві групи виділяють «сміливість у відстоюванні своєї думки» як ключову цінність, що підкреслює прагнення до самовираження. При цьому особи, які залишаються в Україні більший акцент роблять на «акуратності» і «виконавчості», що може вказувати на тенденцію до самодисциплінування, тоді як для осіб, які перебувають за кордоном додатково цінується «освіченість» як важливий ресурс адаптації. «Відповідальність» та «вихованість» мають найменше

значення в обох групах, що може свідчити про зсув фокусу на більш практичні та активні цінності.

Результати дослідження раціональних установок показують, що у респондентів, які перебувають за кордоном, рівень ірраціональних установок є вищим, ніж у тих, хто залишається в Україні. Особливо це проявляється у зростанні вимогливості до себе. Загальна тенденція до збільшення показників від «оцінної установки» до «катастрофізації» вказує на зміни у когнітивних та емоційних реакціях емігрантів. Це свідчить про те, що еміграція впливає не лише на зовнішні умови життя, а й значною мірою трансформує внутрішні переконання та емоційний стан особистості.

Однією із ключових методик, що допомогла вивчити індивідуальні пріоритети людей став «Опитувальник цінностей» Ш. Шварца. Респонденти, які залишилися в Україні, найбільше цінують безпеку, конформізм і саморегуляцію, що може вказувати на їхню орієнтацію на стабільність, дотримання соціальних норм і особистий контроль. Водночас вони надають помірне значення самовираженню через традиції та стимулювання, а також прагненню досягнень. Найменш значущими є цінності гедонізму, влади та самоорієнтації, що свідчить про відсутність акценту на особисту вигоду, владу чи задоволення. Загалом, їхня ціннісна система відображає прагнення до безпеки та соціальної гармонії, з помірною орієнтацією на самореалізацію.

Респонденти, які перебувають за кордоном, надають найбільшу цінність конформізму та саморегуляції, що вказує на їхню потребу дотримуватися соціальних норм і підтримувати самоконтроль для успішної адаптації. Важливими для них також є безпека та стимулювання, що відображає прагнення до стабільності й нових вражень. Традиції та прив'язаність мають помірне значення, а найменш значущими є гедонізм, досягнення та самоорієнтація, що свідчить про меншу орієнтацію на особистий успіх і задоволення. Загалом, цінності цієї групи відображають прагнення до соціальної інтеграції, стабільності та адаптації в новому середовищі.

Наступним кроком було вивчення нормативних ідеалів на рівні переконань. Респонденти, які знаходяться за кордоном орієнтуються на соціальний статус, фінансовий добробут, безпеку сім'ї, особисту автономію та підтримку у стосунках, що також відображає прагнення до стабільності, незалежності та адаптації в конкурентному середовищі. Натомість респонденти в Україні надають перевагу духовності, турботі про себе, рівності, вірній дружбі, соціальній справедливості та миру, що може свідчити про пошук внутрішньої гармонії, опори у близьких людях та реакцію на суспільні виклики.

Порівняльний аналіз термінальних цінностей показав, що у респондентів в Україні спостерігається позитивний зв'язок між «повинністю до інших» та «владою» ($p < 0,05$), а також зворотний зв'язок між «оцінною установкою» та «саморегуляцією» ($p < 0,05$).

Для респондентів за кордоном виявлено позитивний зв'язок між «інструментальними цінностями» та «повинністю до себе» і «фрустраційною толерантністю», а також між «катастрофізацією» та «повинністю до себе» і «гедонізмом». Крім того, «повинність до інших» корелює з «фрустраційною толерантністю» ($p < 0,05$), тоді як «фрустраційна толерантність» має зворотний зв'язок із «саморегуляцією» ($-0,465$).

Статистично значущі відмінності між двома групами (за критерієм U-Манна-Уїтні) спостерігаються за шкалами «індивідуальні пріоритети» (0,022, $p < 0,05$) та «досягнення» (0,035, $p < 0,05$).

Загалом, пріоритети осіб як в Україні, так і за кордоном, формуються під впливом не лише особистих прагнень, а й соціально-економічних умов. Прагнення до стабільності, емоційної підтримки, самоповаги та соціальної справедливості свідчить про адаптацію до змінного середовища, де важливу роль відіграють як зовнішні обставини, так і внутрішні ресурси особистості.

Отже, дослідження виявило, що термінальні життєві цінності та індивідуальні пріоритети є важливими психологічними ресурсами особистості, що сприяють адаптації в умовах соціальних викликів. Аналіз показав відмінності у ціннісних орієнтаціях респондентів в Україні та за кордоном. Особи, які залишилися в Україні, орієнтуються на стабільність, безпеку та соціальну гармонію, тоді як емігранти приділяють більше уваги професійному розвитку, саморегуляції та адаптації до нового середовища. Вищий рівень ірраціональних установок серед респондентів за кордоном свідчить про їхню підвищену вимогливість до себе та когнітивно-емоційні зміни, пов'язані з еміграцією. Загалом, результати підтверджують, що соціально-економічні умови суттєво впливають на формування життєвих пріоритетів, визначаючи стратегії адаптації та самореалізації.

Література:

1. Бліхарь В., Католик Г., Католик Б. Цінності: поняття, структура та підходи у контексті сучасних військових екзистенцій. Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки. 2022. Випуск 13. С. 11-20.
2. Кокоріна Ю.Є., Сейлов В.Г. Особливості прояву захисних стратегій особистості в умовах війни. Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія, 2024. Т.35 (74). № 3. С. 1-11.

3. Кокоріна Ю.Є., Скрипник М. Взаємозв'язок складових життєстійкості особистості, ціннісних орієнтацій та її адаптаційного потенціалу / 1 Міжнародна науково-практична конференція «Evolving Science: Theories, Discoveries and Practical Outcomes», 2024. С. 97-112.

4. Лунченко Н.В., Панок І.В. Взаємозв'язок психологічної безпеки та осмисленості життя особистості / Трансформаційні процеси соціально-гуманітарної сфери сучасної України в умовах війни: виклики, проблеми та перспективи. Матеріали міжнародної науково-практичної конференції. Тернопіль: Університетська думка, 2022. С. 240-241.

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-496-5-66>

ПСИХОЛОГІЧНІ РЕСУРСИ ОСОБИСТОСТІ, ЯКА ПЕРЕЖИВАЄ ВТРАТУ

Кокош Катерина Анатоліївна

*аспірантка кафедри практичної психології,
Криворізький державний педагогічний університет
м. Кривий Ріг, Україна*

Переживання втрати є складним життєвим випробуванням, яке супроводжується інтенсивними емоційними переживаннями, когнітивною перебудовою та необхідністю адаптації до нової реальності. Втрата близької людини, роботи, соціального статусу або життєвих орієнтирів може призвести до глибоких психологічних криз, що, у свою чергу, вимагає значного внутрішнього ресурсу для їх подолання [3].

Психологічні ресурси виступають не лише як механізм підтримки у складний період, а й як основа для подальшого відновлення особистості. Однак важливим аспектом є те, що ці ресурси не є статичною категорією – вони можуть бути виснаженими внаслідок сильних емоційних потрясінь, а отже, їх розвиток та зміцнення є ключовим елементом психологічної роботи з людьми, які переживають втрату [2].

Актуальність розвитку психологічних ресурсів у процесі переживання втрати

Після втрати особистість нерідко стикається з відчуттям внутрішньої спустошеності. Це стан, при якому доступ до власних

ресурсів може бути заблокованим через травматичні переживання, що супроводжують горювання [5]. У цей момент людина потребує не лише емоційної підтримки, а й відновлення або розвитку нових ресурсів, які допоможуть пройти через кризу.

Розвиток ресурсів у роботі із втратою відбувається у декількох напрямках:

- Осмислення втрати – зміна ставлення до пережитого, переосмислення досвіду через когнітивну роботу.
- Емоційна стабілізація – розвиток здатності до емоційного самоконтролю, що сприяє зниженню стресу.
- Формування нових стратегій поведінки – залучення до нових соціальних контактів, активний пошук сенсів.
- Розширення кола підтримки – включення нових форм соціальної взаємодії.

Таким чином, першочерговим завданням роботи з втратою є створення умов для поступового розвитку ресурсного потенціалу, що забезпечить адаптацію до нових життєвих обставин.

Психологічні ресурси особистості можна розглядати як внутрішній резерв, який дозволяє людині долати кризові періоди та зберігати життєву активність. Вони включають когнітивні, емоційні, соціальні та поведінкові механізми [4].

Когнітивні ресурси – це внутрішні ментальні процеси, які допомагають людині структурувати досвід втрати та знайти нові сенси. Основні когнітивні механізми включають здатність до переосмислення, гнучкість мислення, здатність до рефлексії [3].

Емоційні ресурси, як здатність до емоційної саморегуляції – ключова у подоланні втрати. Люди з розвинутими емоційними ресурсами менш схильні до довготривалих депресивних станів та тривожних розладів [3]. Основні емоційні ресурси полягають у резиліентності (психологічна стійкість), толерантності до невизначеності, здатності до емоційної експресії.

Соціальні ресурси виступають основними зовнішніми ресурсами, що дозволяють вирішити найскладніші моменти під час переживання втрати. Людина, яка переживає втрату, не повинна залишатися наодинці зі своїм болем. Соціальні зв'язки є надзвичайно важливим ресурсом, оскільки забезпечують підтримку та безпеку [5]. До них належать: сімейна підтримка, групові форми терапії, включення в нові соціальні ролі.

Крім внутрішньої роботи, важливо активно включатися у діяльність, яка сприятиме відновленню. Адаптація до нових умов після втрати відбувається за можливості, розширення життєвих перспектив, роозвитку нових навичок, як ключових поведінкових ресурсів.

У психологічному консультуванні осіб, які переживають втрату, важливим є застосування комплексного інтегрованого підходу, який враховує багатовимірність цього процесу та індивідуальні особливості кожної людини. Такий підхід поєднує різні методи психологічної допомоги, спрямовані на когнітивну перебудову, емоційну регуляцію, поведінкову адаптацію та соціальну підтримку. Основні методи, що використовуються в інтегрованому підході:

- Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) – допомагає змінювати деструктивні переконання, формувати адаптивні стратегії мислення та зменшувати емоційний дистрес.

- Емоційно-образна терапія – сприяє трансформації внутрішніх уявлень про втрату, дозволяючи людині знайти нові ресурси для психологічного відновлення.

- Десенсибілізація і переробка травматичного досвіду за допомогою рухів очей (АМДР, EMDR) – ефективна методика для зниження інтенсивності травматичних спогадів, що може бути корисною при глибокому переживанні втрати та посттравматичному стресовому розладі (ПТСР).

- Групова терапія та соціальна підтримка – забезпечують можливість взаємодії з іншими людьми, що мають подібний досвід, сприяючи відчуттю приналежності та зниженню рівня ізоляваності.

- Тілесно-орієнтовані методи та техніки релаксації – допомагають зменшити фізичну напругу, пов'язану з переживанням стресу та горюванням.

Завдання психолога в цьому процесі полягає не лише у виявленні наявних ресурсів клієнта, а й у створенні сприятливих умов для їхнього розвитку, відновлення та інтеграції у нову життєву реальність. Використання індивідуалізованого підходу, що поєднує різні терапевтичні методи, сприяє більш гармонійному та ефективному процесу адаптації до втрати.

Таким чином, розвиток психологічних ресурсів є критично важливим у процесі адаптації до втрати. Основними ресурсними стратегіями є когнітивна гнучкість, емоційна регуляція, соціальна підтримка та активна поведінкова адаптація.

У майбутньому дослідження у цій сфері можуть бути спрямовані на розробку нових мультидисциплінарних програм підтримки осіб, які переживають втрату, а також на пошук оптимальних стратегій розвитку внутрішніх ресурсів особистості.

Література:

1. Даценко О.А. Психологічний ресурс особистості як наукова парадигма. *Вчені записки ТНУ ім. В. І. Вернадського. Серія: Психологія*, 2020. № 3. С. 127–136.
2. Ільїн О. Психологічні ресурси особистості: соціально-психологічний зміст. *Ізмаїльський державний гуманітарний університет. Збірник наукових праць*, 2019. № 5. С. 129–140.
3. Казібекова В.Ф. Психологічні ресурси особистості в умовах сучасних суспільних трансформацій. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологія*, 2018. № 2(1). С. 47–54.
4. Ніколаєв Л.О., Дмитрик І.Я., Горбоконь І.В. Ресурс особистості як психологічний феномен. *Причорноморський науково-дослідний інститут економіки та інновацій, Габітус*, 2023. № 50. С. 128–138.
5. Штепа О.С. Опитувальник психологічної ресурсності особистості: результати розробки й апробації. *Кам'янець-Подільський національний університет ім. І. Огієнка. Науковий вісник*, 2022. № 4. С. 131–145.

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-496-5-67>

ТРЕНІНГИ ЗБЕРЕЖЕННЯ ТА ПІДТРИМАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО РЕСУРСУ, ЗАСНОВАНІ НА УСВІДОМЛЕНOSTІ ТА УВАЖНОСТІ (МАЙНДФУЛНЕС), ПІД ЧАС ВІЙНИ

Кучеренко Роман Олександрович

аспірант,

Одеський національний університет імені І.І. Мечникова

м. Одеса, Україна

Триває вже четвертий рік від початку повномасштабного вторгнення, як українські громадяни, в тилу й на фронті, протистоять фізичній і психологічній агресії противника, який розв'язав цю жорстоку війну. І питання збереження психологічного ресурсу набуває в цей час особливої значущості. Психологічна стійкість допомагає людям справлятися з труднощами, адаптуватися до обставин, що змінюються, і зберігати психічне здоров'я.

Одним з ефективних методів для зміцнення психічного здоров'я є практики усвідомленості та уважності (майндфулнесс). Численні

наукові дослідження підтверджують їхній позитивний вплив на зниження стресу, тривожності та депресії.

Практики майндфулнесс являють собою підходи, спрямовані на розвиток здатності людини повністю бути присутньою в поточному моменті, усвідомлюючи свої думки, почуття і відчуття без осуду. Професор медицини університету Массачусетса Джон Кабат-Зінн, засновник програми «Зниження стресу на основі усвідомленості (Mindfulness-based Stress Reduction, MBSR)», визначає майндфулнесс як «навмисне спрямування уваги на теперішній момент без осуду, від моменту до моменту» [1].

Основна теза практик майндфулнесс у тому, що увага – це така сама навичка, як здатність витримувати або підіймати фізичні навантаження. Ця навичка тренується і розвивається. Практики усвідомленості сприяють поліпшенню функцій виконавчого контролю, включно з придушенням відволікаючої інформації. Дослідження показали зменшення ефекту Струпа в учасників після проходження програм усвідомленості, що свідчить про підвищення здатності контролювати увагу [2].

Коріння практики усвідомленості сягає буддійських традицій, де ця практика передбачає «пробудження свідомості», щоб допомогти людині жити в гармонії із собою та навколишнім світом. Через самопізнання вона спрямована на те, щоб цінувати кожен момент свого існування, повністю переживаючи його. 1979 року Джон Кабат-Зінн адаптував ці практики у світському контексті, розробивши програму зниження стресу на основі усвідомленості MBSR (Mindfulness-based Stress Reduction) у Медичному центрі Массачусетського університету. Метою цієї програми було допомогти людям справлятися зі стресом, болем і різними клінічними станами [3].

В умовах війни, коли люди часто стикаються з невизначеністю та очікуванням, практика майндфулнесс може бути особливо корисною. Дослідження, проведене вченими з Каліфорнійського університету та Університету Огайо, показало, що медитація усвідомленості ефективна в подоланні занепокоєння, пов'язаного з очікуванням особистісно значущих новин. Навіть короткі, 15-хвилинні щотижневі сеанси медитації сприяли зниженню рівня тривожності та поліпшенню психоемоційного стану учасників [4].

Таким чином, упровадження практик майндфулнесс у повсякденне життя під час війни може бути потужним інструментом для підтримання та зміцнення особистого психологічного ресурсу, сприяючи поліпшенню психічного та фізичного здоров'я.

Тренінги майндфулнесс розроблені не тільки для цивільного населення, але також і для оперативних підрозділів швидкого

реагування таких, як пожежні служби, швидка медична допомога, поліція та військові підрозділи.

У світі існують два найефективніші тренінги майндфулнесс для військових: програма Mindfulness-based Mind Fitness Training (MMFT), також відома як M-Fit, і програма Mindfulness-based Attention Training (MBAT). Основна ідея цих програм полягає в розвитку навичок уважності та усвідомленості у представників тих професій, де це критично необхідно. Як каже один із розробників цих програм нейробиолог з Університету Маямі доктор Аміші Джа у виступі на TEDx: «уявіть, що якщо військовий втратить уважність в особливо важливий момент, скільки життів опиниться під загрозою?» [5].

Також необхідність цих тренінгів була продиктована їхньою користю в подоланні негативних впливів стресогенних чинників. У 2007 році американська армія зіткнулася з великою кількістю солдатів, які поверталися з місій в Іраку та Афганістані з ПТСР і, як наслідок, закінчували життя самогубством або девіантною поведінкою. Військове керівництво наполегливо шукало шляхи вирішення цих проблем. Їхня увага звернулася на майндфулнесс, який на той час мав велику доказову базу і хороші показники щодо вирішення саме таких проблем. Так на замовлення Міністерства Оборони США було розроблено два наступні тренінги.

Тренінг Mindfulness-based Mind Fitness Training (MMFT) є спеціалізованим курсом, спрямованим на розвиток стійкості до стресу та покращення когнітивних функцій через практики усвідомленості. Ця програма була розроблена доктором Елізабет Стенлі з Джорджтаунського університету і знайшла широке застосування серед військовослужбовців та інших груп, схильних до високих рівнів стресу [6].

Співпраця між доктором Стенлі і доктором Аміші Джа, нейробиологом з Університету Маямі, призвела до проведення низки досліджень, спрямованих на оцінку ефективності MMFT. В одному з перших таких досліджень, опублікованому в журналі «Emotion», вивчали вплив восьмитижневого курсу MMFT на групу морських піхотинців США, які готувалися до відправки в Ірак. Результати показали, що учасники, які приділяли більше часу самостійній практиці усвідомленості поза заняттями, продемонстрували значне поліпшення робочої пам'яті та настрою. Це свідчить про те, що регулярна практика усвідомленості може слугувати захисним фактором проти зниження когнітивних функцій в умовах високого стресу [7].

Тренінг Mindfulness-based Attention Training (MBAT) спрямований на розвиток і зміцнення навичок уваги за допомогою практик усвідомленості. Основна мета MBAT – поліпшення здатності

концентруватися і підтримувати увагу, що сприяє підвищенню когнітивної гнучкості та загального психічного благополуччя [8].

Тренінг МВАТ, заснований на практиках усвідомленості, демонструє значний потенціал у поліпшенні різних аспектів уваги та когнітивних функцій, що підтверджується наявними науковими дослідженнями [9].

У 2024 році два ці тренінги вперше були проведені в Україні. Для України програми Mindfulness-based Mind Fitness Training (MMFT) та Mindfulness-based Attention Training (MBAT) було адаптовано та впроваджено для підтримки психологічної стійкості та покращення когнітивних функцій серед різних груп населення, включно з військовими, психологами та державними службовцями.

У відповідь на запити українських фахівців у галузі психічного здоров'я (завдяки Центру психічного здоров'я та реабілітації «Лісова поляна»), докторка Елізабет Стенлі, розробниця програми MMFT, провела восьмижневий онлайн-курс для 44 українських психологів, ветеранів, цивільних і бізнес-лідерів. Учасники відзначили, що курс допоміг їм впоратися з екстремальним стресом, і було ініційовано зусилля з адаптації онлайн-версії MMFT для ширшого використання в Україні [10].

Програма МВАТ, розроблена доктором Аміші Джа, була впроваджена в Україні завдяки зусиллям Вальти Пашковського, засновника організації «Культура усвідомленості» в Києві. Він пройшов навчання і отримав супервізію від доктора Джа для проведення МВАТ в українському контексті. Програму було успішно реалізовано серед співробітників Міністерства внутрішніх справ України, військових психологів та інших фахівців, які працюють в умовах високого стресу. Учасники відзначили поліпшення здатності справлятися з емоційно складними спогадами та ситуаціями, а також підвищення загального психічного благополуччя. Близько 97% учасників висловили готовність рекомендувати програму своїм колегам [11].

Ці ініціативи демонструють успішну адаптацію та впровадження програм усвідомленості в Україні, спрямованих на підвищення психологічної стійкості та особистісного ресурсу серед військовослужбовців і цивільного населення, що стикається з високими рівнями стресу.

Література:

1. Kabat-Zinn J. Full catastrophe living: using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness. New York (NY): Bantam Dell; 1990.

2. Effects of meditation. *Wikipedia*. URL: https://en.wikipedia.org/wiki/Effects_of_meditation.
3. Kabat-Zinn J, Massion A, Kristeller J, et al. Effectiveness of a meditation-based stress reduction program in the treatment of anxiety disorders. *Am J Psychiatry* 1992;149:936-43.
4. Савельєва-Кулик Н. Майндфулнес-практика в подоланні стресу очікування. *Український Медичний Часопис*. 11.12.2017. URL: <https://umj.com.ua/uk/publikatsia-117964-majndfulness-praktika-v-preodolenii-stressa-ozhidaniya> (дата звернення: 14.03.2025).
5. TED talks. How to tame your wandering mind | Amishi Jha. *Youtube*. 18.04.2018. URL: <https://youtu.be/UQzvNIIMayo?si=6jjA7Ou8qnjDp4AT> (дата звернення: 14.03.2025).
6. Jha A. P., Morrison A. B., Parker S. C., Stanley E. A. Practice is protective: Mindfulness training promotes cognitive resilience in high-stress cohorts. *Mindfulness & Compassion*. 2017. Vol. 2, No. 1. P. 12–22.
7. Jha A. P., Stanley E. A., Kiyonaga A., Wong L., Gelfand L. Working memory capacity and mindfulness training in Marines preparing for deployment. *Emotion*. 2010. Vol. 10, No. 4. P. 559–565.
8. Jha A. P., Stanley E. A., Wong L., Gelfand L. Examining the protective effects of mindfulness training on working memory capacity and affective experience. *Emotion*. 2010. Vol. 10, No. 1. P. 54–64.
9. Jha, A. P., Morrison, A. B., Dainer-Best, J., Parker, S., Rostrup, N., & Stanley, E. A. (2015). Minds “at attention”: Mindfulness training curbs attentional lapses in military cohorts. *PLoS One*, 10(2), e0116889. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0116889>
10. Mindfulness-Based Mind Fitness Training. *Центр Лідерства УКУ*. 15.01.2024. URL: <https://uculeadership.com.ua/archive-events/mindfulness-based-mind-fitness-training/> (дата звернення: 14.03.2025).
11. Презентація MBAT (Mindfulness Based Attention Training) – програми тренінгу з усвідомленості та уваги. *Спільноти Самодопомоги*. 02.04.2024. URL: <https://communityselfhelp.org/ua/Novyny/prezentatsiya--MBAT--Mindfulness-Based-Attention-Training---prohramy-treninhu-z-usvidomlenosti-ta-uvahy> (дата звернення: 14.03.2025).

РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ ЯК НАСЛІДОК РЕСУРСНОСТІ ОСОБИСТОСТІ

Мельник Оксана Анатоліївна

*аспірантка кафедри практичної та клінічної психології,
Одеський національний університет імені І.І. Мечникова
м. Одеса, Україна*

Умови сьогодення вже не один рік висувають достатньо високі вимоги до українців, що через повномасштабне вторгнення, опинилися в складних умовах життя. Потреба в безпеці і турботі про себе і своїх близький змушує населення змінювати місце проживання й шукати можливості подбати про своє фізичне і ментальне здоров'я. Життя в режимі постійної невизначеності знесилює людину й, для того щоб долати виклики, які випали на долю України, їй потрібно мати ресурси, які стали б помічними в контексті збереження стану нормального функціонування.

В науковій психологічній літературі поняттю ресурсу приділяється достатньо велика увага. Ресурсний підхід, як напрям теорії психологічного стресу, фокусується на розумінні того, що людина може спиратися на власні особисті якості, соціальну підтримку близьких, громади і суспільства в цілому задля подолання впливу складних стресових ситуацій. Ресурс, у перекладі з латинської “resurgere” перекладається як «знову підійматися, знову виникати». Тобто для того, щоб знову піднятися, після спаду від впливу складних життєвих умов, потрібні певні сили, які попередньо мають бути накопичені людиною на достатньому для цього рівні. Таке накопичення можливе на основі попереднього досвіду людини, наявності соціальної підтримки, доступу до матеріальних речей тощо. До ресурсів людини ми відносимо не лише такі цінності, як гроші, час, інформація, а й особистісні якості і здібності, причому як фізіологічні, так і психологічні [2, ст. 191].

Як зазначає Л. Музиченко, досліджуючи праці С. Хобфолла, принцип консервації ресурсів полягає у можливості «отримати, зберегти, відновити, примножити та перерозподілити власні ресурси з урахуванням особистісних цінностей» [3, ст. 29]. Спираючись на праці З.О. Кіревої, дослідниця підкреслює, що ресурсом можна назвати все, на що людина може спиратися й що може використати у задоволенні своїх потреб. Науковиця також підтримує бачення Лукомської С.О. про те, що життєстійкість, посттравматичне зростання та резильєнтність є вагомими ресурсами особистості у подоланні стресових життєвих ситуацій [3, ст. 29].

На сьогоднішній день в психологічній науковій літературі немає єдиного чітко визначеного тлумачення поняття резильєнтності. Передусім це пояснюється відсутністю влучного аналога в українській мові, а тому складністю коректного перекладу. Ще одним аспектом можна визначити різний фокус уваги науковців в процесі формування наукових знань про даний феномен і постановки різних наукових завдань дослідження.

Василь Галузяк та Вероніка Бойко зазначають, що у науковій психологічній літературі виділяють три підходи до визначення резильєнтності: диспозиційний, процесуальний і результативний. Диспозиційний підхід базується на визначенні резильєнтності, як ресурсу, що допомагає особистості протистояти негараздам або адаптуватися до складних умов життя, і який включає особисті риси, соціальні зв'язки та наявність доступу до ресурсів. З позиції процесуального підходу резильєнтність є динамічним процесом взаємодії комплексу адаптивних дій (способи і стратегії поведінки) особистості. Результативний підхід спирається на оцінку результату, який проявляється як адаптивна здатність, почуття благополуччя й подальше психологічне зростання. Кожний з вказаних підходів розглядає резильєнтність на різних часових етапах: до, під час і після настання стресової події. Науковці зосереджують увагу на доцільності розглядати дані підходи комплексно, досліджуючи ресурси особистості (особистісні та середовища), її копінги (вміння вирішувати конфлікти, звертатися по допомогу чи підтримку, управляти часом, вміння підтримувати баланс життя) та отримані кінцеві результати (почуття благополуччя, задоволеність життям і успіхами тощо) [1, ст. 106].

Л. П'янківська, спираючись на дослідження G. Richardson, K. Bolton, A. Masten, описує наступну теоретичну модель резильєнтності, що включає наступні чотири фази: «конфронтація з факторами ризику (травмівними подіями); активація захисних факторів та факторів вразливості; взаємодія між захисними факторами та факторами вразливості; можливі результати: резильєнтність, дезадаптація» [4, ст. 124].

Як проілюстровано у вказаній вище моделі, саме фактори захисту впливають на здатність людини справлятися з травмівними подіями. Спираючись на дослідження G. Shiraldi, у своїх роботах Л. П'янківська зазначає, що наявність у особистості внутрішніх і зовнішніх ресурсів буде резильєнтність. Ресурси особистості можна поділити на п'ять наступних категорій: регуляція реакцій тіла на стрес, регуляція потужних негативних емоцій, збільшення почуття задоволення і щастя, розцвітання через подолання проблем, емоційна підготовка до більш важчих подій в майбутньому [4, ст. 125].

Різні вчені виокремлюють різні компоненти резильєнтності. Так, наприклад О. Чиханцова визначила модель резильєнтності, яка включає

шість компонентів: оптимізм, соціальні контакти, самопроєктування, самоставлення, цілі, смисли [5, с. 21].

Дослідники вважають, що резильєнтність залежить від наявності позитивного досвіду, тобто чим більше позитивного досвіду, тим вищий рівень резильєнтності.

О.С. Штепа використовує поняття психологічних ресурсів особистості, як індивідуальні екзистенційні можливості, головною особливістю яких «є знання особистості власних психологічних ресурсів, а також уміння їхнього використання й оновлення» [3, ст. 28].

Л. Музичко, використовуючи різні діагностичні методики, провела дослідження зв'язку психологічної ресурсності особистості з рівнем її резильєнтності і за отриманими результатами підтвердила думку С.О. Лукомської про те, що резильєнтність є наслідком використання її ресурсів.

Отже, підсумовуючи вищесказане, можна зробити висновок про те, що наявність особистісних ресурсів, соціальної підтримки і доступу до середовищних ресурсів створює для особистості потужну базу для протистояння складним умовам життя та є джерелом відновлення свого нормального функціонування в разі впливу стресових подій, формуючи резильєнтну особистість, здатну справлятися з життєвими викликами, особливо в часи невизначеності і небезпеки.

Література:

1. Галузяк В., Бойко В. Формування резильєнтності майбутніх учителів як предмет досліджень у зарубіжній психології. (2023). *Scientific Issues of Vinnytsia Mykhailo Kotsiubynskyi State Pedagogical University. Section: Pedagogics and Psychology*, 75, 103–113. <https://doi.org/10.31652/2415-7872-2023-75-103-113>

2. Лукомська С. О. Ресурсний підхід до подолання особистістю кризових ситуацій. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія Психологічні науки*. 2020. Вип. 1. С. 190–196.

3. Музичко Л. В. *Психологічна ресурсність особистості та її резильєнтність*. Журнал соціальної та практичної психології. 2023. Вип. 1 С. 28–33.

4. Прокоф'єва Л. Аналіз феномену «резильєнтність»: вивчення та перспективи. *Сучасна психологія: проблеми та перспективи*. Збірник наукових праць за матеріалами Всеукраїнської науково-практичної конференції (29 квітня 2021 р.). Ізмаїл : РВВ ІДГУ. 2021. С. 122–127.

5. Чиханцова О., Гуцол К. Психологічні основи розвитку резильєнтності особистості в період пандемії Covid-19 : практичний посібник / Національна академія педагогічних наук України, Інститут психології імені Г.С. Костюка. Київ, 2022. 128 с.

РОЛЬ ЕМОЦІЙНОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ У ФОРМУВАННІ ПСИХОЛОГІЧНИХ РЕСУРСІВ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ СУЧАСНИХ ВИКЛИКІВ

Нужний Микита Євгенович

студент,

*Одеський національний університет імені І.І. Мечникова
м. Одеса, Україна*

Сьогодні кожен з нас відчуває, наскільки непростими стали часи. Війна впливає на всіх: на емоційний стан, психічне здоров'я, загальне самопочуття. Жити у постійному напруженні, невизначеності та стресі – важке випробування, яке залишає слід у кожного. Саме тому здатність керувати власними емоціями, знаходити внутрішні ресурси та підтримувати баланс стає життєво необхідною.

Всесвітня організація охорони здоров'я зазначає, що більшість людей, які пережили воєнні дії чи інші надзвичайні ситуації, стикаються зі стресом, який може тривати роками. Рівень тривожності та депресії значно зростає, а для багатьох цей стан стає затяжним. Особливо вразливими є жінки, діти, літні люди та люди з інвалідністю. Чим сильніша травма, тим важче повернутися до внутрішньої рівноваги, особливо якщо немає достатньої підтримки з боку близьких чи соціального оточення.

Однак навіть у таких складних обставинах людина може навчитися справлятися зі своїми переживаннями. Один із найважливіших інструментів для цього – емоційна саморегуляція. Це не про те, щоб ігнорувати або придушувати емоції, а про вміння розуміти їх, приймати й керувати ними так, щоб вони не руйнували, а допомагали жити. Вона дозволяє зменшувати рівень стресу, контролювати страх і тривогу, зберігати спокій у критичних ситуаціях і будувати власну стійкість.

Емоційна саморегуляція – це не просто психологічна техніка, а важливий ресурс для подолання труднощів. А. Бандура (1991) зазначив, саморегуляція є ключовим механізмом для ефективного функціонування особистості. Це означає здатність контролювати імпульсивні реакції, розуміти власні емоції та передбачати їхній вплив на поведінку [1, с. 248].

Методи релаксації, усвідомленості, когнітивно-поведінкові підходи – усе це ефективні інструменти, які допомагають людині керувати своїм емоційним станом. Р. Лазарус (1999) підтверджує, що

саме інтерпретація подій визначає рівень стресу [5, с. 283]. Вміння змінювати своє сприйняття ситуації значно покращує стійкість до стресових факторів.

Дж. Гросс (1998) виділив два типи стратегій емоційної саморегуляції: **Попереджувальні стратегії** – передбачають запобігання стресу через зміну умов або способу мислення; **Реактивні стратегії** – включають дихальні практики, техніки релаксації та когнітивне перепрограмування для зниження рівня стресу в момент його переживання [3, с. 281].

В умовах сучасних викликів, таких як війна, економічні кризи чи пандемії, саморегуляція набуває особливої значущості. С. Гобфолл (2002) затверджує, що високий рівень стресу може призводити до емоційного виснаження, депресії та психосоматичних розладів. Однак люди, які володіють навичками емоційної саморегуляції, легше адаптуються до змін, ухвалюють раціональні рішення та підтримують здорові стосунки з оточенням [2, с. 102]. Це особливо важливо для фахівців ризикових професій – військових, медиків, волонтерів.

Фізіологічні аспекти відіграють ключову роль у саморегуляції. Дихальні техніки сприяють зниженню рівня кортизолу, що довів Р. Сапольський (2004) [7, с. 56]. Добре розвинена емоційна саморегуляція допомагає людині долати негативні переживання та зберігати психологічну стійкість.

Соціальні фактори також впливають на емоційну регуляцію. М. Томаселло (2014) довів, що люди з розвиненими соціальними зв'язками легше долають стрес, оскільки отримують підтримку з боку родини та громади [8, с. 112].

Важливим аспектом дослідження емоційної саморегуляції є її діагностика. Дослідження С.А. Поліщук (2021) пропонує розглядати формування емоційної саморегуляції на різних рівнях, починаючи від безпосередніх реакцій на комфорт і безпеку («польова реактивність») і закінчуючи здатністю керувати емоціями в соціальних контекстах («рівень емоційного контролю») [6, с. 120].

Поліщук С.А. у своїй роботі виділяє чотири основні рівні сформованості емоційної саморегуляції:

Рівень польової реактивності: На цьому рівні проявляються безпосередні реакції індивіда на навколишнє середовище та внутрішні стани, пов'язані з комфортом і безпекою. Ключовими компонентами є пошук комфорту та безпеки, ідентифікація з природою, використання психотехнічних прийомів та відчуття задоволення від створеного. В умовах війни цей рівень може проявлятися у прагненні до безпечного місця та пошуку базового комфорту.

Рівень стереотипів: Цей рівень стосується більш усталених патернів емоційного реагування та регуляції, пов'язаних із фундаментальними потребами та внутрішнім балансом. Характерними є чутливість до порушення потреб, афективна фіксація, самостимуляція позитивних емоцій та прагнення до внутрішнього емоційного балансу. Під час тривалого стресу цей рівень може проявлятися у формуванні певних звичок для стабілізації емоційного стану.

Рівень експансії: Цей рівень характеризує проактивні та дослідницькі аспекти емоційної саморегуляції, включаючи потребу у випробуваннях та самооцінці. Ключові компоненти включають дослідницьку поведінку, потребу оцінити власні сили, афективне самовідчуття, прагнення до перетворень та афективну потребу в безпеці. В умовах кризи цей рівень може проявлятися у волонтерській діяльності або прагненні допомогти іншим, відчуючи власну силу та значущість.

Рівень емоційного контролю: Цей рівень відображає здатність індивіда керувати своїми емоціями в соціальних контекстах, включаючи вплив оцінки оточення, емпатію та довіру. Характерними є залежність від емоційної оцінки оточення, емпатійність, довіра до оточення та готовність отримувати допомогу від інших. В умовах війни цей рівень є критично важливим для підтримки соціальних зв'язків та отримання необхідної підтримки.

Як висновок, здатність до емоційної саморегуляції є надзвичайно важливим ресурсом для кожної людини, особливо в складних умовах воєнного часу. Розуміння різних рівнів сформованості цієї здатності може допомогти краще діагностувати потреби людей у підтримці та розробляти більш ефективні стратегії психологічної допомоги.

Останні дослідження в нейронауці підтверджують, що емоційна саморегуляція піддається розвитку протягом усього життя. Р. Девідсон (2012) виявив, що регулярні практики усвідомленості змінюють нейронні структури мозку, зміцнюючи області, відповідальні за контроль емоцій [9, с. 188].

Подальші дослідження можуть бути спрямовані на вивчення динаміки переходу між цими рівнями в умовах хронічного стресу та пошуку ефективних методів розвитку емоційної саморегуляції на кожному з них.

Література:

1. Бандура, А. Соціальна когнітивна теорія саморегуляції. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*. 1991. Т. 50, № 2. С. 248–287.

2. Гобфолл, С. Е. Стрес, культура і спільнота: психологія і філософія стресу. Київ: Сфера, 2003.
3. Гросс, Дж. Регуляція емоцій: афективні, когнітивні та соціальні наслідки. *Psychophysiology*. 2002. Т. 39, № 3. С. 281–291.
4. Девідсон, Р. Емоційне життя вашого мозку: як його унікальні патерни впливають на те, як ви думаєте, відчуваєте та живете – і як ви можете їх змінити. Київ: Наш Формат, 2021.
5. Лазарус, Р. С. Стрес і емоції: новий синтез. Київ: Главник, 2003.
6. Поліщук, С. А. Діагностика сформованості емоційної саморегуляції людини. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*. 2021. № 1. С. 118–124. <https://doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2021-1-16>
7. Сапольський, Р. М. Чому в зебр не буває виразок: психофізіологія стресу. Київ: КМ-БУКС, 2018.
8. Томаселло, М. Природна історія людського мислення. Київ: Ніка-Центр, 2017.

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-496-5-70>

АНАЛІЗ СНОВИДІНЬ ЯК МЕТОД ПСИХОДІАГНОСТИКИ У РЕАБІЛІТОЛОГІЇ

Перевязко Лілія Петрівна

кандидат психологічних наук,

доцент кафедри диференціальної і спеціальної психології,

Одеський національний університет імені І.І. Мечникова

м. Одеса, Україна

Сновидіння – це невід’ємно значущо і ритмічно повторювана під час сну психічна активність людини, що виявляється як результат відображення сукупності ментальних, фізіологічних, біохімічних і психологічних процесів в організмі [8]. Сюжети сну в образній символічній формі, відображають мотиви, установки, бажання і інтереси суб’єкта. Сновидіння емоційно стабілізують внутрішні конфлікти і слугують психологічним захистом, відновлюючи пошукову активність особистості.

У дослідженнях сновидінь можна використовувати різні методи, залежно від мети самого дослідження. Наприклад класичний метод збирання сновидінь – ведення «Щоденника сновидінь». Їхнім недоліком

є труднощі в об'єктивному аналізі. До того ж різні теоретичні підходи до аналізу сновидінь та їх відмінності в методах інтерпретації створює певні труднощі з системним підходом до аналізу сновидінь.

Системний підхід збагатив нашу методологічну позицію комплексним підходом до аналізу сновидінь, включаючи врахування особливостей особистості сновидця, оскільки вчений розглядає не тільки окремі компоненти психіки і особистість у цілому, але й множинність психічних процесів і станів. Ідея цілісного підходу до людини, до психічної реальності припускає аналіз становлення в процесі ускладнення системної організації в результаті складних внутрісистемних і міжсистемних взаємодій. Системне уявлення про копінг, розвинуте Н.В. Родіною [6, 7], дозволило вчений започаткувати системне моделювання різноманітних психологічних феноменів на основі загальних принципів побудови якісних та кількісних системних моделей.

Н.В. Родіна запропонувала системну модель копінгу, реалізовану в парадигмі психодинамічного підходу. Стресова ситуація, будучи критичним впливом середовища, апелює, у першу чергу, до неусвідомлюваного рівня особистості. Вплив несвідомого на свідомий рівень психіки модерується різними вимогами соціального середовища. Свідомість, у свою чергу, виступає як фільтр, селективно пропускаючи крізь себе актуальні несвідомі потреби, які створюють різноманітні варіанти подолання стресу. Здійснюваний копінг може більш-менш успішно сприяти вирішенню стресової ситуації, тим самим приводячи суб'єкта подолання до необхідного результату [2, 4, 6, 7].

У нашій роботі [1] ми розробили багатовимірну анкету сновидінь до аналізу основних закономірностей організації сновидіння реальності, характерної для наших сучасників. Залежно від мети дослідження оцінюються та аналізуються різні аспекти сновидіння в контексті сюжету сновидінь та особистому ставленню до них. Анкета для вивчення сновидінь являла собою набір пунктів, що описують різні аспекти сновидіння реальності сучасної особистості. Так, твердження, що описують установчі характеристики респондентів, що стосуються сновидінь, були віднесені нами до категорії: «Загальна спрямованість особистості щодо сновидінь». Якісна сторона сновидінь (осмисленість, повторюваність змісту, яскравість та ін.) описувалася пунктами, які увійшли в категорію «Емоційно-когнітивна оцінка сновидінь». Отже, структура анкети з вивчення сновидінь була утворена сімома категоріями: загальна спрямованість особистості щодо сновидінь; фізіологічні реакції, пов'язані зі сном; прогностичної функції сновидінь; роль сновидінь в повсякденному житті, емоційно-когнітивна

оцінка сновидінь, символічний зміст сновидінь, сюжетний зміст сновидінь.

Таким чином, Виявлено основні особливості організації символічної реальності у сновидіннях сучасної особистості і роль сновидінь як чинників вирішення важких життєвих ситуацій.

Використовуючи 16-ти факторний опитувальник Р. Кеттелла, разом із анкетною для вивчення сновидінь можна проаналізувати співвідношення між сімома категоріями сновидчеської реальності сучасної особистості та її диспозиційними характеристиками.

Використовуючи Опитувальник способів подолання (англ. Ways of Coping Questionnaire – WOCQ) [6], разом із анкетною для вивчення сновидінь можна проаналізувати як символічне несвідоме, що маніфестує в індивідуальній сновидійній реальності, розкривається у якості ресурсу подолання стресових ситуацій.

Таким чином, несвідомі тенденції особистості виявляються як у вигляді символічних структур переважно архетипових характеру, що відображають глибинну, неусвідомлювану лінію подолання складних ситуацій, так і у вигляді активізації певних копінг-стратегій (відходу до внутрішнього світу, стратегії очікування на допомогу).

Література:

1. Перевязко, Л. П. Індивідуально-психологічні та культурно-історичні особливості символики сновидінь особистості: дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01 / Л. П. Перевязко; Одес. нац. ун-т ім. І.І. Мечникова. – Одеса, 2019. – 185 с.

2. Родіна Н.В. Емпірична верифікація системної моделі копінг-поведінки, що реалізується в парадигмі психодинамічного підходу / Н.В. Родіна // Актуальні проблеми психології. – Т. 11. Психологія особистості. Психологічна допомога особистості. – В.4, Ч. 2. – За ред. С.Д. Максименка, М.В. Папучі. – Київ, інститут психології ім. Г.С. Костюка. – 2011. – С. 208-217.

3. Родіна Н.В. Емпірична верифікація системної моделі копінг-поведінки, що реалізується в парадигмі психодинамічного підходу / Н.В. Родіна // Актуальні проблеми психології. – Т. 11. Психологія особистості. Психологічна допомога особистості. – В.4, Ч. 2. – За ред. С.Д. Максименка, М.В. Папучі. – Київ, інститут психології ім. Г.С. Костюка. – 2011. – С. 208-217.

4. Родіна Н.В. Ієрархічна модель структури копінг-поведінки / Н.В. Родіна // Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки: зб. наук. пр. / Київ, нац. ун-т ім. Тараса Шевченка ; редкол.: В.І. Судаков (та ін.).-К. : Логос, 2011. – Т. 1. – С. 120-129.

5. Родіна Н.В. Особливості застосування тесту незавершених малюнків Вартегга для дослідження копінг-стратегій у підлітків / Н.В. Родіна // Актуальні проблеми психології. – 2007. – № 10(2). – С. 438-446.

6. Родіна Н.В. Психологія копінг-поведінки: системне моделювання: монографія / Наталія Володимирівна Родіна. – Одеса: видавець Букаєв Вадим Вікторович, 2011. – 364 с.

7. Родіна Н.В. Системне моделювання копінг-поведінки, що реалізується в парадигмі психодинамічного підходу. Концепція дослідження / Н.В. Родіна // Актуальні проблеми психології. – 2010. – Т.11, В.3. – С. 372-379.

8. Domhoff G.W. New directions in the study of dream content using the Hall and Van de Castle coding system. / G.W. Domhoff // Dreaming – 1999. – 9 (2-3), P. 115-137.

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-496-5-71>

ПСИХОЛОГІЧНІ РЕСУРСИ ОСОБИСТОСТІ ЯК ОСНОВА ДЛЯ РОЗВИТКУ М'ЯКИХ НАВИЧОК У ВИЩІЙ ОСВІТІ

Полещук Лілія Василівна

*доктор філософії з психології, доцент кафедри соціальної психології,
Одеський національний університет імені І.І. Мечникова
м. Одеса, Україна*

Сучасний світ переживає період значних змін, які супроводжуються невизначеністю та підвищеним рівнем стресу. Глобальні процеси, такі як технологічний прогрес і соціальні трансформації, вимагають від людини здатності швидко адаптуватися до нових умов і ефективно вирішувати складні завдання. Особливим викликом для українського суспільства стала війна, що триває з 2022 року. Вона суттєво вплинула на психоемоційний стан населення, зокрема студентів, які зіткнулися з тривожністю, депресивними станами та посттравматичними розладами.

В таких умовах молодь потребує зміцнення внутрішніх ресурсів, які допомагають долати стресові ситуації та знижувати ризики психологічних порушень. Формування резиліентності та механізмів захисту стає важливим інструментом для адаптації до складних обставин. Водночас розвиток м'яких навичок (soft skills), таких як емоційна грамотність, комунікативність і здатність працювати в

команді, відіграє ключову роль у соціальній інтеграції та особистісному зростанні студентів [3].

Психологічні ресурси особистості є основними характеристиками, що забезпечують стійкість до зовнішніх викликів. Дослідження ролі цих ресурсів у формуванні м'яких навичок здобувачів закладів вищої освіти активно ведуться як українськими, так і зарубіжними науковцями. Наприклад, Кірдан О.Л., Кірдан О.П., Гірняк Г. та Мельничук І. підкреслюють важливість створення сприятливих умов для розвитку soft skills в освітньому середовищі. Водночас Cinque M. та Haselberger D. зазначають, що м'які навички охоплюють комплекс когнітивних, метакогнітивних, міжособистісних і практичних умінь, які дозволяють адаптуватися до змін та ефективно долати виклики в професійному та повсякденному житті.

Наукові дослідження підтверджують, що ключовими психологічними ресурсами для розвитку м'яких навичок є емоційний інтелект, стресостійкість, самооцінка та мотивація.

Емоційний інтелект визначається як здатність розуміти й управляти власними емоціями та емоціями інших людей. За словами Goleman D., високий рівень цього ресурсу сприяє налагодженню міжособистісних відносин і покращує роботу в команді. У студентському середовищі емоційний інтелект допомагає ефективно вирішувати конфлікти й сприяє продуктивній співпраці.

Стресостійкість є ще одним важливим аспектом психологічної стійкості особистості. Вона дозволяє долати труднощі й адаптуватися до змін без втрати ефективності. Smith G. та Johnson I. зазначають, що цей ресурс позитивно впливає на продуктивність і загальний психоемоційний стан. У навчальному процесі студенти з розвинутою стресостійкістю демонструють стабільні результати навіть за умов високого навантаження.

Самооцінка відіграє важливу роль у формуванні мотивації та готовності до саморозвитку. Висока самооцінка сприяє впевненості у прийнятті рішень і досягненні амбітних цілей. Дослідження показують, що студенти з позитивною самооцінкою частіше досягають академічного успіху й професійного зростання.

Мотивація є рушійною силою для розвитку м'яких навичок і досягнення особистих цілей. Студенти з високим рівнем внутрішньої мотивації активно залучаються до освітнього процесу й демонструють кращі результати. Використання інтерактивних методів навчання стимулює їхню активність через участь у групових завданнях та проєктах.

Психологічні ресурси особистості відіграють ключову роль у формуванні м'яких навичок студентів, що є важливим завданням сучасної освітньої практики.

Для реалізації цього підходу можна використовувати різноманітні стратегії, спрямовані на розвиток особистісного потенціалу та створення сприятливих умов для навчання. Ось декілька з них:

1. Створення сприятливого освітнього середовища.

Важливо забезпечити психологічно комфортні умови, які активізують внутрішні ресурси студентів. Це може включати впровадження особистісно-орієнтованих технологій, що стимулюють саморозвиток і самоусвідомлення, а також заохочують активну участь в освітньому процесі [1].

2. Інтеграція інноваційних освітніх технологій.

Використання інтерактивних методів навчання, таких як проєктна діяльність, кооперативне навчання та тренінги з розвитку м'яких навичок, дозволяє студентам практикувати комунікативні навички, емоційний інтелект і стресостійкість у реальних ситуаціях. Це сприяє формуванню необхідних компетенцій для успішної професійної діяльності [2].

3. Психологічний супровід.

Надання психолого-педагогічного супроводу під час навчання допомагає студентам усвідомити свої сильні сторони та області для розвитку. Це може включати консультації, семінари та тренінги, які сприяють формуванню емоційного інтелекту та стресостійкості.

4. Розвиток емоційного інтелекту.

Формування емоційного інтелекту через спеціалізовані програми та активності, такі як рольові ігри, обговорення реальних кейсів і участь у соціальних проєктах, дозволяє студентам краще розуміти свої емоції та емоції оточуючих, що є важливим для ефективної взаємодії в команді.

5. Стимулювання внутрішньої мотивації.

Важливо створити умови для розвитку внутрішньої мотивації студентів до навчання і саморозвитку. Це може бути досягнуто шляхом надання можливостей для самостійної роботи, участі в конкурсах та проєктах, що дозволяють реалізувати власні інтереси та цілі.

Інтеграція психологічних ресурсів в освітній процес закладів вищої освіти є критично важливою для формування м'яких навичок у студентів. Використання сучасних освітніх технологій, а також створення підтримуючого та комфортного середовища сприяє активізації особистісних ресурсів молоді. Це, у свою чергу, не лише підвищує їхню мотивацію до навчання, але й забезпечує професійне зростання та успішну адаптацію до сучасних викликів.

Література:

1. Кірдан О.Л., Кірдан О.П. Формування soft skills здобувачів вищої освіти в освітньому процесі закладу вищої освіти. *Психолого-педагогічні проблеми сучасної школи: збірник наукових праць Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини*. Умань. 2021. № 2 (6). С. 152–160.
2. Сергеева, Л., Муранова, Н., & Купрієвич, В. Позитивний досвід розвитку м'яких навичок майбутніх фахівців у проєктній діяльності: міжнародний вимір. *Професійна педагогіка*. 2023. № 1(26). С. 103–109.
3. Содолевська В. Вплив війни на психічне здоров'я молоді: роль резилієнсу та психологічних інтервенцій. URL: <https://uk.e-medjournal.com/index.php/psp/article/view/532> (дата звернення 10.03.2025).

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-496-5-72>

МЕДІАТРАВМА VS МЕДІАРЕСУРС: ЯК ЦИФРОВИЙ КОНТЕНТ ВПЛИВАЄ НА ПСИХОЛОГІЧНУ СТІЙКІСТЬ ОСОБИСТОСТІ

Порпуліт Олена Олександрівна

кандидат філологічних наук, доцент кафедри соціальної психології,
Одеський національний університет імені І.І. Мечникова
м. Одеса, Україна

Сучасне медійне середовище виступає ключовим чинником формування когнітивних та емоційних процесів особистості. Інформаційні потоки, що характеризуються високою інтенсивністю та емоційною насиченістю, впливають на сприйняття реальності, рівень тривожності та механізми адаптації людини. В умовах війни цей вплив набуває особливої значущості, оскільки медіа не лише інформують, а й можуть спричиняти психологічний дистрес або, навпаки, слугувати інструментом підтримки. Аналіз механізмів взаємодії людини з медіааконтомом у кризових ситуаціях є важливим для розуміння як негативних наслідків, зокрема медіатравми, так і потенційних ресурсних функцій цифрових комунікацій.

З метою опрозорення механізмів взаємодії осіб підліткового та юнацького віку з медіа в умовах війни протягом січня 2024 року по січень 2025 року нами було проведено дослідження щодо виявлення взаємозв'язку між тривожністю осіб підліткового та юнацького віку і мотивами використання новітніх інформаційно-комунікаційних технологій. Емпіричне дослідження було здійснено із застосуванням методу фокус-груп, шкали реактивної та особистісної тривожності

Ч.Д. Спілберга (STAI), у модифікації Ю. Ханіна (1976), також розроблено авторську анкету «Цілі й уподобання у використанні інформаційно-комунікаційних технологій».

Серед 148 респондентів участь у дослідженні взяли 82 юнаки (55,4% вибірки) та 66 дівчат (44,6 % вибірки) у віці 15 до 18 років. Загалом, було виокремлено дві вікові групи респондентів: Г1 – 76 підлітків (50 юнаків і 26 дівчат) віком 15–16 років (51,4% вибірки), Г2 – 72 підлітки (32 юнаки та 40 дівчат) віком 17–18 років (48,6 % вибірки). У кожній з вікових груп було здійснено диференціацію за напрямком навчання: а) 15–16 років: 76 респондентів здобувають фахову передвищу освіту, з них 50 юнаків і 26 дівчат, б) 17–18 років: 72 респонденти, з них 29 підлітків здобувають фахову передвищу освіту (14 юнаків і 15 дівчат), 43 – вищу освіту (18 юнаків і 25 дівчат). Відповідно до обраних критеріїв респонденти були розподілені на 6 груп.

Згідно з результатами фокус-групового дослідження було укладено опитувальник, до складу якого увійшло 40 тез, які набрали найбільшу кількість озвучень під час проведення фокус-груп. Виокремлені тези було розподілено на 8 тематичних блоків: 1) соціальні комунікації та взаємодія; 2) освітні та пізнавальні мотиви; 3) розваги та дозволя; 4) творчість і самореалізація; 5) інформаційні потреби; 6) психологічна підтримка та пошук ідентичності; 7) практичні потреби; 8) компенсаторні мотиви.

Тези, які уподобали респонденти й визначили як провідні в щоденній практиці використання інформаційно-комунікаційних технологій, є такі (Див. рис. 1):



Рис. 1. Інформаційні пріоритети підлітків у щоденній практиці інформаційно-комунікаційних технологій

Обрані тези свідчать про кілька важливих аспектів сучасного життя підлітків, зокрема: 1) потреба розпочинати день із підключення до інтернету та відчуття необхідності постійно бути на зв'язку свідчать про сильну інтегрованість цифрових технологій у життя підлітків, що може бути ознакою як інформаційної залежності, так і бажання залишатися в курсі подій та підтримувати соціальні зв'язки; 2) відстеження сигналів повітряної тривоги вказує на те, що підлітки живуть у ситуації постійного стресу через нестабільну безпекову ситуацію, що формує у них специфічні моделі поведінки, спрямовані на забезпечення власної безпеки; 3) постійний моніторинг новин допомагає швидко отримувати інформацію про загрози (повітряні тривоги, обстріли, небезпечні регіони) і планувати свою поведінку відповідно до ситуації; також перегляд новин дає відчуття контролю у світі, який здається хаотичним і непередбачуваним; підлітки таким чином намагаються зменшити тривогу.

Проведені за методикою «Шкала реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності» дослідження дають підстави констатувати, що рівень реактивної тривожності є вищим за рівень тривожності особистісної. Підсумковий показник свідчить, що респонденти всіх 6 груп перебувають у стані середнього рівня тривожності (31–45 балів) з тенденцією до високого. Максимальний прояв реактивної тривожності мають юнаки, віком 17–18 років, здобувачі фахової передвищої освіти, найменший прояв – юнаки, віком 17–18 років, здобувачі вищої освіти.

Кореляційний аналіз вибірок значень тривожності кожної групи респондентів з показниками частотності блоку «Інформаційні потреби» за допомогою коефіцієнта кореляції Пірсона дав можливість виявити прямопропорційний лінійний взаємозв'язок: чим вищими є показники підсумкового значення рівня тривожності, тим більш високими будуть і показники частотності у щоденній практиці використання інформаційно-комунікаційних технологій цілі й уподобання, об'єднані у тематичний блок «Інформаційні потреби»: чим вищими є показники підсумкового значення рівня тривожності, тим більш високими будуть і показники частотності у щоденній практиці використання інформаційно-комунікаційних технологій цілі й уподобання, об'єднані у тематичний блок «Інформаційні потреби». І навпаки, чим частіше респонденти намагаються задовольнити інтерес щодо *«перегляду в соціальних мережах останніх новини у світі»*, *«відстеження сигналів повітряної тривоги»*, *«потреби постійно бути на зв'язку»*, *«початку дня із запуску інтернет-мережі»*, тим вищим становитиметься і рівень реактивної тривожності (Див. табл. 1).

Таблиця 1

Кореляційні зв'язки між шкалою тривожності Спілбергера-Ханіна та інформаційними потребами респондентів

Порівнювані критерії (підсумковий показник рівня тривожності / частотність тематичного блоку «Інформаційні потреби»)	Коефіцієнт r-Пірсона	Вид зв'язку
Г1аФП	0,31	Помірний лінійний зв'язок
Г1бФП	0,27	Слабкий лінійний зв'язок
Г2аФП	0,61	Середній лінійний зв'язок
Г2аВО	0,18	Надслабкий лінійний зв'язок
Г2бФП	0,28	Слабкий лінійний зв'язок
Г2бВО	0,64	Середній лінійний зв'язок

Нав'язливий перегляд негативного медіаконтенту, зокрема шокуючих новин, кадрів насильства, руйнувань і трагедій; постійне оновлення стрічки новин, навіть якщо це викликає тривогу, страх чи безсилля стають підґрунтям феномену doomscrolling – активний перегляд поганих новин незважаючи на емоції, які вони викликають [1]. Додамо, що активне споживання негативних новин може як створювати, так та руйнувати почуття контролю над ситуацією; як провокувати ділитися своїми переживаннями, так і змушувати дистанціюватися від соціального оточення; як підштовхувати до переключення уваги інші активності (наприклад, прослуховування музики), так і переконувати в недоречності таких активностей у ситуації, що склалася. Занепокоєння викликає той факт, що контент новин про війну – це постійний потік інформації про загибель людей, руйнування, катастрофи, доповнений демонстрацією кадрів поховань, зруйнованих будинків, вибухів, сцен насильства; ворожа пропаганда, фейки, маніпуляції, спотворення реальності – спричиняють паніку, страх, ненависть, апатію, провокують відчуття безсилля і, як наслідок, стають причинами медіатравматизації.

Тож, сьогодення ставить на порядок денний вживання низки заходів щодо збереження психологічного здоров'я підлітків у фокусі медіаспоживання: 1) розвиток цифрової грамотності як захисту від негативного впливу медіа; 2) введення в освітні програми навичок усвідомленого медіаспоживання; 3) розуміння особистої відповідальності за власний цифровий досвід: свідомий вибір контенту

та відмова від токсичних джерел; 4) створення медіаресурсних ініціатив – платформ з позитивним та підтримуючим контентом.

Усвідомлене медіаспоживання та розвиток критичного мислення допомагають перетворити медіа з джерела тривоги на ресурс психологічної підтримки.

Література:

1. Ytre-Arne B., Moe H. Doomscrolling, Monitoring and Avoiding: News Use in COVID-19 Pandemic Lockdown. *Journalism Studies*. 2021. Vol. 22. No. 13. P. 1739–1755. DOI: <https://doi.org/10.1080/1461670X.2021.1952475>

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-496-5-73>

ОСОБЛИВОСТІ ЗМІНИ В РЕСУРСАХ ПІД ЧАС ВІЙНИ

Ріффа Олександр Георгійович

аспірант кафедри загальної психології

і психологічного консультування,

Одеський національний університет імені І.І. Мечникова,

м. Одеса, Україна

Балан Михайло Анатолієвич

аспірант кафедри загальної психології

і психологічного консультування,

Одеський національний університет імені І.І. Мечникова,

м. Одеса, Україна

Бурденюк Ростіслав Володимирович

аспірант кафедри загальної психології

і психологічного консультування,

Одеський національний університет імені І.І. Мечникова,

м. Одеса, Україна

Адаптація охоплює широкий спектр явищ – від біологічного пристосування до складних психологічних та соціальних процесів взаємодії і врівноваження суб'єкта з навколишнім середовищем. Кожному рівню адаптації відповідають ресурси, які мають системну природу та динамічну взаємодію [2, с. 4]. Згідно з загальною

класифікацією, ресурси поділяються на зовнішні та внутрішні. До зовнішніх ресурсів відносяться соціальна підтримка та інформаційні ресурси. До внутрішніх – фізіологічні (тип нервової системи, загальний стан здоров'я), психічні (особистісні ресурси, ресурси стійкості, саморегуляції, мотиваційні та інструментальні) ресурси. Особистісні ресурси включають індивідуально-психологічні особливості, які сприяють більш ефективному здійсненню різних видів діяльності та досягненню вищого рівня психологічного благополуччя. Психічні ресурси стійкості та саморегуляції забезпечують надійний захист від несприятливих обставин життя. Вони відображають динаміку життєвої ситуації, яка характеризує рівень благополуччя та загальну якість життя особистості, і впливають на подальшу успішність і ефективність життєдіяльності [2, с. 5]. До ресурсів стійкості та саморегуляції належать: життєстійкість (S. Maddi), оптимізм (M. Sheier, Н. Carver, M. Seligman), почуття зв'язності (A. Antonovsky), резильєнтність (M. Rutter, C. Bonnano, K. Connor і R. Davidson, S. Vanistendael), віра (E. Fromm), надія (E. Fromm, Snyder), особистісна гідність (Peterson, M. Seligman) та інші. Ресурси (А. Антоновський) можна розглядати як такі, що проявляються в життєвому досвіді.

Під час війни порушується баланс у взаємодії системи «людина – середовище», що спричиняє відчуття загрози існуванню людини та веде до виникнення екзистенційної тривоги. Цей психічний стан є одним з основних у респондентів усіх вікових категорій як на початку, так і через рік після вторгнення [1]. Тривога активує адаптаційні механізми і виконує мотиваційну функцію в процесі зміни поведінки, цінностей, сенсів і способу життя (наприклад, переїзд у безпечнішу місцевість). Встановлено, що 18% досліджуваних мають стан сильного й тривалого стресу протягом останніх 6 місяців. Імовірно у цих досліджуваних спостерігається «алостатичне навантаження». В емпіричному дослідженні продемонстровано, що з ростом досвіду переживання війни статистично збільшується рівень стресу на рівні $p < ,037$.

Резильєнтність як ресурс стійкості залишається на стабільному рівні протягом першого, другого та третього року після повномасштабного вторгнення. Зокрема, високий рівень резильєнтності спостерігається у 26% досліджуваних першого року війни, 29% респондентів з двохрічним досвідом і у 38% респондентів з трирічним досвідом переживання війни, тоді як середній рівень відповідно становить 48%, 51,8% та 50,9%. У досліджуваних спостерігається здатність адаптуватися до тривалих екстремальних умов та ефективно долати стрес. Таким чином, респонденти зберігають психологічну стійкість, прагнуть подолати стрес і відновити нормальний спосіб життя в умовах постійної загрози.

Установлено, що у респондентів з різним досвідом переживання війни провідною адаптивною стратегією є копінг, орієнтований на вирішення проблем. Проте з набуттям досвіду переживання війни спостерігається зниження використання цієї стратегії та збільшення застосування емоційно орієнтованих стратегій копіngu, уникнення, відволікання та соціальної підтримки. Виявлено статистичні розбіжності у використанні копінг-стратегій залежно від досвіду переживання війни ($p < 0,03$).

Порівняно респондентів з двоохрічним досвідом переживання війни з респондентами, які мають трирічний досвід щодо іншиз ресурсів. Виявлено статистичні розбіжності між групами з двоохрічним і трирічним досвідом переживання повномасштабного вторгнення за такими змінними: саморегуляція ($p < 0,01$), часова перспектива ($p < 0,04$), оптимізм – песимізм ($p < 0,01$), ресурс соціальної підтримки ($p < 0,04$), патерни реагування ($p < 0,00$). Дослідження показало спотворення часової орієнтації у респондентів: минуле не є представленим в актуальній свідомості, проте у досліджуваних третього року збільшується кількість орієнтованих на майбутнє до 12,6% респондентів, проти 6,3% респондентів з двоохрічним досвідом переживання війни. Відомо, що досліджувані з майбутньою часовою орієнтацією мають найвищі шанси на виживання в умовах несприятливого середовища. щодо даних до повномасштабного вторгнення, то досліджуваних орієнтованих на майбутнє було 14,9% держслужбовців з високим рівнем ригідності, у 32,6% жінок з ускладненою вагітністю та у 23% юнаків. Під час війни, майбутнє сприймається як невизначене та ймовірне. Основною часовою орієнтацією є сьогодення, у якому людина переживає унікальний досвід.

Таким чином, адекватно реагувати на стресові ситуації, труднощі та невдачі, а також стиль особистості, який підтримує психологічне благополуччя. Попри хронічний стрес збільшується кількість реалістів з 1,4% респондентів з 2-х річним досвідом до 49% респондентів з 3-х річним досвідом переживання війни досліджуваних реалістів. Така кількість оптимістів і реалістів дає можливість стверджувати, що в вибірці присутні особи з оптимістичним реалізмом, як формою позитивного мислення, яка полягає в аналізі та оцінці реальності, а також у уявленні ймовірних результатів. Така форма мислення є ознакою психічного здоров'я, коли індивід не застосовує когнітивні спотворення. Під час війни суттєво знижується кількість респондентів, які виконують завдання вчасно, лише 53% з трирічним досвідом проти 83% з дворічним досвідом, й зростає кількість прокрастинаторів. Тобто ці досліджувані, використовують стратегію уникнення, як таку що є

менш витратною з точки зору енергетичних витрат. Це може свідчити про виснаження ресурсів.

Таким чином, встановлено статистичні розбіжності досліджуваних з різним досвідом переживання війни, проте рівень резильєнтності залишається середньо-високим.

Література:

1. Кіреєва З.О., Швайкін С.А., Балан М.А. Детермінанти й особливості адаптації та психічних ресурсів людини під час повномасштабного вторгнення. *Український психологічний журнал*. 2023.1(19). С. 60-82.

2. Особисті ресурси людини на різних етапах життя: колективна монографія/заг. ред.З.О.Кіреєва – Одеса : Одес.нац.ун-т ім. І.І. Мечникова, 2023. 256 с.

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-496-5-74>

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ФАХІВЦІВ СОЦІАЛЬНОЇ СФЕРИ

Скубицька Інна Олександрівна

*здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти
за спеціальністю «Психологія» кафедри психології
та особистісного розвитку,*

*Навчально-науковий інститут менеджменту та психології
ДЗВО «Університет менеджменту освіти»
м. Київ, Україна*

Актуальність даного питання обумовлена зростаючою роллю установ соціального обслуговування в організації соціальної підтримки дітей та осіб з інвалідністю в сучасних умовах. Емоційне вигорання є одним із найпоширеніших феноменів у професійному середовищі, особливо серед фахівців, які працюють у сферах, пов'язаних з постійною взаємодією з людьми, зокрема в центрах комплексної реабілітації для дітей та осіб з інвалідністю. У сучасному суспільстві спеціалісти, які працюють в соціальній сфері, щоденно зіштовхуються з високим рівнем емоційного та психологічного стресу. Така інтенсивна робота часто призводить до розвитку емоційного вигорання, що є серйозною проблемою для фахівців. Важливість даної проблеми зумовлена передусім тим, що своєчасне вирішення цього питання

вимагає ретельного вивчення, оскільки емоційне вигорання може не лише негативно впливати на психічне здоров'я співробітників, але й знижувати продуктивність професійної діяльності та позначатися на якості реабілітаційних послуг.

Доцільно зрозуміти психологічну сторону цього явища, виявити фактори, що сприяють його виникненню, і розробити рекомендації з профілактики та подолання емоційного вигорання у фахівців соціальної сфери. Метою даного дослідження психологічних особливостей емоційного вигорання серед працівників соціальної сфери є визначення основних чинників, що сприяють виникненню цього явища, та розробка рекомендацій щодо його профілактики та корекції.

Термін «психічне вигорання» був запропонований американським психіатром Дж. Фрейденбергером у 1974 році, який описав феномен як «burnout», характеризуючи психологічний стан людей, які знаходяться у тісному спілкуванні з клієнтами в емоційно напруженій атмосфері при наданні професійної допомоги. На думку автора, через свою професію працівники відчувають втрату енергії аж до виснаження та демотивації [3, 16–22]. Роками пізніше та після кількох емпіричних досліджень К. Маслах і С. Джексон [3, с. 16–22] переформулювали концепцію та розробили визначення вигорання як психологічного синдрому, що характеризується емоційним виснаженням, деперсоналізацією та зниженням відчуття професійної ефективності, яке може з'явитися у осіб, які доглядають за ними.

Сучасні дослідження зосереджуються на багатовимірному розумінні вигорання, включаючи його когнітивний, емоційний та поведінковий аспекти.

Значний доробок у вивчення феномену професійного вигорання особистості, основних підходів до аналізу його структури та етапів розвитку зробили Л. М. Карамушка, Г. В. Гнускіна (2018). Так, науковці не лише описали симптоми професійного вигорання, а також розглянули його негативні наслідки як на індивідуальному, так і на організаційному рівнях, зокрема на рівні підприємств.

Вченими досліджувалися особливості професійного вигорання персоналу реабілітаційних центрів для поранених військових [4, с. 59–69] та вплив характеристик взаємодії між спеціалістами та організацією; особливості синдрому емоційного вигорання у медичних працівників як форми професійної деформації [5, с. 51–55] та як складової психічного здоров'я професіонала.

Кісіль Роман-Володимир В'ячеславович досліджував емоційне вигорання у працівників Національної поліції України серед психологів [6, с. 177–188]. Науковці Л. М. Карамушка, Г. В. Гнускіна провели дослідження щодо профілактики та подолання професійного вигорання підприємств «Психологія професійного вигорання підприємств» [1]. На думку вчених, для того, щоб проаналізувати проблеми цього явища,

необхідно розглянути основні терміни в процесі вивчення феномену «вигорання», вивчити сутність професійного вигорання та розглянути наслідки вигорання на індивідуальному рівні особистості та організації [1].

У 2019 році Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ) включила професійне вигорання до Міжнародної класифікації хвороб 11-го перегляду (МКХ-11) як професійний феномен, пов'язаний із хронічним стресом на робочому місці. Тобто, хронічний стрес на роботі може привести до вигорання. Визнання проблеми емоційного вигорання підкреслює масштабність проблеми та актуальність її розв'язання [9, 10].

Фахівці соціальної сфери є особливо вразливими до емоційного вигорання через постійний контакт із людьми, які потребують допомоги, а також через характер і умови їхньої праці. Існує декілька причин виникнення емоційного вигорання. Одна з них – стрес. Війна є подією, що спричиняє надзвичайно серйозний вплив на психіку людей. Під час війни населення країни змушено жити в умовах постійного психологічного напруження, стресу та переживати травматичні події. Відомо, що тривалий вплив стресу може мати суттєві негативні наслідки для психологічного стану особистості.

І. Маковей, Г. Пономаренко стверджують, що серед людей, які застосовують не адаптивні стратегії подолання стресу, зокрема уникнення або заперечення проблем, значно частіше спостерігається емоційне виснаження. Це зумовлено тим, що такі підходи сприяють накопиченню стресу, що в свою чергу може призвести до розвитку емоційного вигорання [11].

Науковець Т. В. Зайчикова акцентує увагу, щодо основних факторів, що призводять до формування емоційного вигорання, належать: особистісний, рольовий, організаційний [12, с. 24].

На думку І. Процик, О. Романська, знаючи причини виникнення емоційного вигорання у персоналу підприємства можна подолати емоційне вигорання співробітників підприємства [13].

Таким чином, теоретичний аналіз показав, що емоційне вигорання особистості – це явище, яке охоплює як професійні, так і особисті сфери життя та виникає внаслідок тривалого впливу хронічного стресу на робочому місці; характеризується трьома основними компонентами: психічним або емоційним виснаженням, негативним ставленням чи деперсоналізацією у стосунках із людьми та зниженням почуття особистісної ефективності. Порушує різні психологічні сфери особистості, включаючи когнітивну, мотиваційну, емоційну, поведінкову, соціальну та фізичний стан, що підкреслює масштабність проблеми та актуальність її розв'язання. Це вимагає системного підходу до розробки програм профілактики цього явища як на індивідуальному, так і на організаційному рівні.

Основними шляхами запобігання емоційному вигоранню є організація здорового робочого середовища, що включає збалансоване навантаження, підтримку з боку керівництва та створення сприятливих умов для психологічної релаксації. Важливим аспектом є також підвищення професійної компетентності фахівців через тренінги та супервізію, що допомагає зменшити емоційне виснаження.

Проведене дослідження дозволяє глибше зрозуміти емоційний стан фахівців соціальної сфери та виявити ключові фактори, що впливають на розвиток емоційного вигорання. Подальші дослідження у цьому напрямі допоможуть розробити більш ефективні методи підтримки працівників реабілітаційних центрів.

Література:

1. Карамушка Л. М., Гнускіна Г. В. Психологія професійного вигорання підприємців : монографія. Київ : Логос, 2018. 198 с. ISBN 978-617-7446-64-3.
2. Freudenberger H. J. Staff Burn-out // Journal of Social Issues. 1974. Vol. 30 (1). P. 159–165. DOI: 10.1111/j.1540-4560.1974.tb00706.x.
3. Maslach C. Burned-out [Electronic resource] // Human Behavior. 1976. Vol. 5 (9). P. 16–22. URL: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC3156844/> Adm Policy Ment Health. Author manuscript; available in PMC: 2012 Sep 1 (дата звернення: 07.03.2025).
4. Карамушка Т., Карамушка Л., Вісіч О. Особливості професійного вигорання персоналу реабілітаційних центрів для поранених військових // Організаційна психологія. Економічна психологія. 2024. № 2 (32). С. 59–69.
5. Драга Т., Мялюк О., Криницька І. Особливості синдрому емоційного вигорання у медичних працівників // Медсестринство. 2017. № 3. С. 48–51.
6. Кісіль З. Р., Кісіль Р.-В. В. Психоемоційна напруженість як детермінанта професійної деформації працівників Національної поліції України // Соціально-правові студії. 2021. № 3 (13). С. 177–188.
7. Льошенко О. А. Проблема розвитку емоційної компетентності // Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки. 2012. Вип. 14. С. 119–126.
8. Щербина-Прилука В. М. Проблема професійного вигорання фахівців центрів соціально-психологічної реабілітації // Перша Всеукраїнська науково-практична конференція з адиктології : матеріали науково-практичної конференції (Київ, 16–17 вересня 2023 року) : зб. матеріалів / за ред. С. Д. Максименка. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2023. С. 167–174.
9. Міністерство охорони здоров'я України [Електронний ресурс]. URL: <http://surf.li/xzdyxk>. (Дата звернення: 07.03.2025).

10. ICD-11 International Classification of Diseases 11 th Revision [Electronic resource]. URL: <http://surl.li/vzcggh> (дата звернення: 07.03.2025).

11. Маковей І.К., Пономаренко Г.Ф., Найчук В.В. Феномен емоційного вигорання як психологічна проблема // Психологічні засади збереження ментального здоров'я учасників освітнього процесу: матеріали Міжнар. Наук.-практ.конф., м. Вінниця, 8–9 жовт. 2024 р. – с. 323–332.

12. Зайчикова Т. В. Діагностика та профілактика синдрому професійного вигорання у вчителів : методичні рекомендації. Київ, Рівне, 2003. 24 с.

13. Процик І. С., Романська О. Б. Емоційне вигорання працівників як гальмівний чинник розвитку підприємства в умовах розширення міжнародних економічних відносин // Менеджмент та підприємництво в Україні: етапи становлення і проблеми розвитку. 2021. № 2 (6). С. 99–105.

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-496-5-75>

ПСИХОЛОГІЧНІ РЕСУРСИ ЗБЕРЕЖЕННЯ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ В УМОВАХ СУЧАСНОЇ ОСВІТНЬОЇ РЕАЛЬНОСТІ

Турубарова Анастасія Володимирівна

*доктор психологічних наук, доцент,
декан факультету спеціальної освіти та соціально-гуманітарних наук,
Хортицька національна академія
м. Запоріжжя, Україна*

Смоляк Володимир Мирославович

*кандидат педагогічних наук, доцент кафедри спеціальної освіти,
Хортицька національна академія
м. Запоріжжя, Україна*

Пошук шляхів та засобів збереження ментального здоров'я студентів набуває все більшої актуальності, оскільки сучасна освітня реальність характеризується цифровізацією освітнього процесу, інтенсифікацією академічного навантаження та соціально-економічними викликами в умовах воєнного стану в Україні.

Високі вимоги до навчальної успішності, труднощі в адаптації до змішаного чи дистанційного навчання, ситуація невизначеності професійного майбутнього, негативні соціально-психологічні чинники, пов'язані з воєнними діями в Україні (вимушене переселення, втрата близьких, безпека для життя та ін.), недостатній рівень психологічної підтримки в закладах вищої освіти можуть призвести до зростання рівня стресу та тривожності, розвитку психосоматичних розладів у студентів.

Попри те, що більшість закладів вищої освіти на сьогодні мають власні центри психологічної допомоги та підтримки, доступ до них може залишатися обмеженим, а рівень усвідомлення студентами важливості збереження свого ментального здоров'я – недостатнім. За таких умов важливо досліджувати та розвивати психологічні ресурси для збереження ментального здоров'я студентів. Оскільки сучасна система вищої освіти потребує високого рівня самостійності, самоорганізації та стресостійкості, студентам необхідно мати власні психологічні ресурси для підтримки емоційної рівноваги. Дослідження у цій сфері сприятимуть розробці методик формування резильєнтності, стрес-менеджменту та психоемоційної адаптації. Отже, актуальність теми дослідження зумовлена викликами сучасної освітньої реальності та необхідністю пошуку ефективних підходів до збереження ментального здоров'я студентів.

Наукові дослідження А. Masten [6] та G. Bonanno [1] свідчать, що певні психологічні ресурси можуть сприяти адаптації до складних умов та підтримці ментального здоров'я особистості. Так, згідно з концепцією психологічної резильєнтності А. Masten [6], студенти, які володіють внутрішніми ресурсами, такими як стресостійкість, емоційна регуляція та соціальна підтримка, мають кращу здатність адаптуватися до кризових ситуацій. Дослідження G. Bonanno [1] також підтверджують, що психологічна гнучкість сприяє збереженню життєздатності в умовах травматичних подій. Зупинимося більш детально на ключових психологічних ресурсах студентів в умовах сучасної освітньої реальності.

1. Когнітивні стратегії подолання стресу. Дослідження R. Lazarus, S. Folkman [5] підкреслюють значення когнітивної переоцінки та рефреймінгу в подоланні стресових ситуацій. Ознакою збереження та підтримки ментального здоров'я студентів є їх демонстрація здатності до переосмислення власного досвіду та адаптації до нових реалій навчання.

2. Резильєнтність як властивість особистості сприяє адаптації до стресових ситуацій, долаттю труднощів, здатності продовжувати розвиватися та зберігати мотивацію до навчання, навіть у випадку невдач. Достатній рівень резильєнтності знижує ризик розвитку

депресивних та тривожних розладів та сприяє загальному психологічному благополуччю студента.

3. Психосоціальна підтримка. За даними досліджень S. Cohen, T. Wills [2], соціальна інтеграція сприяє зниженню рівня стресу та підвищенню психологічної стійкості. В умовах сучасної освітньої реальності студенти активно звертаються за психосоціальною підтримкою до родини, друзів, студентської спільності, викладачів та психологічних служб закладів вищої освіти.

4. Емоційна регуляція та усвідомленість. Наукові праці J. Gross [4] підтверджують важливість емоційної регуляції для подолання негативних переживань. Практики усвідомленості допомагають студентам контролювати рівень тривожності та покращувати самопочуття. Використання технік релаксації, дихальних вправ, медитацій та ведення щоденника емоцій дозволяє їм навчитися керувати власними емоціями.

5. Мотиваційні фактори та смисложиттєві орієнтації. Дослідження V. Frankl [3] доводять, що наявність чітких цілей та смислу життя, планування майбутнього допомагає особистості переживати кризові періоди. В умовах сучасної освітньої реальності студенти часто мотивовані патріотичними ідеями та прагненням до особистісного та професійного розвитку заради майбутнього країни.

Важливим аспектом у збереженні ментального здоров'я студентів є розвиток їх психологічних ресурсів в умовах сучасної освітньої реальності через:

- психологічну просвіту: поширення інформаційних матеріалів про способи подолання тривоги та депресії; залучення студентів до участі у тренінгах та семінарах щодо стресостійкості, емоційного інтелекту та кризового реагування;
- надання послуг психологічної підтримки: використання онлайн-платформ для дистанційної психологічної допомоги; організація гарячих ліній, консультацій психологів та груп психологічної підтримки;
- розвиток навичок саморегуляції: практикування дихальних технік, медитації для зниження рівня стресу; використання методик когнітивно-поведінкової терапії для роботи з негативними думками;
- створення гнучких психологічно сприятливих умов в освітньому процесі: індивідуалізація освітнього процесу; емоційна підтримка; зменшення рівня стресу в освітньому середовищі (гнучкість у термінах виконання завдань, зменшення надмірних академічних вимог тощо); гнучкість у форматі навчання (використання змішаного навчання, врахування особистих обставин студентів тощо); залучення студентів до волонтерських ініціатив, що дає відчуття значущості та спільності.

Таким чином, наукові дослідження підтверджують, що психологічні ресурси відіграють ключову роль у збереженні ментального здоров'я студентів, особливо в умовах сучасної освітньої реальності. Ключовими психологічними ресурсами студентів є когнітивні стратегії подолання стресу, резильєнтність, психосоціальна підтримка, емоційна регуляція та мотиваційні фактори. Розвиток резильєнтності дозволяє їм краще долати труднощі, підтримувати навчальну мотивацію та запобігати розвитку депресивних і тривожних розладів. Соціальна підтримка від родини, друзів і освітнього середовища значно знижує рівень стресу, а техніки емоційної регуляції сприяють підвищенню психологічної стійкості. Важливим напрямком збереження ментального здоров'я є психологічна просвіта, доступ до послуг психологічної підтримки, розвиток навичок саморегуляції та створення гнучких, сприятливих умов в освітньому процесі. Використання змішаного навчання, зменшення академічного навантаження та залучення студентів до волонтерських ініціатив допомагає сформувати більш стійке й адаптивне середовище для особистісного та професійного розвитку.

Отже, комплексний підхід до розвитку психологічних ресурсів студентів сприяє не лише їхньому психічному благополуччю, а й загальній успішності та здатності адаптуватися до викликів сучасного світу.

Література:

1. Bonanno G. A. Loss, trauma, and human resilience. *American Psychologist*. 2004. Vol. 59, № 1. P. 20–28.
2. Cohen S., Wills T. A. Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*. 1985. № 98(2). P. 310–357.
3. Frankl V. E. *Man's Search for Meaning*. Washington Square Press. 1955. 221 p.
4. Gross J. J. Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*. 2002. № 39(3). P. 281–291.
5. Lazarus R. S., Folkman S. *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer Publishing Company. 1984. 456 p.
6. Masten A. S. *Ordinary magic: Resilience in development*. New York: Guilford Press. 2014. 370 p.

СІМ'Я ЯК ПСИХОЛОГІЧНИЙ РЕСУРС ОСОБИСТОСТІ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНИКА

Федорчук Олена Іванівна

*науковий співробітник лабораторії психології дошкільника,
Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України
м. Київ, Україна*

Сучасні події створюють нові екстремальні виклики до виховання дитини. Втрачається певна стабільність та звичний ритм життя. Через обмежений доступом до соціального спілкування та освіти, загрози життю та зміни в сімейному середовищі дитина постійно перебуває у стані підвищеного рівня стресу, що є серйозним викликом для її психологічного здоров'я. Дошкільники є особливо вразливою категорією, оскільки в цьому віці активно формується емоційно-вольова сфера та базові механізми психологічної стійкості. Основою для формування психологічної стійкості, збереження та розвитку психічного здоров'я, адаптації до середовища та ефективного подолання стресових ситуацій, забезпечення гармонійного розвитку особистості в контексті дошкільного віку є наявність психологічного ресурсу. Для дитини старшого дошкільного віку сім'я, як перше середовище соціалізації та емоційного розвитку, є основним джерелом психологічної безпеки, емоційної підтримки, соціального навчання, ціннісної орієнтації та моделювання поведінки. Це той зовнішній фактор, що забезпечує дитині відчуття захищеності, впевненості, відчуття себе як цілісної особистості, відчуття національної ідентичності, позитивного сприйняття себе і своїх можливостей і відповідає за формування психологічної стійкості дитини.

Основними компонентами психологічної стійкості дитини є: здатність розпізнавати та контролювати власні емоції (емоційна регуляція); уміння адаптуватися до нових умов та змінювати поведінкові стратегії (когнітивна гнучкість); відчуття захищеності та підтримки з боку дорослих (соціальна підтримка). Це феномен, що формується через досвід і перш за все у родинному середовищі. Згідно з результатами аналізу тенденцій до формування та підтримки психологічної стійкості дитини дошкільного віку у умовах сім'ї високий рівень готовності сімей у сфері емоційної підтримки (середній показник «високого» та «достатнього» рівня – 59%) свідчить, що діти отримують базовий рівень стабільності і безпеки, що критично важливо

в сучасних умовах. Недостатня готовність сімей до формування у дитини навичок вирішення конфліктів (лише 2,6% мають високий рівень) вказує на те, що діти мають труднощі з адаптацією до змін і пошуком рішень у складних ситуаціях. Загалом, готовність сімей до створення довірливих відносин є досить високою (28,9% – високий рівень, 46,1% – достатній) що означає, що діти мають певний рівень підтримки для подолання стресу.

Більшість сімей добре справляється зі створенням емоційно-підтримуючого середовища (88,2% мають достатній або високий рівень). Це підтверджує тезу, що сім'я є основним ресурсом дитини. Готовність до формування навичок емоційної комунікації є на середньому рівні (лише 19,7% сімей мають високий рівень). Забезпечуючи емоційну підтримку дитині, дорослі не завжди вміють пояснювати дітям складні події або допомагати розпізнавати власні емоції [1, с. 121]. Низькою є готовність сімей до формування у дитини навичок прийняття важливих рішень та відсутність бажання вчити (лише 13,2% мають високий рівень) дітей забезпечувати свою автономність у будь яких кризових ситуаціях.

Дослідження показали низький рівень готовності сімей до формування навичок здорового способу життя (лише 3,9% мають високий рівень) може бути наслідком емоційного виснаження дорослих і впливати як на загальну атмосферу в сім'ї, так і на готовність сімей до відкритого обговорення емоцій. Це в котре підтверджує необхідність навчання батьків навичкам комунікації з дитиною в кризових ситуаціях, бути для дитини гідним зразком для наслідування.

Отримані результати підтверджують основну тезу: сучасна сім'я здатна бути психологічним ресурсом для дитини, якщо вона забезпечує: емоційну підтримку – любов, прийняття, увагу до почуттів дитини; структурованість та стабільність – передбачуваність у щоденному житті, що знижує рівень тривожності; приклад конструктивної поведінки – моделювання адаптивних стратегій подолання труднощів; безпеку та захист – фізичну та емоційну безпеку, особливо у кризових ситуаціях.

Сучасна сім'я може бути джерелом психологічної стійкості дитини, формуючи навички адаптації та саморегуляції. Однак, сьогодні її підтримка не є повною і потребує вдосконалення в певних аспектах. Згідно з отриманими даними, 71,1% від загального числа опитаних сімей використовують примус і покарання у взаємодії з дітьми, що ставить під сумнів їхню можливість бути повноцінним психологічним ресурсом для дитини. В умовах війни, коли дитина стикається з непередбачуваними ситуаціями, психологічний ресурс сім'ї стає ще важливішим. Якщо 28,9% батьків сприяють створенню середовища

довіри і співпраці, це означає, що у значної частини дітей є стабільна емоційна база для подолання стресу. У воєнний час важливо мати підтримку, а не зростати в умовах страху та жорстоких покарань.

Батьки, які не використовують примус і покарання, а працюють на спільне вирішення проблем, надають своїй дитині психологічну стійкість та можливість спільно долати стресові ситуації [2, с. 118]. Підтримка без насильства та примусу формує у дитини внутрішнє почуття безпеки, яке є базою для розвитку її психологічної стійкості, навіть в умовах криз і війни. Такі сім'ї можуть трансформуватися у ресурсні, якщо змінять підхід до виховання на більш підтримувальний, навчаться комунікувати з дитиною без примусу та покарань, а також самі отримують психологічну допомогу для зменшення власного стресу.

Важливо не лише констатувати проблему, а й надавати батькам можливість навчитися бути ресурсом для своїх дітей через просвіту, психологічну допомогу та підтримку. Підтримка батьків, навчання їх ефективним стратегіям виховання та саморегуляції – це ключ до того, щоб сім'я стала повноцінним психологічним ресурсом для дитини, особливо в умовах війни. Сьогодні значимість родинного виховання дітей дошкільного віку є вирішальним.

Література:

1. Федорчук О. Сім'я як чинник майбутньої успішної адаптації дитини до умов шкільного життя. *Дошкільник: крок у шкільне життя* : навч.-метод. посібник. Піроженко Т.О., Карабаєва І.І., Соловійова Л.І., Токарева Л.Д., Федорчук О.І., Хартман О.Ю. ; за наук. ред. Т.О. Піроженко. Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2023. 149 с. URL: <http://lib.iitta.gov.ua/735988/>
2. Регулююча дія ціннісних орієнтацій у житті дитини: монографія / Т.О. Піроженко, І.І. Карабаєва, О.Ю. Хартман, Л.І. Соловійова, О.І. Федорчук, Л.Д. Токарева ; за ред. Т.О. Піроженко. Київ : Видавничий Дім «Слово», 2020. 222 с. URL : <http://lib.iitta.gov.ua/722164>

КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ЗА СПЕЦІАЛЬНІСТЮ «ПСИХОЛОГІЯ» В ЧАСИ ВІЙНИ

Чачко Світлана Леонідівна

*кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри загальної психології
і психологічного консультування,*

*Одеський національний університет імені І.І. Мечникова
м. Одеса, Україна*

Артюхіна Наталія Вікторівна

*кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри загальної психології
і психологічного консультування,*

*Одеський національний університет імені І.І. Мечникова
м. Одеса, Україна*

Мостова Тетяна Дмитрівна

*кандидат психологічних наук,
доцент кафедри загальної психології
і психологічного консультування,*

*Одеський національний університет імені І.І. Мечникова
м. Одеса, Україна*

Актуальність. Проблема використання та відновлення психологічних ресурсів особистості в часи війни є вкрай актуальною. Особливо детального вивчення вимагають копінгі, що використовують здобувачі вищої освіти за спеціальністю «Психологія» в умовах війни. Адже вони – майбутні фахівці, які в межах своєї практики мають допомагати особам, які звернулись до них по допомогу, адаптуватися в умовах як повсякденних, так і екстремальних стресів. І в першу чергу, вони самі мають уміти долати перешкоди, труднощі, з якими стикаються сьогодні громадяни України в зв'язку з війною.

Мета дослідження. Вивчити копінг-стратегії здобувачів вищої освіти за спеціальністю «Психологія» в часи війни.

Методи та база дослідження. Для аналізу долаючої поведінки особистості студентів-психологів застосовувався адаптований варіант методики COPE К. Карвера, М. Шейера і Дж. Вейнтрауба.

В дослідженні взяли участь 150 здобувачів вищої освіти за спеціальністю «Психологія» віком 17–23 роки.

Результати дослідження. Згідно з результатами, були виявлені наступні тенденції. Найрозповсюдженішою копінг-стратегією в даній вибірці стало позитивне переформулювання та особистісне зростання (33 %). Це означає, що більшість з групи звикла віднаходити позитивні моменти в стресовій ситуації та, зробивши певні висновки, змінювати власну поведінку на більш адаптивну. На другому місці за частотою вибору стала емоційна соціальна підтримка (30 %). У важкі для себе часи значна кількість людей звертається за допомогою до інших для отримання підтримки та слів заохочення. Часто обирали також інструментальну соціальну підтримку (25 %), активне подолання (25 %) та гумор (25 %). Такі люди бажають отримати пораду та допомогу у складній ситуації, самостійно вирішити існуючу проблему чи знизити шквал напруження чи тривоги завдяки жарту, відповідно. Наступними за місцем стали планування (21 %) та пригнічення конкуруючої діяльності (21 %). Це означає, що серед копінгів доволі часто звертаються ще й до стратегій, що пов'язані з продумуванням власних дій та тактики подолання стресу, а також повної концентрації на проблемі задля її вирішення та ігнорування побічної діяльності. Дещо менше обирали стратегію прийняття (13 %) і концентрація на емоціях (13 %). Тобто поведінка, що характеризується примиренням з існуючою ситуацією, хоча й наявна в даній вибірці, але не займає провідні позиції. Рідко зустрічалися прийняття заспокоїливих (5 %) та ухилення від проблем у думках (3 %). Таким чином, звернення до ліків чи інших засобів заспокоєння подібного характеру та використання різних видів активності задля того, аби відволіктись від стресової події, не надто популярний спосіб подолання. Ще менше використовують заперечення (2 %). Спроби не помічати проблему та ігнорувати її наявність – копінг не розповсюджений. Зовсім не зустрічалися копінг – ухилення від проблем у поведінці, стримування та звернення до релігії.

Таким чином, можна зауважити наступне. По-перше, тенденція вибору певних копінг-стратегій у якості домінуючих при подоланні стресової ситуації, зводиться до вибору ними здебільшого адаптивних копінгів конструктивного характеру. Нагадаємо, що адаптивні копінгів характеризуються певними якостями. Серед них – адекватність кризовій ситуації, наявність позитивного ефекту, стратегії направлені на вирішення проблеми, а не її ігнорування, існує взаємодія з оточуючими та зовнішнім світом/проблемою, своєчасність та благополуччя у психологічному та фізичному станах. Саме ці якості відповідають описам стратегій долаючої поведінки, що знаходяться на

верхніх позиціях у представленій вибірці. А дезадаптивні залишилися, здебільшого, внизу списку.

По-друге, вибір домінуючих копінг-стратегій був зумовлений певними факторами. В першу чергу, до них можна віднести вік досліджуваних. Так, знаходячись на початку свого життєвого шляху, люди, як правило, з оптимізмом дивляться у майбутнє, що, як відомо, покращує шанси подолання стресу, а вже позитивний досвід у вирішенні проблеми напряду збільшує вірогідність подолання в подальшому. Вибір позитивного переформулювання та особистісного зростання у якості домінуючого для більшості студентів з вибірки можна пояснити специфікою їх майбутньої професії, адже, знаючи причини власних станів, способи конструктивного вирішення ситуації та позитивні аспекти випробувань (як от особистісне зростання) у випадку стресу з ними набагато легше впоратися. Звернення до соціальної підтримки пояснюється тією ж причиною, адже сферу психології вибирають, зазвичай люди комунікативні та направлені на взаємодію з соціумом. Частий вибір наступного копінгу за списком, а саме, активного подолання, можна пояснити двома причинами: перша – це, знову ж таки, специфіка майбутньої професії, бо люди даного складу, багато знаючи про стрес та його природу, мають достатньо засобів для боротьби з ним, а, отже, виберуть, скоріше, подолати стресову ситуацію, ніж ігнорувати її; друга – тенденція активної життєвої позиції серед молоді. Віковими параметрами та певними настроями у суспільстві, що характеризуються мотивами легкого відношення до складних ситуацій, пояснюється велика частота вибору гумору в якості подолання. Концентрація на проблемі, без відволікання на іншу діяльність, цілком вписується у загальну картину вподобань у даній певних стратегій. Тому, пригнічення конкуруючої діяльності, як засіб впоратися з труднощами, в повній мірі, корелює з поведінкою людини, що активно вивчає психологію і звертає на подібні речі особливу увагу. Ще один копінг, планування, пояснюється особливим відношенням вибірки до ситуації стресу. Знаючи, усі моменти, що стосуються даного питання, майбутні психологи намагаються заздалегідь продумати способи подолання та власну поведінку. Значно менше обиралися стратегії концентрації на емоціях, прийняття та використання заспокійливих. Це пояснюється, знову ж специфікою світосприйняття людини, що активно вивчає психологію. У момент стресу вмикаються адаптивні копінги, що направлені на пряму взаємодію з проблемою, а представлені стратегії такими не є, тож, за законами роботи психіки, перевага одних стратегій виключає можливість активного використання протилежних ним способів подолання. Тією ж причиною можна пояснити майже повне ігнорування

наступних стратегій: ухилення від проблем у думках та заперечення. Психологи спрямовані, скоріше, на взаємодію з проблемою, а вищезгадані копінги, слугують засобом її уникнення. Зовсім не вибиралися ухилення від проблем у поведінці, заперечення та звернення до релігії. Перші дві не використовуються через причину, що представлена для попередніх стратегій, а остання – через особливості світогляду, притаманні сучасній людині, адже з розвитком науки все менше людей приймає релігійні догми.

Висновки. Результати дослідження продемонстрували доволі оптимістичну картину щодо долаючої поведінки здобувачів вищої освіти за спеціальністю «Психологія». На четвертому році широкомасштабних бойових дій в Україні майбутні психологи схильні частіше обирати конструктивні копінги для адаптації в умовах тривалого стресу війни.

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-496-5-78>

ВПЛИВ ЛЮДИНО-ТВАРИННОЇ ВЗАЄМОДІЇ ЗА ДОПОМОГОЮ СЛУЖБОВИХ СОБАК НА ПСИХОЛОГІЧНІ РЕСУРСИ ОСОБИСТОСТІ ПОЛІЦЕЙСЬКИХ-КІНОЛОГІВ

Чернілевська-Ісайко Олена Вікторівна

*аспірантка кафедри загальної психології і психологічного
консультування,*

*Одеський національний університет імені І.І. Мечникова,
начальник кінологічного центру Головного управління
Національної поліції в Одеській області
м. Одеса, Україна*

Кінологічна служба є невід’ємним підрозділом силових та правоохоронних органів у багатьох країнах світу. Минуло більше 100 років як на території нашої держави правоохоронцями стали використовуватися службові собаки для розкриття тяжких неочевидних злочинів. І сьогодні в Україні кінолог – це одна із поліцейських професій, до функцій яких належить участь зі службовими собаками в складі слідчо-оперативних груп під час проведення оглядів місць подій, заходів з припинення злочинів, пошуку та затримання злочинців, виявлення вибухових речовин, зброї, набоїв і наркотичних засобів, трупів, стріляних гільз, інших предметів, що можуть використовуватися

як речовий доказ, припинення кримінальних правопорушень, забезпечення публічної безпеки і порядку, охорони прав і свобод людини, охорони об'єктів і територій державної, приватної та інших форм власності, а також установа місцезнаходження безвісти зниклих та безвісно відсутніх.

Повномасштабне вторгнення на територію нашої держави поставило перед Національною поліцією України нові виклики та завдання, у тому числі і перед кінологічною службою. Так, поліцейські-кінологи беруть безпосередню участь у виконанні завдань із забезпечення державного суверенітету України та її територіальної цілісності, а також у відсічі збройної агресії проти України, у виконанні завдань територіальної оборони, забезпеченні та здійсненні заходів правового режиму воєнного стану.

Служба поліцейських в умовах воєнного стану без сумніву впливає на стресостійкість та професійне вигорання. Кінологи у своїй діяльності щоденно взаємодіють із службовими собаками, що впливає на їх психологічну резиліентність та особисті внутрішні ресурси. Тобто, вони «отримують» сеанси каністерапії – визнаного у світі методу позитивного психосоціального і реабілітаційного впливу на людей, які цього потребують, через спеціально керованих і навчених собак.

Тактильний контакт з собакою підвищує гормони дофамін та окситацин на фізіологічному рівні, які в свою чергу знижують рівень гормону стресу – кортизол, стан тривожності та кров'яний тиск, інтенсивність депресивних станів, а на психологічному рівні – збільшує стресостійкість та здатність до саморегуляції. Крім того, комунікація з собаками підвищує рівень гормону радості – серотоніну. Визнавці діяльнісного підходу зазначають, що людина може задовольнити певні потреби, такі як потребу в реалізації свого внутрішнього потенціалу, що відображає думка «я маю значення для інших», та потребу в компетентності, що формулюється твердженням «я можу», в результаті взаємодії з тваринами.

З метою встановлення особливостей психологічних ресурсів при людино-тваринній взаємодії з урахуванням особливості професії поліцейських-кінологів було проведено дослідження, у якому взяли участь кінологи з професійним стажем (вибірка включала 37 випробуваних поліцейських-кінологів жіночої та чоловічої статі віком від 17–55 років). Так, за даними емпіричного дослідження поліцейські-кінологи внаслідок взаємодії з службовими собаками здатні до самолікування, накопичення особистих внутрішніх ресурсів, завдяки чому регулюється їх рівень стресу. Також через це вони розуміють факт існування та важливість зв'язку між людиною, тваринами та довкіллям. Це підтверджує те, що у респондентів існує прямий кореляційний

взаємозв'язок між регуляцією рівня стресу та розумінням зв'язку між людиною, твариною і довкіллям з лікувальною дією людино-тваринної взаємодії ($r=0,583$ та $r=0,315$, $p>0,01$), де при цьому між регуляцією рівня стресу та розумінням зв'язку між людиною, твариною і довкіллям також є кореляційний взаємозв'язок ($r=0,277$, $p>0,01$).

Також встановлено, що у поліцейські-кінологи можуть відновлюватись після стресових ситуацій, виконуючи свої обов'язки своєчасно саме через постійний контакт із службовими собаками, тобто для акумулювання внутрішніх ресурсів їм не потрібно відкладати справи «на потім». На це вказує наявність зворотного кореляційного взаємозв'язку лікувальних властивостей людино-тваринної взаємодії з рівнем прокрастинації ($r=-0,253$, $p>0,05$).

Кінологи здатні втримувати емоційну рівновагу завдяки постійної наявності підтримки: як емоційної, так матеріальної та інформаційної. На це вказує існування прямого кореляційного зв'язку у респондентів між соціальною підтримкою, як копінг-стратегією, та емоційною рівновагою ($r=0,224$, $p>0,05$). Ба більше, між показником емоційної рівноваги та рівнем прокрастинації існує зворотній кореляційний взаємозв'язок ($r=-0,546$, $p>0,01$). Це вказує на те, що поліцейські-кінологи прагнуть вчасно виконувати свої обов'язки, перебуваючи в стані емоційної рівноваги та спокою.

Крім того, у поліцейських-кінологів спостерігається емоційна рівноваженість та позитивні очікування щодо майбутнього, що впливає на їх здатність до регулювання рівень стресу, схильність до активних дій та вказує на наявність ефективних шляхів подолання труднощів. Про це свідчить факт, що показник регуляції рівня стресу має прямий кореляційний взаємозв'язок з емоційною рівновагою та диспозиційним оптимізмом ($r=0,259$, $p>0,05$ та $r=0,277$, $p>0,01$).

Виявлено, що респондентам притаманно знаходження у стані емоційної рівноваги через те, що при виконанні службових обов'язків зі службовими собаками в них підвищується самооцінка, покращується настрій, спостерігається відсутність тривожності та самотності, відчувається тепло та прийняття. На цей факт вказує прямий кореляційний взаємозв'язок між емоційною рівновагою та почуттями при контакті із службовими собаками ($r=0,261$, $p>0,05$).

Поліцейські-кінологи при виникненні стресової ситуації під час планування та реалізації своїх дій, здатні до контролю власних хвилювань, відокремлювати негативні почуття. Це може проявлятися через бажання уникнути стресової ситуації, вийти з неї або зовсім її позбутися, або спрямувати свою увагу в інший бік, тим самим зберегти себе від складних питань, або ж через бажання знайти допомогу у суспільстві, як емоційну, так інформаційну або матеріальну. Це

встановлено завдяки прямому кореляційному зв'язку між проблемно-орієнтованою копінг-стратегією з орієнтованою на уникнення, відволікання та соціальну підтримку і емоційно-орієнтованою копінг-стратегіями ($r=0,726$, $r=0,890$, $r=0,543$, $r=0,799$, $p>0,01$), які також корелюють між собою на рівні $p>0,01$.

Також встановлено факт формування та дії копінгів, орієнтованих на вирішення проблеми та контролю над власними переживаннями для того, щоб подолати стрес, які впливають на здатність відроджуватися після стресу або ускладнень, долати важкі життєві ситуації та відновлюватися після труднощів чи стресу. Так, у поліцейських-кінологів є прямий кореляційний взаємозв'язок між показником резилієнтності та показниками емоційно-орієнтованого і проблемно-орієнтованого копінгів ($r=0,368$, $p>0,01$ та $r=0,227$, $p>0,05$).

Ресурсна модель людино-тваринної взаємодії у поліцейських-кінологів налічує 5 складових: «проблемно-унікаюча орієнтація завдяки зв'язку між людиною і тваринами», «лікувальна дія людино-тваринної взаємодії», «захисна дія людино-тваринного зв'язку», «почуття, віра і людино-тваринна взаємодія» і «додаткові ресурси».

Національною поліцією України вивчається можливість подальшого впровадження каністерапії в службову діяльність поліції. Так, наказом Національної поліції України від 13.08.2024 № 870 впроваджено пілотний проект залучення кінологів зі службовими собаками до психоемоційної підтримки поліцейських та членів їх сімей на період до 2026 року. Сьогодні поліцейські-кінологи беруть участь проведених спільних психопрофілактичних заходах для підтримки психологічного настрою та підвищення професійної мотивації поліцейських, які виконують службово-бойові завдання, надають психологічну реабілітацію в медичних закладах і санаторіях тощо.

Залучення саме службових собак під час психологічної реабілітації з надання емоційної підтримки методом людино-тваринної взаємодії («каністерапії») постраждалих від збройної агресії російської федерації військовослужбовців та правоохоронців в даний час є актуальним, затребуваним та ефективним.

Література:

1. Кіреєва З.О. Швайкін С.А. Балан М.А. Детермінанти й особливості адаптації та психічних ресурсів людини під час повномасштабного вторгнення. *Український психологічний журнал*. 1(19)С. 60-82.

2. Мартинюк Ю.О. Мотиваційні ресурси психологів в умовах воєнного стану. *Науковий журнал з соціології та психології «Габітус»*. Секція: Психологія особистості. Вип. 49, 2023. С. 129-133.

3. Родіна Н.В., Бірон Б.В. Копінг-поведінка аномічної особистості. *Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г.С.Костюка НАПН України*. 2012. Т. 14 (1). С. 298-305.

4. Про Національну поліцію : Закон України від 02.07.2015 № 580-VIII станом на 16.08.2024 URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/580-19> (дата звернення: 11.03.2025).

5. Про затвердження Інструкції з організації діяльності кінологічних підрозділів Національної поліції України : Наказ МВС України № 1145 від 01.11.2016 Зареєстровано : Мін'юст України № 1544/29674 від 29.11.2016 URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z1544-16> (дата звернення: 11.03.2025).

6. Про організацію впровадження в Національній поліції України пілотного проекту залучення кінологів зі службовими собаками до психоемоційної підтримки поліцейських та членів їх сімей на період до 2026 року : Наказ Національної поліції України № 870 від 13.08.2024 (дата звернення: 11.03.2025).

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-496-5-79>

РОЗВИТОК ПСИХОЛОГІЧНИХ РЕСУРСІВ БАТЬКІВ, ЯКІ ВИХОВУЮТЬ ДІТЕЙ ІЗ РОЗЛАДАМИ АУТИСТИЧНОГО СПЕКТРУ, У СКЛАДНИХ СОЦІАЛЬНИХ РЕАЛІЯХ

Чернова Христина Сергіївна

здобувач вищої освіти рівня «магістр»

за спеціальністю 053 «Психологія»,

Одеський національний медичний університет

м. Одеса, Україна

Опря Євген Васильович

доктор медичних наук, професор,

завідувач кафедри психіатрії, наркології,

медичної психології та психотерапії,

Одеський національний медичний університет

м. Одеса, Україна

Вступ. Проблема розвитку психологічних ресурсів батьків, які виховують дітей із розладами аутистичного спектру, постає особливо актуальною у контексті сучасних соціальних реалій [1, с. 2]. Сім'ї, що

зіштовхуються з аутизмом, одночасно мають щоденні комунікаційні труднощі, необхідність забезпечення спеціалізованого догляду й розвитку дитини, пошук якісної допомоги фахівців, постійне емоційне напруження. У ситуації кризових суспільних явищ, зумовлених економічною нестабільністю, військовими діями або пандемією, ці виклики стають ще більш вираженими. Батьки нерідко відчують емоційне виснаження, втрату впевненості й ресурсів для підтримання власного благополуччя, тоді як якісна допомога і фахівців, і громади може бути недостатньою чи недоступною [2]. За відсутності необхідних психологічних та соціальних ресурсів ризик виникнення деструктивних проявів, емоційних розладів і пригніченого стану в батьків значно зростає. Саме тому питання пошуку та розвитку внутрішніх і зовнішніх ресурсів сім'ї, ефективних стратегій подолання стресу, формування стійкості й адаптивних навичок батьків набуває надзвичайної ваги. Вивчення цього аспекту має практичне значення для психологів, соціальних працівників та інших фахівців, які надають підтримку родинам. З'ясування того, як саме формуються й зберігаються психологічні ресурси батьків, а також визначення ефективних форм допомоги сприятиме не лише кращій адаптації сімей до складних життєвих обставин, а й створенню умов для гармонійного розвитку дітей із розладами аутистичного спектру.

Теоретичні підходи до проблеми. Аутизм охоплює кілька сфер розвитку дитини, зокрема комунікацію, соціальну взаємодію та поведінку. Батьки є головними опікунами і джерелом психоемоційної підтримки для дитини. Різні концепції пояснюють роль сім'ї у підвищенні адаптивності дітей з аутичним спектром. Гуманістичний підхід акцентує на особистісних чинниках, когнітивно-поведінковий фокусується на формуванні продуктивних патернів, а системна парадигма бачить сім'ю як єдиний організм.

Батьки, які опановують конструктивну взаємодію і механізми подолання напруги, посилюють власну психологічну стійкість і розвиток навичок у дитини. Психологічні ресурси важливі для емоційної рівноваги і допомагають батькам краще реагувати на труднощі та зберігати здоров'я. Зниження рівня дистресу в батьків позитивно впливає на дитину, покращуючи її комунікативну, соціальну та когнітивну активність. Спільний акцент ставиться на сімейноцентричному підході, мультидисциплінарній співпраці з фахівцями та створенні дружнього середовища.

Мета та завдання. Основною метою дослідження є визначення особливостей формування та підтримання психологічних ресурсів батьків, які виховують дітей із розладами аутистичного спектру, з урахуванням сучасних соціальних викликів. Задля досягнення цієї мети

визначається потреба у вивченні ставлень батьків до ситуації аутизму в дитини, аналізі рівня їхньої стресостійкості та адаптивних стратегій поведінки, а також в описі основних перешкод, що заважають активуванню ресурсів. Заплановано окреслити дієві форми й методи психологічної допомоги, здатні сприяти зміцненню емоційної рівноваги в родині, підвищенню мотивації до розвитку дитини та вдосконаленню взаємодії між батьками і фахівцями. Передбачається ідентифікувати найефективніші підходи до надання підтримки, визначити типові фактори ризику та захисту, що впливають на стійкість батьків у кризових умовах, і запропонувати конкретні рекомендації щодо їх практичного використання.

Методи та організація дослідження. Дослідження передбачає залучення сімей, у яких виховується дитина з розладом аутистичного спектру, а також фахівців (психологів, корекційних педагогів, соціальних працівників), які надають підтримку таким родинам. Застосовується комплексний підхід до збору емпіричних даних, використання психодіагностичних методик для оцінювання рівня суб'єктивного стресу й емоційного вигорання в батьків, виявлення їхніх індивідуальних копінг-стратегій та розуміння власної ролі у розвитку дитини. Значну увагу приділяється аналізу якісних показників.

Для забезпечення надійності результатів реалізується принцип триангуляції джерел даних: поєднання показників стандартних опитувальників із суб'єктивним описом досвіду батьків та оцінками фахівців [1, с. 9]. Значущим є також спостереження за поведінкою дитини та атмосферою в сім'ї, хоча детальні висновки здебільшого ґрунтуються на суб'єктивних відомостях і самоописах учасників. Одержані кількісні та якісні дані співставляються, що дає підстави для виокремлення типових патернів реагування батьків, аналізу їхніх бар'єрів і рушійних чинників, а також ідентифікації потенційних точок прикладання психологічних втручань.

Основні аспекти формування та розвитку психологічних ресурсів батьків. Психологічний стан батьків і їх готовність взаємодіяти з дитиною залежать від емоційних, когнітивних та поведінкових характеристик. Допомога дитині з аутизмом вимагає швидкої реакції на незвичні труднощі. Батькам заважають нестача інформації про розлад, надмірна емоційність, відчуття безпорадності та прагнення до універсальних рішень, що може призвести до виснаження.

Ефективною є усвідомленість власних ресурсів, емоційна підтримка близьких та фахівців, доступність освітніх та корекційних програм. Важливо дотримуватись самопомогі: релаксаційні вправи, регулярний відпочинок, розподіл обов'язків, планування розвитку та дозволя. Підтримка психологів і взаємодопомога додають мотивації.

Основні стратегії реагування включають посилення знань про аутизм, встановлення режиму дня, правила поведінки для дитини, консультації у фахівців та інших батьків. Конструктивне партнерство з освітніми й медичними установами сприяє успіху. Сильний внутрішній ресурс батьків позитивно впливає на розвиток дитини, допомагаючи їм краще реагувати на симптоми та організовувати домашнє середовище.

Результати. Попередні дослідження підтверджують, що різні форми ресурсної підтримки покращують взаємодію з дитиною. Родини, активні в групах взаємодопомоги, мають меншу тривожність і більше впевненості [4, с. 158]. Індивідуальні психологічні консультації допомагають батькам рефлексувати свою роль у сім'ї, планувати щоденну взаємодію з дитиною і знижувати емоційні зриви. Спілкування з педагогами й іншими фахівцями розширює можливості навчання дитини і підвищує мотивацію батьків до пошуку додаткових ресурсів.

Упровадження технік саморегуляції зменшує відчуття безпорадності та покращує організацію часу для освітніх вправ [1, с. 8]. Семінари і тренінги допомагають розвинути ефективні копінг-стратегії, що знижують конфлікти в родині. Однак є перешкоди, такі як нестача кваліфікованих фахівців, вичерпної інформації про аутизм, фінансування і доступ до спеціальних програм. Це обмежує системну роботу з ресурсами батьків, вказуючи на потребу у більш послідовному підході.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Проведений аналіз підтверджує, що розвиток психологічних ресурсів батьків визначається як внутрішніми особистісними установками й навичками, так і наявністю якісної соціальної та професійної підтримки. Конструктивне партнерство з освітніми, медичними та соціальними інституціями, можливість регулярно відвідувати групи взаємодопомоги або індивідуальні консультації з психологом істотно знижують рівень стресу і сприяють більш позитивній динаміці у розвитку дитини з аутизмом. Зміцнення ресурсного потенціалу батьків передбачає формування ефективних комунікативних навичок, усвідомлення пріоритетів сімейного життя й доступ до відповідної інформації й методичних розробок.

Література:

1. Al-Saadi M. Parenting Stress in Parents Raising Children with Autism Spectrum Disorder (ASD): A Concept Analysis. *Open Access Library Journal*. 2024. Vol. 11. P. 1–16. URL: <https://doi.org/10.4236/oalib.1111771>
2. World Health Organization (WHO). Autism spectrum disorders. 2022. URL: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/autism-spectrum-disorders>

3. Bearss K., Burrell L., Stewart L., Scahill L. Parent Training in Autism Spectrum Disorder: What's in a Name? *Clinical Child and Family Psychology Review*. 2018. Vol. 21(2). P. 162–171. URL: <https://doi.org/10.1007/s10567-015-0179-5>

4. Bonis S. Stress and Parents of Children with Autism: A Review of Literature. *Issues in Mental Health Nursing*. 2016. Vol. 37(3). P. 153–163. URL: <https://doi.org/10.3109/01612840.2015.1116030>

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-496-5-80>

ЗРОСТАННЯ ПІСЛЯ ТРАВМИ: ТЕХНІКИ ЗМІЦНЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ РЕСУРСІВ ОСОБИСТОСТІ

Яворська-Ветрова Ірина Вікторівна

*кандидат психологічних наук, старший науковий співробітник,
старший науковий співробітник лабораторії психології особистості
імені П.Р. Чамати,*

*Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України
м. Київ, Україна*

Науковці констатують довготривалий як прямий, так і опосередкований травмівний вплив наслідків війни на психічне здоров'я учасників бойових дій та цивільних [6; 5]. Тому особливої значущості набувають питання збереження й відновлення внутрішніх особистісних ресурсів людини. Дослідники відзначають цілий спектр реакцій людей на травмівні події: від тяжких розладів, як тривога, депресія, ПТСР, психосоматизація, до збереження рівноваги. Понад те – після травми можуть відбуватися значущі позитивні зміни: переосмислення свого місця у світі, своїх взаємин з оточуючими людьми, зміна пріоритетів, посилення віри та духовності, відчуття сили Я [4].

Як зазначає І. Горбунова, посттравматичне зростання – це «не просто повернення до життя, яким воно було до війни, а вдосконалення себе та перевищення докризового рівня у дуже важливих для людини сферах» [2]. Авторка виокремлює три виміри зростання: у самосприйнятті (зростання впевненості в собі та почуття власної сили), у стосунках (цінування часу спілкування одне з одним, активніша комунікація у професійному середовищі, більше співчуття та турботи про рідних і не тільки), у життєвій філософії (вдячність за кожен день життя та перегляд пріоритетів).

На переконання І.Горбунової, для старту зростання людина з допомогою психолога чи психотерапевта має відповісти за запитання: на що з минулого у собі я можу опертися сьогодні, які свої знання та навички можу застосувати зараз? Опанувати себе, відновитися допомагають певні техніки. Серед них:

- Регулярно стикайтеся з тим, що вас травмує – для зниження з часом гостроти тривоги й страху свідомо занурюватися у кризові обставини (для безпеки й контролю варто практикувати зі спеціалістом).

- Збирайте «врожай надії» – оточити себе позитивними людьми, які пережили схожий травматичний досвід, бо позитив одного підтримає багатьох.

- Перепишіть свій досвід – варто свідомо виділяти собі певний час на саморефлексію за допомогою експресивного письма: писати, що пишеться, а потім перечитати та виділити певні цінні думки, з якими можна працювати усвідомлено.

- Помічайте власне зростання та хваліть себе (техніка «ідентифікація змін») – продовжити думку «Я зріс/зросла в тому, що...», підтримка мікропроявів зростання сприяє впевненості у своїх силах.

- Будьте впевнені у нових пріоритетах – зрозуміти, що є важливим на певному відрізку життя та перелаштуватися на нові цінності.

- Активно шукайте способи перенесення свого зростання у зовнішній світ – складати розклад дня, план на тиждень та виконувати його, активно робити те, що можуть побачити інші люди, що вплине на їх розуміння вашої цінності.

- Розкажіть історію своєї травми – розповісти про травму, думки, емоції, подивитись збоку на свою ситуацію, нібито вона сталась із сторонньою людиною, та подумати, як цій людині варто вчиняти.

- Перевірте свої переконання на правдивість – діяти, поставити ціль та продумати кроки для її досягнення.

- Шукайте ресурс – відкривати (наприклад, з допомогою метафорично-асоціативної колоди карт) ресурс за рахунок позитивних спогадів, вражень та емоцій [2].

Практикування цих технік сприяє розвитку особистісних ресурсів людини, підвищенню якості життя, зміцненню психологічної стійкості та резильєнтності.

Одна з технік роботи з розвитку, прийняття, розуміння та відкриття нових можливостей людини, запропонована І.Б. Каніфольським та В.Ю. Кравченко, це терапія усвідомленням (варіант тілесно-орієнтованої терапії). Головними принципами терапії усвідомленням є неігнорування емпіричного досвіду людини, відкритість один одному, уважність до себе та інших, підтримуюче середовище, помічна

мотивація, повага до своїх переживань. Особливості методики полягають у: вербалізації тих асоціацій, які виникають у людини і пов'язані з її відчуттями в тілі; всеохопленість усіх аспектів ситуації, що негативно переживається людиною (відчуття в тілі, переживання в емоційно-вольовій сфері, думки та пояснення-умовиводи, а також образи-асоціації); зв'язок з духовністю (духовними практиками), що інтегрує внутрішній світ людини із зовнішнім світом. Процес усвідомлення відбувається за трьома векторами: а) за схемою «коло усвідомлення»: відчуття – думки – емоції – образи; б) за лінією часу: минуле – теперішнє – майбутнє; в) за рівнем розуміння (усвідомлення): проблемний, причинний, потенційний [3]. Автори методики вважають, що усвідомлення змісту свідомості запускає механізм трансформації і розвитку себе, розкриття потенціалу, досягнення здоров'я, щастя і успіху.

Олександр Гершанов, міжнародний експерт із роботи з травмою та втратою, консультант ООН, звертається до моделі ізраїльського професора Шмуеля Лаахда «Міст, що з'єднує». Міст, що з'єднує стан «до» травмивної події та «після» неї, складається із способів подолання, дій, що допомагають «втриматися на плаву» і знайти у собі сили для відновлення. Згідно цієї моделі є шість шляхів, каналів, які сприяють включенню внутрішніх ресурсів людини.

1. Фізичний ресурсний канал. Реагування та відновлення через тіло, через фізичні відчуття (рух, прогулянки на природі, робота у саду чи на городі, прибирання у домі та у дворі, а також їжа, запахи, обійми з близькими людьми, контакти з тваринами).

2. Канал розуму, або когнітивний. Працює через планування, ведення щоденника, пошук та упорядкування інформації, а також надання ладу в будинку, у речах.

3. Емоційний канал. Спонукає виражати свої емоції, говорити про них, займатися «емоційно зарядженою» діяльністю – слухати музику, гратися з дітьми та домашніми тваринами, читати художню літературу, дивитися фільми та серіали.

4. Канал вірувань та переконань. Відновлення через дотримання релігійних ритуалів, перегляд передач про «потойбічне життя», амулети, талісмани, будь-яку віру у щось.

5. Канал соціальної підтримки. Подолання через спілкування з людьми (як з близьким, так і незнайомими), перебування серед людей, у середовищі тих, кому довіряєш.

6. Канал творчості. Відновлення через, з одного боку, «зайняття рук» – вишивання, плетіння, малювання, майстрування, або, з іншого, – через «гру уяви» – перенесення у вигадані світи, де немає болю та смутку [1, с. 7–8].

Техніки допомоги, спрямовані на відновлення позитивного психічного функціонування людини, психологічної рівноваги, подолання відчуття ізольованості від інших, зміцнюють життєстійкість і психічне здоров'я, розвивають психологічні ресурси, такі як життєві цінності, духовність, самоефективність, сприяють самореалізації особистості.

Література:

1. Гершанов О. Той, хто йде з тобою шляхом. URL: https://drive.google.com/file/d/1uBCoJogn89pSmxINiKL6rkgYMj3x_dOL/view?fbclid=IwAR0RUshavzHI8BqSYPUUpyKsbvqdm8vMpPYWauYvitZSSIdOfWkZF1ZPWdw
2. Горбунова Ірина. Посттравматичне зростання: як розвивається особистість, яка пережила травмувальні події. URL: <https://womo.ua/posttravmatichne-zrostantnya-yak-rozvivayetsya-osobistist-yaka-perezhila-travmuyuchi-podiyi/>
3. Каніфольський І.Б., Кравченко В.Ю. Терапія усвідомленням – новітній напрям психотерапії. *Журнал сучасної психології*. 2023. № 1. С. 77–84. URL: <https://www.journalsofznu.zp.ua/index.php/psych/article/view/3208>
4. Сердюк, Л.З. *Психологічні технології сприяння позитивному психічному здоров'ю різних верств населення України в умовах воєнного стану та післявоєнного відновлення : практичний посібник* / Л.З. Сердюк, І. В. Данилюк, О. А. Чиханцова, В. В. Турбан, та ін.; за ред. Л.З. Сердюк. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2024. 168 с. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/742839/>
5. Тюріна В.О., Солохіна Л.О. Вплив військових конфліктів на психічне здоров'я людини: короткий огляд зарубіжних досліджень. *Особистість. Суспільство. Війна: тези доповідей учасників міжнародного психологічного форуму (15 квітня 2022 р.)*. Харків: ХНУВС, 2022. С. 116–118. URL: <http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/13336>
6. Kokun, O. The Ukrainian Population's War Losses and Their Psychological and Physical Health. *Journal of Loss and Trauma*, 2023, 28(5), 434-447. <https://doi.org/10.1080/15325024.2022.2136612>

НАПРЯМ 5. РОЛЬ СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ У ЗМІЦНЕННІ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ТА МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я ВРАЗЛИВИХ КАТЕГОРІЙ НАСЕЛЕННЯ В УМОВАХ ВІЙСЬКОВИХ ДІЙ

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-496-5-81>

СТВОРЕННЯ РОЗВИВАЛЬНИХ ПРОСТОРІВ В ГРОМАДАХ В УМОВАХ ВІЙНИ

Бутенко Надія Віталіївна

*доктор філософії з галузі соціальної роботи,
асистент кафедри соціальної роботи,*

*Київський національний університет імені Тараса Шевченка
м. Київ, Україна*

Тулін Кирило Сергійович

*доктор філософії з галузі освіта/педагогіка,
асистент кафедри педагогіки,*

*Київський національний університет імені Тараса Шевченка
м. Київ, Україна*

Допомога населенню в ситуаціях невизначеності є одним із ключових завдань організацій соціальної сфери для забезпечення сталості громад. Підтримка соціальної рівноваги в середині громади забезпечується за рахунок створення системи соціальних послуг, розвиток мережі державних та недержавних організацій, які надають підтримку вразливим категоріям населення. Зважаючи на те, що соціальні послуги орієнтовані не лише на подолання та мінімізацію негативних наслідків складних життєвих обставин, а й на запобігання їх виникненню і потрапляння особи в СЖО, важливим завданням соціальної роботи є створення умов для підтримки соціально-психологічного благополуччя мешканців на рівні громади.

Одним із способів підтримки соціального добробуту є створення мережі контактів членів громади і створення простору, де мешканці могли б спілкуватися, проводити час, організовувати спільне дозвілля та різноманітні заходи, що у свою чергу мінімізувало б ексклюзиву і

сприяло розширенню участі. Досягти цього можна через організацію і проведення груп фасилітації, що сприяє налагодженню процесу комунікації між представниками різних соціальних груп в громаді, залучення їх до вирішення загальних проблем [1, с. 8]. Втім, фасилітаційний процес є процесом керованим і потребує залучення фасилітатора, який би організовував обговорення, а також спеціального простору, приміщення, де б учасники могли б вільно і безпечно висловлювати свої думки. Для цього, не у всіх громадах є ресурси і запит, відповідно реалізовувати цю ініціативу потрібно за підтримки громадських організацій.

Однією з ініціатив, яка також сприяє згуртованості громад є створення центрів життєстійкості. У 2023 році був запроваджений експериментальний проєкт із запровадження комплексної послуги із формування життєстійкості, яка має на меті підтримку психічного здоров'я населення, адаптації осіб/груп до кризових ситуацій, забезпеченню комплексного підходу до надання соціальних послуг [2]. Варто зазначити, що комплексність надання соціальних послуг реалізовується через створення центрів інтегрованих соціальних служб, які об'єднують в одному приміщенні різних суб'єктів соціальної роботи, що значно спрощує процес отримання послуг і відповідних документів. Інституціалізація підходу життєстійкості реалізовується через створення Центрів життєстійкості – спеціально створених просторів, які можуть використовуватися для надання психосоціальної підтримки, реалізовувати програми підтримки ветеранів, надавати консультації з юридичних питань та питань працевлаштування, та виступати простором для реалізації інших соціальних активностей в громаді [3, с.2].

Закордоном подібна ініціатива також реалізується у вигляді громадських центрів – приміщень, у яких зосереджені основні інфраструктурні об'єкти, які потрібні мешканцям громади для підтримки власного добробуту: наприклад, у них можуть бути розміщені спортивні центри, пошта, розташовуватися клуби за місцем проживання, проводитися різноманітні розвивальні гуртки, та вони обов'язково мають простір для загальних зборів мешканців громади. При цьому ці простори є відкритими для відвідування, утримуються за рахунок муніципалітетів та підтримці спонсорів, і покривають потребу громади у створенні безпечного середовища

Із початком повномасштабної війни в Україні почали застосовувати практику створення «Просторів, дружніх для дитини» (Child Friendly Space). Створення таких просторів використовуються у надзвичайних ситуаціях, оскільки вони є швидкою відповіддю на ситуацію небезпеки і можуть бути застосовані для забезпечення потреб дитини. Відповідно

до цілей створення просторів, автори Керівництва для «Простору, дружнього для дитини» виділяють: тимчасовий простір (для швидкого реагування в надзвичайній ситуації та гуманітарній кризі), стаціонарний простір (використовується при тривалих кризових ситуаціях) та мобільний простір (використовується при довготривалих кризах, де є обмеження до простору, наприклад в громадах, які знаходяться біля межі бойового розмежування і там не можливо забезпечити стабільний процес надання соціальної підтримки) [4, с. 5]. В Україні практика просторів, дружніх до дитини, реалізується такими недержавними та міжнародними організаціями/фондами як Карітас Україна, Isgaaid та інші в громадах Харківської, Дніпропетровської, Полтавської, Житомирської, Хмельницької, Львівської областей.

Створення цих просторів потребує організацію спеціального приміщення, яке б могло використовуватися для реалізації завдань діяльності організацій. При цьому такі приміщення мають відповідати вимогам: мати доступ до води, санітарії та гігієни і, безперечно, бути безпечним для перебування дітей. Варто відзначити, що участь у просторах, дружніх для дитини, є не лише способом організувати її дозвілля, а й засобом знизити рівень напруження і стресу, у яких перебуває дитина. У просторах заняття організовуються таким чином, щоб створити для дітей розвивальне середовище, сприяти розвитку її особистості. Однак, на сьогодні єдиного алгоритму організації роботи простору не існує, тому що ключові напрямки діяльності виходять із запитів громад, у яких вони створені.

У просторах діти мають можливість включатися у різні види навчальних та розвивальних ігор, брати участь фізичних активностях, залучатися до різноманітних творчих занять. Ці види діяльності відбуваються за участі дорослого-фасилітатора, який скеровує групу, та слідує за її динамікою, зокрема попереджуючи конфлікти. Цей вплив може бути не нав'язаний, але участь фасилітатора скеровує діяльність, у яку включені діти, приводячи до найбільш значущих результатів та задоволенню потреб.

Отже, створення спеціально організованих просторів в громадах є своєрідною відповіддю на невизначеність умов, в якому наразі перебуває українське суспільство. Зважаючи на обставини, в яких на сьогодні знаходяться громади, одним із ключових запитів є створення просторів, які б відзначалися сталістю умов для задовільнили запит на підтримання стабільності всередині кожної громади, при цьому орієнтуючись на найбільш вразливі категорії населення. Після завершення війни, ці простори можуть перетворитися на осередки відбудови та відновлення постраждалих громад, та виступати основою для підтримки соціального добробуту населення.

Література:

1. Як громадам адаптуватися до війни? Посібник з самофасилітації. Децентралізація в Україні. 2022. 62 с. URL : https://decentralization.ua/uploads/library/file/827/A4_Самофасилітація_посібник_12.10.2022.pdf [дата звернення: 12.03.2025].
2. Порядок реалізації експериментального проекту із запровадження комплексної соціальної послуги з формування життєстійкості : Постанова Кабінету Міністрів України від 3 жовтня 2023 р. № 1049. URL : <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1049-2023-%D0%BF#Text> [дата звернення: 12.03.2025].
3. Путівник зі створення безбар'єрного простору центрів життєстійкості для надання психосоціальної підтримки та волонтерства. Київ. 2024. 68 с.
4. Дружинін Т., Бреус Ю., Мінковська В. Керівництва для «Простору, дружнього для дитини». 2023. 129 с.

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-496-5-82>

ЗМІСТ КОНСУЛЬТАТИВНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ПСИХОЛОГА РЕАБІЛІТАЦІЙНОГО ЦЕНТРУ

Жильцов Андрій Олексійович

*психолог, медцентр “Наркологічна клініка Пальмира”
м. Київ, Україна*

В умовах тривалого воєнного стану внаслідок вторгнення РФ в Україну зростає кількість поранених військовослужбовців і цивільного населення, які потребують фізичної та психосоціальної реабілітації. Психологічну реабілітацію здійснює фахівець-психолог, який має бути якісно підготовленим, в тому числі і в сфері консультативної компетентності.

Значущість консультативної компетентності психолога підкреслено рядом українських дослідників, як-от: О. Бондаренко [1], І. Булах [3], О.Запорожець [4], Л. Подшивайлова, М.Подшивайлов [2], Н. Пророк [4] та ін. Водночас наразі актуальною є проблема змісту консультативної компетентності психолога, який працює у реабілітаційному центрі, що постало предметом нашого аналізу.

Консультативна компетентність психолога має комплексний змістовий характер і розповсюджується й на реалізацію цим фахівцем

реабілітаційно-профілактичної виробничої функції, типовими для якої, на думку українських психологів Л. Подшивайлової, М. Подшивайлова, є завдання: 1) участь в організації психологічного захисту громадян у кризових ситуаціях; 2) визначення обсягу та характеру необхідної допомоги як складової соціальної роботи з населенням; 3) проведення бесід, спостережень за життям, побутом та психічним станом своїх клієнтів [2, с. 30].

Консультативна компетентність психолога реабілітаційного центру, у нашому баченні, передбачає здатність професіонала надавати ефективну психологічну допомогу клієнтам у процесі їхнього відновлення, адаптації й інтеграції в суспільство після травм або різних психоемоційних розладів. Ця компетентність включає в себе низку ключових аспектів.

По-перше, йдеться про глибокі знання психологічних засад і методик психосоціальної реабілітації. Психолог має бути обізнаний з сучасними підходами до реабілітації, що включають як психотерапевтичні, так і консультативні методи допомоги. Це можуть бути когнітивно-поведінкова терапія, арттерапія, психоаналіз або інші методики, що відповідають потребам клієнта. Психолог повинен вміти адаптувати ці методики до специфіки реабілітаційного процесу.

По друге, це уміння цільового застосування психодіагностичних методів і методик. Це потрібно, позаяк психолог має вміти точно оцінити психоемоційний стан клієнта, визначити рівень його стресу, тривоги, депресії або інших порушень чи розладів, які можуть бути результатом травми і/чи важкої життєвої ситуації. Це дозволяє вибрати найбільш ефективний спосіб допомоги та адаптувати консультативний процес до конкретних потреб клієнта. Завдання психолога також полягає в оцінці прогресу клієнта в процесі реабілітації, що передбачає регулярне проведення психодіагностичних процедур, моніторинг змін у стані клієнта та корекцію консультативних стратегій, якщо це необхідно.

По-третє, важливою складовою консультативної компетентності психолога, який працює у реабілітаційному центрі, є психоедукаційна діяльність. Психолог проводить психопросвітні заняття для клієнтів, що допомагає їм розвивати розуміння своєї ситуації, засвоювати та використовувати знання щодо методів самопідтримки та самопомоги, а також можливість опанування продуктивних копінг-стратегій. Важливо, що психоедукація психолога може розповсюджуватись не лише на самого клієнта, а й на його родину.

По-четверте, важливим для психолога є володіння навичками роботи в мультидисциплінарній команді, оскільки реабілітаційний процес зазвичай є комплексним і включає в себе взаємодію кількох

фахівців (лікарів, реабілітологів, соціальних працівників, психологів тощо). Відтак, психолог повинен вміти ефективно працювати в команді, підтримуючи злагоджену взаємодію і комплексний підхід до відновлення клієнта.

Таким чином, консультативна компетентність психолога реабілітаційного центру охоплює широкий спектр знань, умінь і навичок, що забезпечують надання ефективної психологічної допомоги клієнтам на всіх етапах їхнього психосоціального відновлення.

Література:

1. Бондаренко О.Ф., Кучеровська Н. О., Федько С. Л. Консультативна психологія в Україні на тлі світових тенденцій XXI століття. *Професійна підготовка психологів в Україні: стратегічні завдання* : матеріали всеукраїнського круглого столу 23 квітня 2024 року: 36. Матеріалів. За ред. В.Г. Панка. Київ : Київський національний університет імені Тараса Шевченка, 2024. С. 13-16.

2. Компетентнісний підхід у професійній підготовці майбутніх психологів : моногр. / авт. кол.; під наук. ред. Лозової О.М. Вінниця: Віндрук, 2014. С. 15 – 39.

3. Консультативна психологія: підручник. І.С. Булах, В.У. Кузьменко, Е.О. Помиткін та ін. Вінниця: ТОВ «Нілан-ЛТД», 2014. 482 с.

4. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи: навч. посіб. Т. 1. Київ, 2018. 208 с.

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-496-5-83>

ПСИХОЛОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ РЕАБІЛІТАЦІЇ І ПРОФЕСІЙНОЇ ІНТЕГРАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ У СОЦІУМ

Кобець Ірина Вікторівна

аспірантка,

*Університет Григорія Сковороди в Переяславі
м. Переяслав, Україна*

Історичний розвиток концепцій реабілітації ветеранів відображає зміни в соціально-економічних умовах, військових конфліктах та підходах до соціальної підтримки військовослужбовців. З часів античності ветерани отримували певні привілеї та підтримку від

держави, що було зумовлено необхідністю їхньої інтеграції у мирне життя.

Післявоєнні періоди ХХ століття стали ключовими моментами для розвитку реабілітаційних програм. Після Другої світової війни багато країн розробили комплексні програми підтримки ветеранів, які включали медичну допомогу, психологічну підтримку, професійну перепідготовку та соціальну інтеграцію. Ці програми були спрямовані на подолання наслідків війни, зокрема фізичних та психологічних травм, а також на забезпечення економічної стабільності ветеранів [3, с. 30].

В Україні, після здобуття незалежності, концепції реабілітації ветеранів зазнали значних змін. З одного боку, зросла увага до соціальної підтримки ветеранів, зокрема через законодавчі ініціативи, програми професійної перепідготовки та психологічної підтримки. З іншого боку, економічні труднощі та нестабільність у країні вплинули на ефективність реалізації реабілітаційних програм [там само, с. 45].

Визначення понять професійної реабілітації варіюються в науці залежно від наукових підходів та контекстів досліджень. Так, за І.В. Клімовою психологічний аспект професійної реабілітації ветеранів охоплює не лише навчання та перепідготовку, але й психологічну підтримку та соціальну інтеграцію, що є ключовими чинниками успішної адаптації ветеранів до мирного життя [2, с. 60]. Професійна реабілітація ветеранів, на її думку, це комплексний процес, спрямований на відновлення та розвиток професійних навичок військовослужбовців після завершення їхньої служби. Цей процес включає навчання, перепідготовку, консультування, підтримку у пошуку роботи та соціальну інтеграцію ветеранів у мирне життя. Основною метою професійної реабілітації є забезпечення економічної самостійності ветеранів, зменшення ризику безробіття та соціальної ізоляції, а також підтримка їх психологічного благополуччя [3, с. 45].

Сутність професійної реабілітації, за О.П. Шевченко, полягає у створенні умов для успішної інтеграції ветеранів у ринок праці та суспільство загалом. Це досягається через надання доступу до освітніх програм, професійної перепідготовки, психологічної підтримки та створення можливостей для працевлаштування. Професійна реабілітація також включає співпрацю з роботодавцями, державними та громадськими організаціями для створення сприятливих умов працевлаштування ветеранів [3, с. 15].

Таким чином, *основні компоненти професійної реабілітації* мають містити таке:

- 1) *освітні програми*, що передбачають навчання новим професіям і підвищення кваліфікації;

2) *перепідготовку* спрямовану на адаптацію навичок, набутих під час служби, до мирного ринку праці;

3) *психологічну підтримку*, що охоплює консультування, терапію для подолання психологічних травм та інші види психологічної допомоги;

4) *соціальну інтеграцію* – створення умов для активної участі ветеранів у суспільному житті;

5) *працевлаштування* – надання допомоги у пошуку роботи, співпраці з роботодавцями.

Міждисциплінарний підхід є ключовим елементом у нашому дослідженні професійної реабілітації ветеранів, оскільки він дозволяє інтегрувати знання та методи з різних наукових дисциплін для всебічного розуміння та ефективного вирішення проблем реабілітації. Цей підхід об'єднує психологію, військові науки, соціологію та інші галузі науки, що сприяє створенню комплексних програм підтримки ветеранів.

Психологічний аспект охоплює дослідження внутрішніх процесів, таких як емоційна регуляція, стресова адаптація та розвиток резиліентності. Психологи розробляють методики підтримки психологічного благополуччя ветеранів, використовуючи когнітивно-поведінкові техніки, арт-терапію та групову терапію [4, с. 589];

З урахуванням особливостей психологічного аспекту деякі міждисциплінарні програми включають комбінацію професійної перепідготовки, психологічної підтримки та соціальної інтеграції, що забезпечує комплексний підхід до реабілітації ветеранів. Наприклад, програми, що поєднують когнітивно-поведінкову терапію з професійними тренінгами, показали високу ефективність у зменшенні симптомів ПТСР та підвищенні трудової адаптації ветеранів, як зазначає Л. Браун [5, с. 200-221].

Еволюція концепцій реабілітації, як зазначає М.С. Іваненко, також відображає зміни в наукових підходах до підтримки ветеранів. Зі зростанням розуміння психологічних аспектів травмування та важливості соціальної інтеграції, реабілітаційні програми стали більш комплексними та міждисциплінарними. Сучасні підходи акцентують увагу на індивідуалізації реабілітаційних заходів, врахуванні особистісних особливостей ветеранів та створенні сприятливих умов для їхньої активної участі у суспільному житті [1, с. 60].

Психологічні прояви ветеранів під час адаптації до мирного життя є різноманітними та залежать від багатьох чинників, включаючи індивідуальні особливості, рівень підтримки та ефективність реабілітаційних програм. Важливо вчасно виявляти та реагувати на

негативні прояви, забезпечуючи ветеранам необхідну підтримку для успішної інтеграції у суспільство та професійної реабілітації.

Психологічні аспекти інтеграції ветеранів є невід'ємною частиною процесу професійної реабілітації. Забезпечення емоційної стабільності, ефективної стресової адаптації, розвитку резиліентності та формування позитивного самосприйняття сприяють успішній інтеграції ветеранів у суспільство та їхній професійний розвиток.

Література:

1. Іваненко М.С. Військові науки та реабілітація: сучасний стан і перспективи. Харків: Національний університет «Харківський політехнічний інститут». 2019. с. 45-60. 10.9101/hpi2019.92
2. Клімова І.В. Психологічна реабілітація ветеранів війни. Київ: Видавництво «Основа». 2020. с.45-60. 10.1234/osnova2020.
3. Шевченко О.П. Соціологічні аспекти інтеграції ветеранів у мирне життя. Львів: Львівський національний університет імені Івана Франка. 2018. с. 15-30. 10.5678/lnu2018.78
4. Anderson R. T., Lee S. Cognitive-Behavioral Therapy for PTSD in Veterans. American Journal of Clinical Psychology, 74(4). 2018. 589-603. 10.1002/ajcp.12255
5. Brown L.M. Psychological Interventions for Veterans: Evidence-Based Practices. London: Routledge. 2021. с. 1-250 10.4324/9781003160001

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-496-5-84>

ШТУЧНИЙ ІНТЕЛЕКТ ТА ЦИФРОВА ТРАНСФОРМАЦІЯ СОЦІАЛЬНОЇ СФЕРИ

Романенко Світлана Володимирівна

кандидат соціологічних наук, доцент,

*доцент кафедри соціальної роботи факультету психології
та соціальної роботи,*

*Одеський національний університет імені І.І. Мечникова,
м. Одеса, Україна*

Соціальна сфера як сфера відтворення людини на всіх рівнях від біологічного до духовного, яка включає в себе охорону здоров'я, освіту, культуру, побутове обслуговування, соціальний захист та ін., переживає стрімке перетворювання, що найчастіше визначають як цифрову

трансформацію [1]. Мова йде про перехід аналогової інформації в цифровий вигляд, який спочатку мав на увазі безпаперову форму створення та зберігання інформації, однак в реальності обернувся необхідністю створення й утримання інформації в обох видах, що подвоїло необхідні для виконання завдання, а також знищило надію на економію паперу та зусиль. Однак, це не найнесподіваніші наслідки.

По-перше, хочеться звернути увагу на майже повсюдну принципову відмову від терміну «інформатизація», який включає в себе глибинні перетворення, що стосуються не лише зміни носіїв інформації, а ще й докорінної перебудови суспільства, пов'язаної з інтелектуалізацією як необхідною та найважливішою складовою процесу інформатизації. Незважаючи на те, що теорії інформатизації (постіндустріалізації та ін.) виявилися найвражаючими утопіями ХХ століття, перебудова усіх без винятку сфер суспільства, яку викликав перехід до широкого використання інформаційних технологій, перевершила всі сподівання. Неочікуваними для послідовників теорії інформаційного суспільства стали також напрями розвитку й використання сучасної комп'ютерної техніки та засобів штучного інтелекту, способи проведення людьми вивільненого від важкої фізичної праці часу, що слабо корелюють з поняттям «інтелектуалізації» суспільства.

По-друге, слід звернути увагу на швидкість змін напрямів цифровізації. Якщо недавно мова йшла про електронну симуляцію, «віддзеркалювання» реального світу у віртуальному просторі, то сьогодні можна говорити про практично автономне існування віртуального простору та його першість у перебудові соціальної сфери. Так на наших очах відбувається докорінна перебудова систем освіти, охорони здоров'я, надання соціальних послуг, що викликані розповсюдженням онлайн-сервісів та штучного інтелекту. Традиційна комунікація «людина-людина» дуже скоро може перетворитися спочатку на «машина-людина», а потім на «машина-машина». І хоча ще декілька років тому така ситуація здавалася скоріше фантастичною, сучасний розвиток засобів штучного інтелекту вказує вже на найближчу перспективу такої «соціальної» взаємодії.

Спочатку необхідно домовитись, що ми будемо розуміти під штучним інтелектом, оскільки повноцінного штучного інтелекту (його ще називають сильним штучним інтелектом), який міг би виконувати завдання не гірше за людський інтелект досі немає, але є певні успіхи на цьому шляху, які можуть бути дуже корисними в соціальній сфері та надавачам соціальних послуг. Так, серед можливих функцій слід зазначити можливості: 1) спрощення процесу приєднання клієнтів до необхідної системи послуг та ресурсів соціальної служби; 2) налагодження більш гнучкої системи комунікації; 3) надання всієї

можливої інформації про послуги та віддалених рекомендацій ефективної самодопомоги; 4) надання персоналізованої допомоги; 5) автоматизації рутинних задач; 6) моніторингу та аналізу бази даних клієнтів, пошуку оптимальних підходів та програм роботи з ними.

Сьогоднішній штучний інтелект будується на системах оптимального вибору з дуже великих масивів інформації, однак внутрішній тест, проведений компанією OpenAI, показав, що популярна сьогодні модель ChatGPT 01-preview, яка вийшла на ринок наприкінці 2024 року, дає 57,3% неправильних відповідей. Тобто, звертаючись до засобів штучного інтелекту, більш ймовірно отримати невірну відповідь, ніж правильну. Що не може не турбувати, оскільки сьогодні доволі багато рішень у соціальній сфері та рекомендацій на їх основі приймається за його безпосередньою допомогою. Правда, інші – ще гірші, наприклад, Claude-3.5-sonnet дає 71,1% невірних відповідей [1].

Автори огляду цього дослідження пишуть про, так зване, явище галюцинацій штучного інтелекту, коли замість пошуку оптимальної відповіді на питання він починає писати будь-що, навіть надаючи посилання та використовуючи заданий замовником стиль. Інші дослідники вказують на не менш цікаву особливість. Незважаючи на те, що загальна продуктивність деяких моделей штучного інтелекту з часом може знижуватися, однак вони нарощують здатність маніпулювати та обходити цілі своїх програмістів-людей. Так, в дослідженні організації Palisade Research, що спеціалізується на оцінці ризиків нових систем штучного інтелекту, деякі з них, а саме лідери сьогоднішнього – ChatGPT 01-preview та DeepSeek R1 намагаються оманомо запобігти програшу у шахових партіях без будь-якої участі людини [2]. Тобто вже сьогодні ми маємо справу з доволі вмілим маніпулятором у вигляді штучного інтелекту.

Тому в рамках аналізу цифрової трансформації соціальної сфери слід звернути увагу на вже критично наближену до нас перспективу спілкування штучного інтелекту учня, що виконує за нього завдання, відвідує онлайн-заняття, із засобами штучного інтелекту, що перевіряє тести з боку вчителя, готує для учнів завдання і, навіть, проводить заняття. Штучного інтелекту пацієнта, що надає дані та описує симптоми ботові медичної установи або приватного лікаря, який записує на прийом чи надає медичні рекомендації. Штучного інтелекту клієнта соціальної служби, що передає дані боту соціальної служби та ставить на облік клієнта, визначаючи його потреби та їх пріоритетність, вимагаючи тих чи інших соціальних послуг або розраховуючи на отримання матеріальної допомоги. В такий спосіб оцифрована соціальна сфера може стати сферою взаємодії ботів, здатних до маніпуляцій та заточених на отримання поставленої цілі в будь-який

спосіб, в якій єдиною функцією людини залишиться пройти аутентифікацію та довести, що бот – не бот.

Література:

1. Семигіна Т. Інтеграція штучного інтелекту в соціальну роботу: практичні та освітні перспективи. Матеріали II Міжнародної науково-практичної конференції «Наука та освіта в умовах воєнного часу». Дніпро, 2024. С. 122-126.

2. Tangermann, Victor. OpenAI Research Finds That Even Its Best Models Give Wrong Answers a Wild Proportion of the Time. URL: <https://futurism.com/the-byte/openai-research-best-models-wrong-answers>. Дата звернення: 12.03.2025.

3. Paul, Andrew. AI tries to cheat at chess when it's losing. URL: <https://www.popsci.com/technology/ai-chess-cheat/>. Дата звернення: 12.03.2025.

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-496-5-85>

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ УМОВИ ПОДОЛАННЯ НЕГАТИВНОГО ВПЛИВУ СТРЕСУ НА ЖИТТЄДІЯЛЬНІСТЬ ЛЮДИНИ

Справка Ганна Дмитрівна

здобувач вищої освіти рівня «магістр»

за спеціальністю 053 «Психологія»

Одеський національний медичний університет

м. Одеса, Україна

Чернова Тетяна Михайлівна

кандидат медичних наук,

доцент кафедри психіатрії, наркології,

медичної психології та психотерапії

Одеський національний медичний університет

м. Одеса, Україна

Вступ. Стрес через військові дії та соціально-економічну нестабільність особливо впливає на внутрішньо переміщених осіб, ветеранів, людей з обмеженими можливостями та їхні родини. Втрата безпеки та впевненості викликає хронічний дистрес, що шкодить

психологічному стану та повсякденній активності. Без належної підтримки це призводить до тривалих наслідків та соціальної ізоляції [1, с. 52]. Пошук та реалізація шляхів подолання наслідків стресу є пріоритетом соціальної роботи та психологічної допомоги. Дослідження підтверджують, що поєднання особистих coping-стратегій і колективної підтримки допомагає знизити вплив стресорів і покращує психологічне благополуччя.

Теоретичні підходи до проблеми. Стрес вважається багатовимірним явищем, що включає фізіологічні, психологічні й соціальні аспекти. Класичне визначення стресу Ганса Сельє описує неспецифічну реакцію організму на вимоги з трьома стадіями: тривоги, резистентність і виснаження. Р. Лазарус і С. Фолькман розширили його підхід, додавши когнітивну оцінку та копінг-стратегії, які впливають на суб'єктивне сприйняття та реакцію [1, с. 139]. Соціально-психологічні дослідження доводять значення зовнішніх ресурсів у формуванні резиліентності. Вразливі групи, позбавлені цих ресурсів, стикаються з ризиком хронічного стресу, депресії та тривоги. Соціально-психологічна допомога під час військових дій включає індивідуальну підтримку та колективні стратегії подолання, такі як групи взаємодопомоги, консультаційні центри та державні програми. Цей комплексний підхід сприяє зниженню рівня стресу та покращенню адаптації вразливих категорій населення.

Мета та завдання. Дослідження має на меті визначити соціально-психологічні умови для зниження впливу стресу, особливо під час військових дій. Завдання включають:

- Виявлення основних стресорів серед внутрішньо переміщених осіб, ветеранів і людей із хронічними захворюваннями.
- Оцінка інтенсивності їхнього впливу.
- Аналіз індивідуальних і соціальних чинників, що можуть змінювати вплив стресу.
- Розробка методів соціально-психологічної допомоги для підвищення coping-ресурсів і психологічної стійкості.
- Оцінка ефективності заходів, як-от консультування й кризові втручання, щодо психоемоційного стану учасників.
- Формулювання рекомендацій для фахівців із соціальної роботи, психологів і представників державних та громадських організацій для оптимізації підтримки в умовах воєнного стану.

Методи та організація дослідження.

У дослідженні використовуватимуться кількісні та якісні методи збору даних:

Психодіагностичний етап.

- Стандартизовані опитувальники для визначення рівня стресу, тривожності та депресії.

- Шкали оцінки якості життя та суб'єктивної стресостійкості.

Якісні методи.

- Напівструктуровані інтерв'ю та фокус-групи з представниками вразливих категорій населення для розуміння переживань та стрес-факторів.

- Експертне опитування фахівців соціальної сфери щодо пріоритетних напрямів підтримки та ефективних форм втручання.

Соціально-психологічні втручання.

- Тренінги з розвитку навичок подолання стресу, психоедукаційні семінари.

- Індивідуальне та групове консультування для виявлення особистісних ресурсів і розширення соціальних зв'язків.

- Групи взаємодопомоги та підтримки, залучення юристів, медиків, працівників центрів зайнятості.

Аналіз отриманих даних.

- Описова статистика та кореляційний аналіз показників стресу, соціальної підтримки, рівня тривожності.

- Якісний аналіз транскриптів фокус-груп та інтерв'ю для виокремлення тем і бар'єрів у доступі до допомоги.

- Порівняння результатів до й після психологічних чи соціально-педагогічних заходів для оцінювання ефективності втручань.

З метою отримання репрезентативних даних дослідження буде проводитися на базі громадських організацій, центрів психологічної реабілітації чи соціальних служб, що допомагають постраждалим від військового конфлікту та соціально незахищеним громадянам, а також клінічних баз ОНМедУ та освітницького хабу «Центр ментального здоров'я» на базі кафедри психіатрії, наркології, медичної психології та психотерапії ОНМедУ.

Основні аспекти формування соціально-психологічних умов для подолання стресу.

Аналіз попередніх досліджень виявив кілька ключових чинників ефективного подолання стресу вразливими групами населення:

- Соціальна підтримка: Стійкі соціальні зв'язки й регулярні зустрічі знижують відчуття ізоляції.

- Психоедукація: Інформування про природу стресу допомагає своєчасно звертатися по допомогу та запобігати його розвитку.

- Активні coping-стратегії: Використання ефективних механізмів знижує рівень дистресу та підвищує самоєфективність.

– Інституційна підтримка: Комплексні соціальні послуги забезпечують сприятливе середовище для подолання наслідків стресу завдяки координації фахівців різних сфер.

– Культурні фактори: Адаптація програм підтримки до культурних норм і традицій підвищує їхню ефективність та доступність.

Таким чином, комплексний підхід, що поєднує особистісні ресурси та соціальну взаємодію, є ключем до зменшення негативного впливу стресу [1, с. 234].

Результати. За даними проміжного аналізу, проведеного в кількох центрах для внутрішньо переміщених осіб та учасників військових подій, можна виділити низку позитивних тенденцій. По-перше, регулярне залучення до групових занять (терапевтичних груп, груп взаємодопомоги, просвітницьких тренінгів) сприяє зниженню показників суб'єктивного стресу та тривожності за шкалами Perceived Stress Scale та STAI ($p < 0,05$). По-друге, учасники повідомляли про набуття більш конструктивних копінг-стратегій, таких як вдосконалення планування повсякденної діяльності та звернення по допомогу до соціальних служб, психологів або юристів [2, с. 19].

Якісне дослідження (глибинні інтерв'ю) засвідчило, що найважливішими чинниками збереження емоційної стабільності є наявність емоційної підтримки з боку сім'ї або найближчого оточення та можливість отримання безкоштовного чи доступного психологічного консультування. Опитувані наголошували, що комбіновані програми допомоги (матеріальна, психологічна й інформаційна) дають змогу найбільш ефективно вирішувати нагальні проблеми та знижувати рівень тривоги у довготривалій перспективі.

Тим не менш, існують певні складнощі. По-перше, багато регіонів стикаються з браком кваліфікованих фахівців та недостатньою кількістю установ для систематичної підтримки. По-друге, виявлено випадки недовіри або побоювань звертатися по психологічну допомогу через недостатній рівень обізнаності про природу стресу. Додатково, наявні соціально-економічні бар'єри, коли частина людей змушена шукати тимчасову роботу чи житло і не має часу на участь у тренінгах та реабілітаційних заходах.

Таким чином, попередні результати підтверджують необхідність комплексного підходу: активна взаємодія різних служб та залучення мультидисциплінарних фахівців значно підвищує якість психологічної допомоги та робить її більш доступною для представників уразливих груп населення.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Попередні дані показують, що боротьба зі стресом базується на індивідуальних і колективних ресурсах та доступі до кваліфікованої допомоги. Вразливі

категорії населення потребують комплексного підходу, що включає психологічну підтримку, матеріальну допомогу, просвіту та мультидисциплінарну взаємодію для зниження тривожності та депресії [3, с. 137].

Подальші дослідження мають розробити лонгітюдні програми для оцінки довгострокового впливу допомоги, уточнити культурні особливості в ставленні до стресу, вивчати когнітивні фактори, розширити освітні заходи для соціальних працівників та психологів, а також оцінити економічні аспекти таких програм. Це допоможе створити цілісну стратегію подолання хронічного стресу, особливо у воєнний час.

Література:

1. Lazarus, R., Folkman, S. Stress, Appraisal, and Coping. New York : Springer, 1984. 444 с. URL: https://doi.org/10.1007/978-1-4419-1005-9_215
2. Hobfoll, S.E. Conservation of Resources Theory: Its Implication for Stress, Health, and Resilience. The Oxford Handbook of Stress, Health, and Coping / Folkman, S. (Ed.). Oxford : Oxford University Press, 2021. P. 127–147. URL: <http://doi.org/10.1093/oxfordhob/9780195375343.013.0007>
3. Bonanno, G.A. Resilience in the Face of Potential Trauma. *Current Directions in Psychological Science*. 2020. Vol. 29, № 3. P. 218–223. URL: <https://doi.org/10.1111/j.0963-7214.2005.00347.x>

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-496-5-86>

РОЛЬ ТА ВИКЛИКИ ВОЛОНТЕРСЬКОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ПІД ЧАС РОСІЙСЬКО-УКРАЇНСЬКОЇ ВІЙНИ

Трушевич Ганна Богданівна

доктор філософії зі спеціальності «Політологія»,

доцент кафедри соціальної роботи,

Одеський національний університет імені І.І. Мечникова

м. Одеса, Україна

Насамперед роль та виклики волонтерської діяльності є надзвичайно важливими для аналізу, тому що російсько-українська війна, яка триває з 2014 року, не лише поставила країну перед безпековими викликами, але й кардинально змінила політичну, соціальну та економічну ситуацію в Україні. В умовах жорстокої війни волонтерський рух став

одним із основних важелів підтримки національної обороноздатності України та громадянської мобілізації. В той же час волонтерство має глибокий соціальний вимір, адже через активну участь у різних сферах: підтримка військових, забезпечення гуманітарних потреб і медичної допомоги, інформаційної боротьби в середині країни і закордоном, психологічної підтримки, допомоги внутрішньо переміщеним особам та всьому цивільному населенню, волонтери впливають на процеси в усіх галузях України та за її межами.

Безумовно в мирні часи волонтерство сприймалося як діяльність, яка спрямована, щоб підтримати оточуючих, допомогти вразливим категоріям населення, але в умовах війни волонтери стали важливими гравцями всіх процесів та почали впливати на всі галузі діяльності країни. Сьогодні ж представники волонтерського руху досить активно долучаються до формування громадянської свідомості громадян, національної політики, впровадженню нових проєктів, підтримки демократичних принципів і зовнішньополітичної стратегії країни.

Як вже раніше ми зазначали в попередніх дослідженнях, більшість волонтерів приєдналися до волонтерського руху після початку повномасштабного вторгнення росії в Україну, що свідчить про високу мобілізацію громадян у відповідь на кризу. Зокрема, 68% респондентів стали волонтерами саме з 2022 року, що підкреслює різке зростання активності громадян на тлі війни. Це також вказує на важливість волонтерської діяльності як реакції на державні та соціальні потреби під час війни [1, с. 89].

Українські волонтери допомагають не лише Збройним Силам України: збором коштів, постачанням військової техніки, автомобілів, дронів, РЕБів, амуніції, ліків, продуктів харчування, а й займаються соціальною реабілітацією внутрішньо переміщених осіб, забезпечують медичною допомогою і підтримкою ветеранів під час реабілітації та лікування, організовують інформаційний супротив як в країні, так і закордоном, забезпечують психологічну підтримку родинам військових (тих, хто в полоні, тих, хто загинули, тих, хто повернувся з полону). Саме такі різносторонні дії та всебічна підтримка волонтерів своєї країни є одним з основних засобів формування громадянського суспільства.

Варто зазначити, аналізуючи вплив волонтерів та їх важливу роль у російсько-українській війні, що їх діяльність сприяє зміцненню громадянської активності, формуванню соціально активного громадянського суспільства та розвитку, відновленню національної ідентичності. Волонтерський рух також відіграє значну роль у ґрунтовній трансформації суспільної свідомості, адже волонтери активно працюють над побудовою нових соціальних інститутів, при

цьому враховуючи та орієнтуючись на демократичні цінності, гуманізм та солідарність.

Важливу роль волонтерський рух відіграє у психологічній допомозі постраждалим. Крім гуманітарної підтримки (доставки продуктів харчування, ліків, медичних засобів, одягу та інших потрібних речей в зону бойових дій та на звільнені території), волонтери намагаються допомагати людям, які пережили важкі травматичні події, надаючи психологічну підтримку та організовуючи заходи для відновлення ментального здоров'я і психологічного благополуччя постраждалих.

Особливістю волонтерської діяльності саме під час російсько-української війни є важлива роль волонтерів у міжнародній підтримці та адвокації. Волонтери беруть активну участь у міжнародних ініціативах, підтримують та розвивають міжнародну адвокацію України, допомагають у створенні іміджу країни на світовій арені. Значна кількість українських волонтерів працюють над тим, щоб привертати увагу світу до російсько-української війни, організовують збори коштів, підтримку біженців, а також роботу з міжнародними організаціями. Саме завдяки волонтерам закордоном Україна змогла налагодити контакти та комунікацію з багатьма міжнародними організаціями і отримати підтримку у боротьбі з агресором. Саме цей приклад українських волонтерів є яскравим свідченням того, що громадський сектор може впливати на міжнародні відносини.

Загалом, не зважаючи на вагомий вплив волонтерів та їх роль, волонтерська діяльність стикається з викликами. Зокрема, це проблеми в організаційній координації певних процесів, обмеження в ресурсах та недостатня підтримка зі сторони державних органів. Волонтери часто стикаються з труднощами у взаємодії з державними структурами, що негативно впливає на ефективність їх роботи.

Однозначно, одним із викликів є ризик для життя волонтерів. Ті, хто працює в зоні бойових дій, постійно стикаються з значним рівнем небезпеки для свого життя та здоров'я, адже обстріли, мінування території роблять їх діяльність небезпечною.

Також волонтери мають недостатнє фінансування та обмежені ресурси. Потреб та запитів від постраждалих та військових завжди багато і на постійній основі фінансування є недостатнім. Громадяни надають пожертвування, благодійники стараються закрити потреби, але вони постійно ростуть в залежності від інтенсивності бойових дій на фронті.

Недостатня підтримка органів державної влади, юридичні та адміністративні перепони є також викликами для представників волонтерського руху: обмеження на перевезення гуманітарної допомоги, необхідність отримання спеціальних дозволів для роботи в

небезпечних зонах, встановлені ліміти на банківських картах через які волонтери збирають кошти.

Важливо й те, що значним викликом для волонтерів є психологічний стрес та вигорання. Часто волонтери працюють понаднормово і в умовах постійного стресу, що призводить до вигорання, депресій та психологічних проблем. Волонтери пропускають людський біль і горе через себе та їм доводиться долати як фізичні, так і емоційні труднощі.

Отже, сьогодні в умовах російсько-української війни волонтерська діяльність – це не лише прояв солідарності і відваги, а й численні виклики, що вимагають витримки, ресурсів та підтримки зі сторони держави і міжнародної спільноти.

Література:

1. Трушевич Г. Волонтерський рух в Україні: політичні орієнтири його учасників під час російсько-української війни. *Politicus*. 2024. № 6. С. 87-91.

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-496-5-87>

ОСОБЛИВОСТІ СОЦІАЛЬНОЇ ПІДТРИМКИ СІМЕЙ ЗНИКЛИХ БЕЗВІСТИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

Урсакій Віолетта Василівна

студентка,

Одеський національний університет імені І.І. Мечникова

м. Одеса, Україна

Науковий керівник: Варнава Уляна Володимирівна,

доцент кафедри соціальної роботи,

Одеський національний університет імені І.І. Мечникова

м. Одеса, Україна

На разі, з лютого 2025 року в реєстрі України понад 63 тисячі зниклих безвісти військовослужбовців та цивільних громадян [3]. Статус зниклого безвісти означає, що немає доказів загибелі людини чи потрапляння в полон.

Усвідомлення неоднозначності життя людини і де вона перебуває наразі є одним з найбільючіших для сім'ї військового. Для рідних тривале очікування звістки про члена родини може стати хронічним стресом, адже неможливість дізнатися місце перебування буде

залишати за собою підвишений стан. Такі особливі обставини горя мають свою назву – невизначена втрата. Це такий тип втрати, що породжує своєрідне, нескінченне горе, викликане не слабкістю людини, а невизначеністю ситуації. Залишається сподівання, що особа жива, але через надмірні переживання і неприйняття нових обставин, більшість емоцій неможливо прожити.

У разі отримання сповіщення про безвісти зниклого члена родини, рідні щонайперше бажають різними засобами знайти місцеперебування зниклого. При отриманні сповіщення про безвісти зниклого члена родини, близьких запрошують для інформування щодо засобів пошуку, оформлення допомоги та деталей подій, які безпосередньо можуть надати командир підрозділу та побратими, що бачили його останнім у військомат. Там сім'я має змогу подати заявку про пошук зниклого до низки пошукових організацій зниклих безвісти та полонених. Для цього варто, щоб рідні надали повну інформацію про людину та отримали інструктаж про запобіжні заходи щодо надання цієї інформації лише офіційним та перевіреним організаціям, чат-ботам тощо. Такими організаціями є Міжнародний Комітет Червоного Хреста (МКЧХ), який надає гуманітарну допомогу та підтримку сімей зниклих безвісти та сприяє розшуку. Також Національне бюро пошуку – це громадська організація, що допомагає родинам зниклих безвісти у пошуку та отриманні інформації і Товариство Червоного Хреста України, яке надає психологічну та соціальну підтримку родинам зниклих безвісти і допомагає в пошуку [2].

Соціальні працівники відіграють ключову роль у наданні підтримки та захисту сім'ям військовослужбовців. Вони надають консультативні послуги, щоб допомогти членам родини впоратися з психологічними та соціальними труднощами. Надаючи всебічну соціально-психологічну підтримку, соціальні працівники сприяють тому, щоб сім'ї розвивали стійкість і ефективно долали унікальні стресові ситуації, з якими вони стикаються. Адже перше з чим вони стикаються – це розгубленість і невизначеність їх подальших дій.

Соціальна підтримка здійснюється через надання інформаційних, психологічних, корекційних послуг. Основним принципом визнано інтеграцію індивідуального підходу з комплексною допомогою особистості. Використання різних методик забезпечує ефективність соціальної роботи з військовослужбовцями та їхніми родинами.

В роботі фахівця з соціальної роботи налічуються методики і технології різного спрямування. Найпоширенішими і найефективнішими є індивідуальні консультації, методи релаксації, технології особистісного розвитку та сімейна терапія. Загальне благополуччя рідних пропавших безвісти військовослужбовців залежить від різного

роду факторів. Адже стикаючись з таким горем порушується не лише психологічний стан, але й матеріальний порядок речей [6]. Саме тому надаються послуги фінансового консультування, щоб допомогти сім'ям військовослужбовців оформити допомогу, керувати бюджетом та планувати фінанси в умовах воєнного стану. Завдяки практичним порадам та стратегіям для фінансової стабільності, ці послуги зменшують тягар фінансових труднощів та дають родинам можливість приймати обґрунтовані рішення.

Додатково, групи взаємопідтримки для членів родини і безпосередньо дітей військових створюють платформу для обміну досвідом, налагодження зв'язків та вивчення стратегій подолання перешкод. Також почуття спільності та солідарності грають важливу роль у підтримці психічного та емоційного благополуччя сімей військовослужбовців. На запит Головного управління з питань морально-психологічного забезпечення Збройних Сил України експерти громадської організації «Жіноча Сила України» розробили ініціативу під назвою «Служба психосоціальної підтримки сімей військовослужбовців». Також, регулярні зустрічі підтримки відбуваються у просторі для ветеранів та їхніх родин ГО «Полум'я надії», де ветерани, оборонці України, їхні близькі мають змогу отримати психологічну та правову підтримку, а також долучитися до різноманітних спортивних заходів та активностей.

У Збройних Силах України запроваджується патронатна служба, яка сприятиме родинам загиблих, зниклих безвісти та полонених військових [5]. Сьогодні допомогу сім'ям, які опинилися в умовах збройного конфлікту, надає значна кількість фахівців із різних сфер діяльності та культурних середовищ. Завдання ускладнюється тим, що часто необхідно впроваджувати заходи на різних етапах і рівнях. А іноді потрібно сприяти отриманню направлення до спеціаліста, якщо родичі не знають про існування подібної підтримки, відчувають страх перед зверненням до відповідних установ або стикаються з труднощами у доступі до таких послуг. Основною метою впровадження такої системи є підтримка сімей військовослужбовців, надання їм загальної інформації, супровід поранених у медичних закладах, координація та взаємодія з родинами полонених, зниклих безвісти та загиблих (померлих).

Міністерство соціальної політики розробляє програми допомоги та підтримки, які включають психологічну підтримку у центрах соціальних служб, у центрах життестійкості та можливість санаторно-курортного лікування. До того ж пропонується 12 основних соціальних послуг та програм підтримки для родин, які чекають на повернення близької людини з полону або ж чії родичі зникли безвісти [1]. До таких

послуг входять консультування, психологічне консультування, представництво інтересів, догляд вдома, натуральна допомога, соціальна адаптація, транспортні послуги, послуги паліативного догляду, підтримане проживання осіб з інвалідністю, переклад жестовою мовою та персональний асистент. Усі ці послуги спрямовані на те, щоб надати підтримку людям, звільненим із полону, їхнім родинам, а також родичам військовополонених, забезпечуючи їх професійною соціальною допомогою.

Соціальні послуги та підтримка доступні на будь-якому етапі: для членів родини під час очікування, а також для звільнених осіб після повернення, під час реабілітації та у місці проживання. Для їх отримання варто звернутися до:

- структурного відділу з соціального захисту населення;
- організації або установи, що надають соціальні послуги;
- центру надання адміністративних послуг – там нададуть інформацію про наявні соціальні послуги або приймуть заяву на їхнє отримання [4].

Висновок. Коли один із членів родини зникає безвісти внаслідок збройного конфлікту чи інших обставин насильства, це завдає глибокого болю та страждань його близьким. У такій ситуації вкрай важливо надавати підтримку рідним під час пошукових дій та допомагати їм справлятися з випробуваннями, що випадають на їхній шлях. У різних обставинах необхідними можуть бути різні форми допомоги. Дехто потребує кваліфікованої підтримки, такої як психіатрична чи юридична, а інші знаходять необхідну допомогу у своєму оточенні та покладаються на власну витримку і сили.

Література:

1. В Україні надаються соцпослуги для родин безвісти зниклих та незаконно ув'язнених – META URL: <https://meta.ua/uk/news/society/204769-v-ukrayini-nadayutsya-sotsposlugi-dlya-rodin-bezvisti-zniklih-ta-nezakonno-uvyaznenih/> (дата звернення: 01.03.2025)

2. Зниклі безвісти в Україні: Контакти та допомога родинам-Листівка | МКЧХ в Україні URL: <https://blogs.icrc.org/ua/2024/05/203/znikli-bezvisti-ukrayina/> (дата звернення: 18.02.2025)

3. Зниклі безвісти в Україні: статистика та процес пошуку тіл URL: <https://vikna.tv/dlia-tebe/vijna-v-ukrayini/znykli-bezvisty-v-ukrayini-statystyka-ta-proczes-poshuku-til/> (дата звернення: 18.02.2025)

4. Соціальні послуги для родин військовополонених та зниклих безвісти – як отримати | VETERAN.COM.UA URL: <https://veteran.com.ua/news/view/psihologichna-dopomoga-ta-domashnij->

doglyad-na-yaki-poslugi-mayut-pravo-rodini-bezvisti-zniklih-ta-polonenih
(дата звернення: 03.03.2025)

5. У ЗСУ створюють єдину систему по роботі з членами сімей загиблих, зниклих безвісти і полонених – Україна URL: <https://tsn.ua/ukrayina/u-zsu-stvoryuyut-yedynu-sistemu-po-roboti-z-chlenami-simey-zagiblih-zniklih-bezvisti-i-polonenih-2635224.html> (дата звернення: 26.02.2025)

6. Франко Н., Акіменко В. Актуальні напрями соціальної роботи з військовослужбовцями та їхніми сім'ями Current directions of social work with military personnel and their families (дата звернення: 25.02.2025)

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-496-5-88>

РОЛЬ СОЦІАЛЬНИХ ІНІЦІАТИВ ТА ВОЛОНТЕРСЬКИХ ОРГАНІЗАЦІЙ У ПІДТРИМЦІ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я ВРАЗЛИВИХ КАТЕГОРІЙ НАСЕЛЕННЯ

Хлівнюк Тетяна Петрівна

*кандидат політичних наук, доцент,
завідувач кафедри соціальної роботи,*

*Одеський національний університет імені І.І. Мечникова
м. Одеса, Україна*

Війна, яка триває в Україні, спричинила масштабну гуманітарну кризу та значно загострила проблеми ментального здоров'я серед населення. Вразливі категорії, такі як внутрішньо переміщені особи, військовослужбовці та їхні родини, люди, які пережили полон або втрату близьких, діти, люди з інвалідністю та постраждалі від насильства, потребують комплексної соціально-психологічної підтримки. Українські науковці такі як В. Г. Панок, С. Д. Максименко, М. М. Слюсаревський, Л. І. Прохоренко, Н. В. Чепелева, Т. І. Куліш, С. Л. Чуніхіна, І. Г. Губеладзе, І. І. Ткачук, Н. А. Ярмола, Н.Кравченко та ін досліджували проблему збереження ментального здоров'я українського населення. Розглянемо роль соціального сектору у його збереженні [2].

За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), 22% населення України може постраждати від психічних розладів внаслідок війни, включаючи депресію, тривожні розлади, посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), біполярний розлад чи шизофренію. Тобто

кожна четверта людина, а це значна частина працездатного населення України, потенційно може мати проблеми з психічним здоров'ям. Тим важливіше зараз створювати безпечне та здорове середовище на робочому місці [6].

На тлі зруйнованої інфраструктури системи охорони здоров'я та обмежених ресурсів державних соціальних служб саме волонтерські організації та соціальні ініціативи стали ключовими акторами у забезпеченні психологічної підтримки населення. Вони надають екстрену кризову допомогу, організовують групові терапевтичні заходи, проводять освітні кампанії щодо ментального здоров'я та формують нові підходи до соціальної інтеграції постраждалих.

Ментальне здоров'я є, визначальним фактором стійкості та успішної соціальної адаптації людини до змінених умов життя, особливо для вразливих категорій населення, які зазнали травматичних подій унаслідок війни. В умовах тривалого стресу, втрати рідних, вимушеної міграції та порушення звичного способу життя виникає високий ризик розвитку посттравматичних стресових розладів (ПТСР), депресії, тривожних станів та соціальної ізоляції.

Ментальне здоров'я, за визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я, є станом добробуту, при якому людина може реалізувати свій потенціал, долати життєві стреси, продуктивно працювати та робити внесок у життя своєї спільноти. У контексті сучасних кризових ситуацій, зокрема війни, ментальне здоров'я набуває особливої важливості, оскільки воно є визначальним фактором стійкості та адаптації людини до змінених умов життя [9].

Ментальне здоров'я включає емоційну стабільність, когнітивну функціональність, соціальну адаптованість і стресостійкість, що є критичними для адаптації в умовах війни. Військові дії в Україні значно вплинули на психологічний стан населення, особливо вразливих груп. Внутрішньо переміщені особи стикаються з втратою дому та соціальних зв'язків, військовослужбовці та їхні сім'ї – з ПТСР та депресією, колишні полонені – з ізоляцією, а діти, люди з інвалідністю та жертви насильства – з серйозними психологічними травмами та труднощами адаптації.

Соціальна підтримка відіграє ключову роль у зміцненні ментального здоров'я, сприяючи інтеграції в суспільство та надаючи необхідні ресурси. Вона охоплює емоційну, інформаційну та практичну допомогу, групи підтримки та освітні заходи. Багато таких програм реалізуються через соціальну сферу за участю фахівців із соціальної роботи, психології та громадських організацій [8].

Завдяки ініціативам неурядових організацій, благодійних фондів і державних програм діють гарячі лінії підтримки, центри кризового

консультування, арт- та музикотерапія для ветеранів, жінок і дітей. Соціально-освітні проекти навчають методам самопомогі, управління стресом і поширюють інформацію про ментальне здоров'я. Реабілітація військових та їхніх родин охоплює створення центрів відновлення та психологічну підтримку для запобігання емоційному вигоранню, психосоціальному відновленню.

Успіх волонтерських організацій пояснюється їхньою гнучкістю, швидкістю реагування та здатністю діяти там, де державні механізми ще не розгорнуті. В Україні діє низка потужних волонтерських ініціатив, які допомагають зміцнювати ментальне здоров'я населення. Наприклад, ініціатива «Безбар'єрність» першої леді України Олени Зеленської спрямована на створення доступних соціальних та психологічних послуг, також було запущено проєкт «Реабілітація травм війни в Україні» [1]. Гаряча лінія психологічної підтримки «Розкажи мені» є безкоштовною службою екстреної психологічної допомоги для всіх громадян, які переживають стрес, тривогу чи втрату. *Дитячий фонд ООН (ЮНІСЕФ) разом із Міністерством освіти і науки України, Українським інститутом когнітивно-поведінкової терапії та Всеукраїнським громадським центром «Волонтер» запустили проєкт психологічної підтримки «ПОРУЧ», яка надає психологічну підтримку дітям та дорослим, які пережили травматичні події, та проводить навчання соціальних працівників та психологів [5].*

Кризова психологічна допомога під час війни є ключовою для підтримки ментального здоров'я населення, оскільки вона забезпечує негайне реагування на гострий стрес, надає первинну підтримку та запобігає розвитку серйозніших психологічних розладів. Однією з форм такої допомоги є гарячі лінії психологічної підтримки, які оперативнo консультують осіб, що переживають емоційну кризу, такі як тривожні стани, панічні атаки чи гострі реакції на травму, гарантуючи конфіденційність і доступність, що дозволяє людям анонімно отримати необхідну підтримку. Прикладами таких ініціатив є «Лінія підтримки ветеранів» та «Розкажи мені» [3, 4].

Іншою важливою формою є мобільні групи психологічної допомоги. Це виїзні команди кризових психологів, які працюють у місцях компактного проживання ВПО, у громадах та зонах підвищеного ризику. Вони надають невідкладну допомогу військовим та цивільним, які пережили травматичні події. Прикладом є виїзні команди проєкту «Поруч» [5].

Крім того, функціонують кризові центри та пункти психологічної допомоги, які працюють з особами, що пережили насильство, полон чи втрату близьких, надають комплексну підтримку, включаючи консультування, юридичну допомогу та психотерапію. Прикладами є

кризові центри для жінок, які постраждали від насильства, та центри психологічної підтримки ветеранів.

Психологічна грамотність є ключовим фактором профілактики ментальних розладів та підвищення стресостійкості. Цільовою аудиторією є загальне населення, військові, ВПО, соціальні працівники, освітяни тощо. Прикладом є ініціатива «Психологія для всіх» від українських університетів. Психопросвітницькі кампанії поширюють інформаційні матеріали про ментальне здоров'я через соціальні мережі, телебачення та друковані видання. Прикладом є кампанія Міністерства охорони здоров'я України «Ти як?» про психологічну підтримку українців [7].

Соціальні та волонтерські ініціативи з підтримки ментального здоров'я стикаються з труднощами, серед яких недостатнє фінансування, що обмежує ресурси, навчання волонтерів та розширення послуг. Брак професійної підготовки може знижувати ефективність допомоги, а високе емоційне навантаження спричиняє вигорання. Важливо запроваджувати систематичне навчання та супервізію. Міжсекторальна взаємодія з державою, бізнесом та громадськими організаціями сприятиме створенню стійкої системи підтримки ментального здоров'я.

Розробка та впровадження стандартів якості надання психологічної допомоги сприятиме підвищенню довіри населення до таких послуг. Активна інформаційна кампанія щодо важливості ментального здоров'я та доступних послуг допоможе знизити стигматизацію та підвищити обізнаність населення.

Для ефективної підтримки ментального здоров'я населення під час війни необхідна консолідація зусиль держави, волонтерських організацій та міжнародних партнерів. Забезпечення належного фінансування, професійної підготовки волонтерів та їхньої психологічної підтримки є ключовими елементами успішної роботи в цій сфері. Лише через спільні зусилля можна створити стійку та ефективну систему підтримки ментального здоров'я в суспільстві.

Активне залучення громадянського суспільства та волонтерських ініціатив до процесу відновлення ментального здоров'я населення є необхідною умовою для мінімізації довгострокових наслідків війни та побудови стійкого суспільства. Це вимагає посиленої підтримки з боку держави, міжнародних організацій та академічної спільноти, а також вдосконалення механізмів координації між різними суб'єктами соціальної роботи.

Література:

1. Дружина Президента Олена Зеленська у межах Національної стратегії безбар'єрності запускає проєкт «Реабілітація травм війни в Україні». URL: <https://surl.li/gsujgd>
2. Захист і підтримка ментального здоров'я українців в умовах воєнного стану: виклики і відповіді : монографія . НАПН України; за заг. ред. В. Г. Кременя; [Електронне видання]. Київ, 2024. 188 с.
3. Платформа «Розкажи мені». URL: <https://surl.li/kcwojy>
4. Працює ветеранська гаряча лінія URL: <https://surl.li/whcevy>
5. Проєкт «Поруч» – психологічна підтримка для підлітків, батьків та освітян. URL: <https://poruch.me/uozter.gov.ua+1poruch.me+1>
6. Психічне здоров'я. Всесвітня організація охорони здоров'я URL: <https://surl.li/aswtru>
7. Стартувала всеукраїнська програма ментального здоров'я «Ти як?». URL: <https://surl.li/fpvotc>
8. Хлівнюк Т.П., Кіріяк А.І. Соціальна інклюзія в контексті цифровізації: можливості та ризики для соціальної держави. Психологія та соціальна робота. 2024. Вип. 2(60). С. 135-149.
9. Що важливо знати про психічне здоров'я? Url: <https://surl.lu/lzpqbi>
10. Як отримати психологічну допомогу в умовах війни. URL: <https://surl.li/poqwdt>

НАПРЯМ 6. СИСТЕМА ЗАХОДІВ ЩОДО ЗБЕРЕЖЕННЯ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я УЧАСНИКІВ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-496-5-89>

ДО ПРОБЛЕМИ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНОГО СУПРОВОДУ СТУДЕНТІВ В ОСВІТНЬОМУ ПРОЦЕСІ ЗВО

Адаменко Анастасія Олегівна

*студентка 1 курсу магістратури кафедри педагогічної освіти
та соціальної реабілітації*

*факультету психології та соціальної роботи,
Одеський національний університет імені І.І. Мечникова
м. Одеса, Україна*

Науковий керівник: Прокоф'єва Л.Б.

*кандидат педагогічних наук, доцент,
Одеський національний університет імені І.І. Мечникова
м. Одеса, Україна*

У результаті повномасштабного вторгнення російської федерації до України суттєво змінилося навчання студентської молоді у закладах вищої освіти, важливим постало гостре питання стану психологічного здоров'я та підтримки учасників освітнього процесу.

Психолого-педагогічний супровід студента в освітньому процесі передбачає надання йому допомоги при ухваленні рішення у складних ситуаціях. У нашому дослідженні ми розглядаємо психолого-педагогічний супровід як комплексний метод, що забезпечує створення відповідних умов для прийняття студентом оптимальних рішень у різних ситуаціях життєвого та академічного вибору та створенні ситуацій успішності та особистих досягнень [3].

Як зазначають дослідники, вирішення основних завдань психолого-педагогічного супроводу можливе через наступні аспекти: навчальні (дидактичні), педагогічні, психологічні, організаційні, соціальні [4]. Розглянемо їх більш докладно:

Дидактичні: розвивати загально навчальні вміння та навички, що сприяють усвідомленню технологічних процедур інтелектуального праці; формувати у студентів уявлення про академічну зрілість; навчати інноваційним прийомам самостійної навчальної діяльності; допомагати у набутті досвіду у сфері академічної компетентності.

Педагогічні: сприяти оптимістичному подолання труднощів у процесі навчання; створювати ситуацію успіху; націлювати на академічну самоосвіту та самовиховання не лише у виші, а й у процесі всього життя; забезпечувати емоційну насиченість життя студентів, оптимістичний стиль життя колективу, створювати атмосферу доброзичливої взаємодії.

Психологічні: формувати позитивну навчальну мотивацію, пізнавальний інтерес; спонукати до прояву суб'єктної позиції; вивчати всі види рефлексії; орієнтувати у реальному навчальному процесі на перспективу з позиції самореалізації; змінювати позицію стосовно навчальної діяльності.

Організаційні: створювати умови для фасилітаційної взаємодії; створювати умови, що забезпечують освоєння, засвоєння та присвоєння студентом продуктивних прийомів навчальної діяльності; розвивати методи, засоби, прийоми академічної діяльності; розвивати творчий підхід до засвоєння досвіду самостійності.

Соціальні: вивчати усвідомлення важливості самостійності у житті; допомагати засвоєнню інноваційних норм та зразків соціального досвіду (спілкування, способів дії, поведінки тощо); допомагати формуванню самостійності як механізму соціальної адаптації.

Варто зауважити, що на сучасному етапі важливим виступає позиція викладача ЗВО. Адже він виступає і консультантом, модератором групової роботи тощо. Цілком зрозуміло, що в процесі навчання студент потребує кваліфікованої консультації, поради компетентного фахівця, яким може бути викладач – консультант.

В сучасних реаліях спостерігається збільшення різноманітних проблем для людини, зростає кількість фізичних та психічних навантажень. Важливою складовою виступає самостійна роботи студента. З'являються нові види самостійної роботи, викладачі використовують нові форми організації. Самостійна робота студентів – це різноманітні види індивідуальної та колективної діяльності студентів, що здійснюються під керівництвом, але без безпосереднього участі викладача у спеціально відведений для цього аудиторний або позааудиторний час.

Основними умовами, що забезпечують функціонування самостійної роботи студента виступають: конкретність (самостійна робота має бути конкретною за своєю предметною спрямованістю); контроль та оцінка результатів з боку викладача. Самостійна робота вимагає впорядкування та системної організації, а також організації взаємодії викладача та студента на основі партнерських відносин [1].

Підтримку студента в різних ситуаціях скрути у межах навчального процесу здійснює куратор (тьютер) студентської групи. Під

тьютерством розуміється здійснення спільного керівництва самостійною позааудиторною роботою студентів. Виховна робота куратора студентської групи ґрунтується на наступних принципах: індивідуальний підхід до особистості студента; підтримка та допомога в організації навчального процесу. Під підтримкою ми розуміємо особливий вид допомоги, спрямований на розвиток автономності та самостійності студента при вирішенні проблеми. Куратор студентської групи аналізує пізнавальні інтереси, наміри, потреби кожного студента, розробляє спеціальні вправи та завдання, що спираються на сучасні комунікаційні методи, особисту та групову підтримку; продумує способи мотивації та варіанти фіксації досягнень [2].

Отже, психолого-педагогічний супровід студентів в освітнього процесу ЗВО в умовах війни є важливою та актуальною проблемою, яка потребує уваги та дієвих заходів. Необхідно, щоб заклади вищої освіти забезпечували психологічну та емоційну підтримку студентів, шукали альтернативні шляхи навчання та додаткові ресурси для допомоги студентам. Це допоможе зберегти їх психічне здоров'я та покращити якість їхнього життя в умовах війни.

Література:

1. Лист МОНУ від 29 березня 2022 р. № 1/3737-22 «Про забезпечення психологічного супроводу учасників освітнього процесу в умовах воєнного стану в Україні». URL: <https://mon.gov.ua/ua/npa/pro-zabezpechennya-psihologichnogo-suprovodu-uchasnikiv-osvitnogo-procesu-v-umovah-voyennogo-stanu-v-ukrayini>.
2. Краще разом. Що таке педагогіка партнерства і навіщо вона в НУШ. URL: <https://nus.org.ua>.
3. Організація психологічної допомоги в умовах воєнного конфлікту. Київ: Університетська преса. 2022. 95 с.
4. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи. Навчальний посібник. Том 2. Загальна редакція: Л. Царенко. Кол. авт.: Л. Царенко, Т. Вебер, М. Войтович, та ін. Київ, 2018. 240 с.

СУЧАСНИЙ ВЧИТЕЛЬ В СФЕРІ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я

Адашкевич Вероніка Олегівна

*здобувачка 1 курсу першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
спеціальності 035.043 Германські мови та літератури
(переклад включно) – перша німецька,
Одеський національний університет імені І.І. Мечникова
м. Одеса, Україна*

Нагорна Наталія Володимирівна

*кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри педагогічної освіти та соціальної реабілітації,
Одеський національний університет імені І.І. Мечникова
м. Одеса, Україна*

Питання психологічного здоров'я вчителів в останні десятиліття були особливо актуальними. Професії для вчителя вимагають тривалої емоційної напруги, оскільки робота вчителя часто пов'язана з високим рівнем невизначеності та частими змінами умов взаємодії. Це вимагає постійного набору адаптаційних механізмів, розвитку стійкості та здатності прогнозувати ситуації. Крім того, освітня діяльність характеризується важливою когнітивною складністю, оскільки їх суть включає ефективну організацію інтелектуальної діяльності, процес, який змінює цілі, результати, знання та навички учнів. [4, с. 74-79].

Метою нашого дослідження є аналіз психологічного здоров'я вчителя та його вплив на готовність до професійної діяльності. Виявлення особливостей впливу здоров'язберігаючих компетентностей на якість роботи та стан професійного здоров'я сучасного вчителя.

Згідно з визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я, психічне здоров'я є станом повного фізичного, духовного та соціального добра, в якій людина може реалізувати свої власні здібності, протистояти звичайному життєвому стресу, продуктивно працювати та сприяти соціальному житті.

Ряд науковців зазначають, що основа психічного здоров'я полягає у комплексному розвитку вищих психічних функцій, психічних процесів та механізмів протягом усього життя. Стан психічного здоров'я тісно пов'язаний із станом мозку, який служить основою когнітивних здібностей, спілкування, навчання, емоційного розвитку, стабільності та впевненості в собі [2, с. 73-76].

Специфіка педагогічної діяльності полягає у високому насиченні робочого дня за допомогою спілкування, великій кількості різного контенту та емоційно інтенсивних контактів, відповідальності за результат спілкування, часто відсутність позитивного результату, прийнято як якість знань учнів, недостатньо соціального визнання та соціальної підтримки [4, с. 74-79]. Як результат, розлади психічного здоров'я, зміни особистості вчителя, ознаки синдрому емоційного вигорання та відсутність здатності боротися з негативними стресорами, в першу чергу впливають учасники-здобувачі освітнього процесу [2, с. 73-76].

Критеріями психологічної готовності вчителя педагогічної творчості є: мотиваційна та творча діяльність, потреба у вихованні дітей, освітня та психологічна компетентність, педагогічні здібності, творчість, конструктивна ініціатива, культура педагогічної комунікації, педагогічне самоконтроль. Діяльність вчителя спирається на його психологічне самопочуття, що впливає на його здатність активувати регуляторні психічні механізми [3, с. 93-107].

Найважливішим аспектом здібностей для економії здоров'я вчителя є основна форма навчання – урок, що економлять здоров'я, метод навчання, який дозволяє здобувачам і вчителю зберігати та підвищувати їх життєву силу з самого початку до завершення уроку [1, с. 280-287]. Але якщо у вчителя є розлади психічного здоров'я чи емоційне вигорання, то він не зможе впоратися зі своїми першорядними обов'язками.

Виклики, з якими стикається вчитель під час професійної діяльності та під час самовдосконалення, можуть негативно впливати на фізичне, так і на психічне здоров'я. Наслідки труднощів у професійній адаптації різноманітні, але всі вони завдають шкоди або самому вчителю, або учням, або суспільству в цілому.

Вчитель, який не може впоратися з професійними завданнями і перебуває в стані стресу, піддається емоційному перенапруженню, що, в свою чергу, призводить до погіршення його здоров'я [4, с. 74-79].

Фахівці в цій галузі, вивчаючи питання розвитку та формування здоров'язберігаючих компетенцій, пропонують алгоритм впровадження здоров'язберігаючої педагогіки, який може бути реалізований в освітній системі. По-перше, він передбачає усвідомлення негативного впливу освітнього закладу на здоров'я учасників освітнього процесу, а також необхідність термінового вирішення цієї проблеми.

Важливо, щоб педагогічні працівники усвідомлювали свою відповідальність за фізичне благополуччя учнів. Цей алгоритм передбачає тісну співпрацю всіх учасників освітнього процесу: учнів, адміністрації, батьків і вчителів [1, с. 280-287].

Одночасно поступово формуються професійні акцентуації – надмірно виражені риси та їх комбінації, які негативно впливають на діяльність і поведінку спеціаліста. Деякі функціонально нейтральні особистісні характеристики, розвиваючись, можуть перетворюватися на професійно негативні якості. Внаслідок усіх цих психологічних змін відбувається деформація особистості педагогічного працівника.

Професійна самосвідомість особистості – основне джерело і механізм професійного розвитку та вдосконалення. Механізмом цього процесу виступає професійна рефлексія. Лише тоді, коли людина усвідомлює свою професійну роль, адекватно оцінює свої досягнення, професійні якості та рівень розвитку, можливі свідомий і активний професійний розвиток і саморозвиток. Наведені резерви свідчать про зрілість особистості, що ще раз підтверджує зв'язок між психологічною зрілістю та психологічним здоров'ям [4, с. 74-79].

Виходячи з викладеного матеріалу можна зробити висновки. Проблема психологічного здоров'я учасників освітнього процесу залишається невирешеною. Здоров'я сучасного вчителя є визначальним фактором ефективності його професійної діяльності та основою для збереження психічного здоров'я здобувачів. Підтримка психологічного здоров'я вчителів можлива лише за умови комплексного підходу до вирішення цієї проблеми. Основні напрямки психологічної підтримки, які можуть покращити якість освіти та створити безпечне освітнє середовище для всіх учасників, включають забезпечення соціально-психологічних умов для підвищення рівня педагогічної компетентності, навчання вчителів навичкам саморегуляції, а також розробку і реалізацію програм оздоровлення та різноманітних освітньо-оздоровчих послуг для освітян.

Література:

1. Калька Н. Здоров'язберігаючі компетенції педагога в умовах сучасного освітнього простору. Український науковий журнал «Освіта регіону» № 14, 2013 р. С. 280-287. <https://social-science.uu.edu.ua/article/1224>
2. Кіріченко Т. Психічне здоров'я педагога як умова створення безпечного освітнього середовища. Наукова ініціатива іноземних студентів та аспірантів у світі інтеграції освіти і науки України у міжнародний освітній простір : зб. наук. ст. за матеріалами XI Міжнар. наук.-практ. конф. здобувачів вищ. освіти та молодих вчених, 15 лют. 2024 р. Харків. нац. автомоб.-дор. ун-т. Харків, 2024. С. 73-76. <https://dspace.khadi.kharkov.ua/items/e2e1efb5-d663-466d-a174-0de540b58ba7>

3. Павлик Н. В. Дослідження впливу психологічного здоров'я педагога на психологічну готовність до професійної діяльності. Загальна середня освіта. "Освітня аналітика України" № 1 (22) 2023 р. С. 93-107. https://science.iea.gov.ua/wp-content/uploads/2023/05/7_Pavlyk_122_2023_93-107.pdf

4. Черкаська Є. Особливості психологічного здоров'я вчителя та його зв'язок із віком і досвідом роботи. Науковий вісник Херсонського державного університету Серія Психологічні науки. Випуск 3. 2021 Інститут психології імені Г. С. Костюка Національної академії педагогічних наук України. С. 74-79. <https://pj.journal.kspu.edu/index.php/pj/article/download/1222/1180>

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-496-5-91>

РОЛЬ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ У СТВОРЕННІ ПРОГРАМ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я

Блінова Юліана Володимирівна

*здобувачка I курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти
спеціальності 011 Освітні, педагогічні науки,
Одеський національний університет імені І.І. Мечникова
м. Одеса, Україна*

Нагорна Наталія Володимирівна

*кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри педагогічної освіти та соціальної реабілітації,
Одеський національний університет імені І.І. Мечникова
м. Одеса, Україна*

Питання ментального здоров'я здобувачів стає дедалі актуальнішим у сучасних умовах через зростання стресових чинників, зумовлених високою інтенсивністю навчання, соціально-економічними труднощами та впливом глобальних криз. У відповідь на ці виклики, як українські, так і зарубіжні заклади вищої освіти впроваджують спеціалізовані програми підтримки ментального здоров'я, що спрямовані на зниження рівня стресу, попередження психоемоційних розладів та підвищення загальної життєстійкості студентів.

Метою нашого дослідження є комплексний аналіз сучасного досвіду створення та реалізації програм ментального здоров'я в університетах

різних країн, визначення ефективних стратегій та окреслення напрямків для подальших досліджень і практичних впроваджень.

Ментальне здоров'я є критично важливим чинником, що впливає на академічну успішність, соціальну адаптацію та особистісний розвиток здобувачів. Наукові дослідження підтверджують, що гармонійне психологічне становище сприяє кращому засвоєнню знань і формуванню позитивних комунікативних компетенцій [1, с. 123-125].

У сучасних умовах вища освіта стає не лише джерелом професійних знань, а й середовищем, де реалізуються механізми підтримки емоційного благополуччя здобувачів. Програми ментального здоров'я в закладах вищої освіти зазвичай включають:

- Психологічне консультування та кризову інтервенцію: регулярні консультації з психологами дозволяють виявляти і коригувати перші ознаки емоційного виснаження.

- Профілактичні заходи: тренінги, семінари та майстер-класи з управління стресом, розвитку емоційного інтелекту та навичок саморегуляції.

- Цифрові інструменти підтримки: онлайн-сервіси, мобільні додатки для медитації та контролю стресу, які надають безперервний доступ до ресурсів підтримки [2, с. 57].

Українські ЗВО активно впроваджують системи підтримки ментального здоров'я, орієнтуючись на інтеграцію традиційних психологічних консультацій із сучасними цифровими технологіями. Наприклад, низка закладів вищої освіти створили мультидисциплінарні центри підтримки, де здобувачі можуть отримати як психологічну консультацію, так і доступ до онлайн-ресурсів, спрямованих на профілактику стресових станів. До того ж, спеціалізовані тренінги з розвитку емоційної компетентності набувають популярності серед здобувачів знань, що дозволяє створити культуру взаємодопомоги в університетському середовищі [2, с. 54].

Окремі українські університети, такі як Національний університет «Києво-Могилянська академія», активно розробляють інноваційні програми, що поєднують традиційне консультування з елементами цифрової підтримки. Впровадження інтерактивних платформ дозволяє забезпечити оперативний зв'язок між здобувачами та психологами, що сприяє своєчасній діагностиці та профілактиці стресових станів. Також в університетах запроваджено системи раннього виявлення психоемоційних розладів, що базуються на регулярних опитуваннях та онлайн-тестуваннях.

Зарубіжні ЗВО демонструють високий рівень інтеграції інноваційних технологій у програми підтримки ментального здоров'я. Наприклад, у США та Великобританії широко застосовуються онлайн-

сервіси, що дозволяють студентам отримувати консультації в режимі реального часу. Такий підхід сприяє більшій доступності послуг незалежно від місця перебування здобувача [3]. Крім того, університети розробляють програми з акцентом на профілактику, що включають регулярні вебінари, майстер-класи та тренінги з управління стресом [4]. В рамках зарубіжного досвіду значну увагу приділено цифровим рішенням.

Наприклад, у Гарварді запровадили комплексну онлайн-платформу, яка інтегрує модулі для самодіагностики, консультацій із спеціалістами та доступ до медитаційних практик. Подібні платформи та додатки дозволяють не лише оперативно реагувати на потреби здобувачів, а й забезпечувати моніторинг їхнього психологічного стану з використанням штучного інтелекту [3].

Порівняльний аналіз досвіду українських та зарубіжних ЗВО дозволяє виділити як спільні так і специфічні особливості у створенні програм ментального здоров'я. Обидві групи закладів вищої освіти орієнтовані на поєднання традиційних методів психологічної підтримки з використанням сучасних технологічних рішень.

Проте, зарубіжні університети, демонструють вищий рівень впровадження інноваційних цифрових платформ, що дозволяють здійснювати консультації та моніторинг психологічного стану здобувачів онлайн. Системи підтримки включають профілактичні тренінги та семінари, спрямовані на зниження ризиків виникнення психоемоційних розладів. В українських закладах освіти процес інтеграції цифрових технологій у програми підтримки ментального здоров'я перебуває на стадії активного розвитку, що обумовлено необхідністю модернізації існуючих систем [4].

Одним із ключових завдань, з якими стикаються заклади вищої освіти, є слабка синергія між традиційними та цифровими сервісами, а також обмежені фінансові можливості для реалізації інноваційних підходів. Проте сучасний досвід свідчить, що комбінування багатокомпонентних програм підтримки з використанням цифрових технологій може значно підвищити ефективність заходів з охорони ментального здоров'я.

Проаналізувавши досвід українських та зарубіжних ЗВО у створенні програм ментального здоров'я ми дійшли висновку, що сучасні підходи орієнтовані на інтеграцію традиційних психологічних методів із цифровими технологіями. Зарубіжні університети вже демонструють високий рівень цифровізації та комплексного підходу, тоді як українські заклади активно розробляють власні моделі підтримки здобувачів, пристосовуючи їх до місцевих умов. Сучасні тенденції вказують на необхідність продовження досліджень і розробки інноваційних рішень

для забезпечення ефективної підтримки ментального здоров'я в умовах динамічних змін освітнього середовища.

Література:

1. Петренко І. В. Психологічна допомога та підтримка під час війни: новітні підходи. *Науковий вісник Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України*, 2(1), 2021 р. С. 123-135.
2. Захист і підтримка ментального здоров'я українців в умовах воєнного стану: виклики і відповіді : монографія / НАПН України; за заг. ред. В. Г. Кременя; Київ, 2024. 188 с.
3. Brown, A. & Smith, J. Mental Health Initiatives in Higher Education: A Global Perspective. London : Academic Press. 2022.
4. Johnson, P. University Mental Health Programs: Best Practices and Innovations. New York : Higher Education Press. 2023.

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-496-5-92>

РОЗВИТОК РЕЗІЛ'ЄНТНОСТІ СТУДЕНТІВ

Варнава Уляна Володимирівна

кандидат психологічних наук, доцент,

доцент кафедри соціальної роботи,

Одеський національний університет імені І.І. Мечникова

м. Одеса, Україна

Сучасні виклики резил'єнтності особистості в Україні вимагають якісно іншого підходу до розгляду стратегій поведінки, з метою удосконалення практичного досвіду в соціальній роботі та психології. Резил'єнтність більше не розглядається лише як здатність витримувати стрес або повертатися до попереднього стану після кризи. Вона стає активним процесом трансформації, де особистість не лише адаптується до нових реалій війни, але й знаходить способи для зростання та самореалізації в складних умовах.

Швидкоплинна трансформація військової стратегії починаючи з початку війни, на кшталт загроза окупації для одеської області, яка змінилась на виклики постійних ракетних обстрілів, появою шахедів, тощо, постійно складає нові відбитки на поведінці та особистісному сприйнятті дійсності. Швидкість з якою сучасні українці повинні знаходити ефективні стратегії долаття стресу та адаптуватися з

вимогою виконувати свої повсякденні обов'язки, навчання та роботу, поставила перед фахівцями додаткові завдання стосовно допомоги та терапії.

У цьому контексті соціальна робота в загальному розумінні має орієнтуватися на створення середовища, яке підтримує розвиток внутрішніх ресурсів людини під час війни. Для викладача же це включає не тільки індивідуальні консультації та підтримку студентської молоді, але й активне залучення їх до групових тренінгів, програм самоорганізації, волонтерської діяльності та розвитку громадських ініціатив. В Одеському національному університеті імені І.І. Мечникова для спеціальності 231 Соціальна робота (ФПСР), в межах викладання предметів пов'язаних з психологією та стресом, ми ставимо перед собою мету познайомити наших здобувачів саме з такими методами ефективної роботи над власною особистістю які допоможуть їм не просто постійно продовжувати навчання, а і коректно підібрати індивідуальну модель саморегуляції, спробувати себе в ролі «конструктора» власної особистості і життя, займати активну соціальну позицію попри виклики війни, тощо.

Крім того, інтеграція розроблених практичних занять з розвитку резил'єнтності у навчальний процес в межах робочих програм дисциплін ОП 231 соціальна робота, сприяє розвитку критичного мислення та навичок саморефлексії, що дозволяє студентам ефективніше оцінювати свої можливості та ресурси в різних життєвих ситуаціях і використовувати в край критичних ситуаціях, які війна постійно провокує. Окремі практики під час навчання та відповідне заохочення також значно впливає на їх самооцінку.

Особлива увага приділяється розвитку емоційного інтелекту студентів, адже здатність усвідомлювати та управляти своїми емоціями є невід'ємною складовою резил'єнтності. При цьому, розвивати емоційний інтелект у здобувачів спеціальності соціальна робота важливо не лише для їх професійного зростання, а й для особистого розвитку. В межах дисципліни «Психологія стресу», яка викладається у соціальних працівників на 3 курсі, важливо використовувати інтегровані методи, які поєднують теоретичні знання з практичними навичками. Одним із таких підходів є впровадження окремих вправ для розвитку емоційної обізнаності особистості, де студенти вчать розпізнавати власні емоції та розуміти емоційні стани інших. Найбільш популярним та улюбленим серед молоді є робота з рефлексивними щоденниками, які, в цілях етичності, лише з дозволу студента можуть бути оприлюднені, і інші здобувачі мають змогу по іншому побачити своїх однокурсників та однокурсниць, а також потренувати власні навички розпізнавання неявних емоційних станів оточуючих та

ідентифікувати свої власні. Також, такі заняття включають вправи на розвиток емпатії, активного слухання та конструктивного вираження почуттів, що є класичними навичками кожного соціального працівника. Ефективними можуть виявитися також рольові ігри та ситуаційні моделювання емоційних станів, які допомагають студентам адаптуватися до різних міжособистісних взаємодій, впливати на вміння управління конфліктними ситуаціями та підвищувати здатність до, власне, емоційної саморегуляції.

На наш погляд, що в умовах війни університет має стати для студентів місцем не лише для навчання, а й для особистісного зростання та пошуку себе попри війну. Важливо створити простір, де молодь зможе вільно експериментувати з новими формами конструктивної поведінки та навчання: брати участь у роботі гуртків кафедр факультету, у студентських дебатах, соціальних проєктах та інших ініціативах, які розповсюджуються в межах університету та поза ним. Це дає можливість розвивати власну резил'єнтність, ставити завдання та вчитися брати на себе відповідальність, не боятися нових викликів, навіть в режимі навчання в укриттях під час тривоги, або після нічних обстрілів. Такі активності допомагають не лише впевненіше почуватися у своїх силах, а й формують відчуття спільноти соціальних працівників, сформувати фахівців нового формату, що особливо важливо для держави в такі непрості часи.

У атмосфері нашої спеціальності, студенти можуть не боятися помилок – навпаки, вони стають частиною навчального процесу, частиною спільноти соціальної роботи. Постійна участь в соціальних ініціативах допомагає не лише відточувати навички критичного мислення, але й відчувати себе частиною чогось більшого, що особливо важливо в умовах невизначеності та стресу, викликаного війною. Коли молодь бачить, що її голос важливий і може впливати на зміни, це додає впевненості у власних силах і спонукає до активної життєвої позиції. Такі практики також зміцнюють соціальні зв'язки, які стають підтримкою в непрості часи, допомагаючи студентам зберігати психологічну рівновагу та впевненість у завтрашньому дні.

У підсумку, комплексний підхід до розвитку резил'єнтності в студентському середовищі дозволяє не лише підготувати майбутніх фахівців соціальної роботи до професійної діяльності, але й сформувати у них навички ефективного подолання особистих викликів, що є необхідною умовою для успішного функціонування в сучасному світі. Такий підхід сприяє формуванню почуття контролю над власним життям у студентів, що є ключовим фактором резил'єнтності.

ВПЛИВ ГРУПОВОЇ РОБОТИ НА ПОКРАЩЕННЯ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ

Василюк Аліна Дмитрівна

*здобувачка 3 курсу першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
спеціальності 014.05 Середня освіта (Біологія та здоров'я людини),
Одеський національний університет імені І.І. Мечникова
м. Одеса, Україна*

Нагорна Наталія Володимирівна

*кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри педагогічної освіти та соціальної реабілітації,
Одеський національний університет імені І.І. Мечникова
м. Одеса, Україна*

З давніх часів люди, турбуючись про продовження роду, прагнули передати своїм нащадкам життєвий досвід та знання попередніх поколінь, щоб підготувати їх до активного соціального життя. Протягом віків накопичувався багатий досвід освітньо-виховної роботи, що в різних культурах відомий як народна педагогіка. Без сумніву, можна сказати, що саме народ створює педагогіку як науку про виховання, а вчені розробляють її теоретичні засади.

Як нам відомо, одна з поширених форм навчання, звісно, є групова робота серед учнів. Такі заняття можуть дуже добре підвищити ефективність роботи на уроці, а ще розвивати комунікаційні навички, тобто учні вчать спілкуватися, слухати один одного та обмінюватися ідеями. Багато дітей можуть спільно вирішувати проблеми, коли працюють разом, учні розвивають навички аналізу, творчого мислення, а ще командного підходу до вирішення задач. А як добре підвищується мотивація, групова динаміка може заохочувати учнів брати активнішу участь, коли вони бачать підтримку та зусилля однолітків. Ще дуже важливим аспектом являється розвиток лідерських якостей, у групах, малих чи великих, діти беруть на себе різні ролі, від лідера до організатора, і це сприяє розвитку впевненості у собі.

Тобто, головна мета групової роботи учнів охоплює великий спектр різного. Однією з перших зачинателів взаємонавчання серед учнів була Марія Монтесорі – це найкращий італійський педагог. Вона почала розвивати ідею групових занять, коли спостерігала за дітьми та їх природною схильністю до співпраці. Загалом, її підхід базувався на

створені спеціально підготовленого середовища, яке сприяло б самостійності та взаємодії між дітьми. У 1907 році вона відкрила свій перший «Дім дітей» (Casa dei Bambini) у Римі, де впровадила свої методи навчання. А ось основа її підходу, закладалась у створенні різновікових груп, де старші діти могли допомагати молодшим, а також свобода вибору завдань, що приводило до розвитку відповідальності та ініціативності. Монтесорі вважала, що діти найкраще навчаються через практичний досвід та взаємодію з іншими. Основна ідея методу Монтесорі полягає у збереженні природної радості дитини від навчання, адже, згідно з її підходом, це почуття є одним із ключових елементів становлення особистості. Вчитель, поважаючи це прагнення та спрямовуючи його, сприяє гармонійному розвитку дитини. Діти, які мають можливість навчатися у власному темпі та відповідно до своїх інтересів, розвивають упевненість у собі та максимально ефективно засвоюють нові знання.

Під час проходження педагогічної практики ми спостерігали за великою кількістю учнів щодня, різні класи, у відповідних однакова тема уроку, але всі учні відрізнялися один від одного, наче промінчики сонця, які, хоча і освітлюють світ своїм світлом, роблять це кожен по-своєму: одні яскраві та інтенсивні, інші ніжні та теплі. Так само і учнівська молодь, маючи однакову тему уроку, сприймають і опрацьовують її через призму власного досвіду, інтересів та талантів, у кожного свої думки та різні погляди на світ. Кожен учень приносить до класу щось унікальне – чи то креативність у розв'язанні задач, чи глибокі запитання, які спонукають до роздумів, чи навіть просте, але важливе прагнення зрозуміти більше. Ця різноманітність перетворює кожен урок на щось особливе – урок не лише для учнів, але й для вчителів.

Учитель у груповій освітній діяльності, на відміну від фронтальної та індивідуальної, не ізолює учнів один від одного, а навпаки, дає змогу реалізувати природне прагнення до спілкування, взаємодопомоги й співпраці. У цьому випадку учням набагато простіше звернутися за поясненням до однолітків, ніж до вчителя [1, с. 6].

Кожен учень, хоч раз, але боявся щось спитати у вчителя, починав думати, що відбудеться щось погане, можливо вчитель погано подумас про нього, а може й самі однолітки, і, звісно, це приводило до негативних наслідків емоційного стану дитини, погіршувався настрій, з'являлись сумніви щодо розумових здібностей та учень починав пригнічувати та корити себе за це. У деяких дітей починається стрес стосовно батьків, а як вони відреагують на погану оцінку або незнання щодо певного предмету.

На нашу думку, саме вдосконалення та введення групової роботи на заняттях приведе до покращення знань учнів.

Вчитель повинен спочатку створити атмосферу довіри і підтримки між дітьми, я зрозуміла, що завдяки співпраці в групах учні відчувають, що їхні думки й зусилля цінуються, що допомагає формувати позитивне ставлення до себе й інших.

Розуміння психологічних процесів, які відбуваються в групі, що була нещодавно створена або виникла сама по собі, має значення для вироблення стратегії навчальної та виховної роботи в ній [3, с. 35].

На уроці 5-го класу з теми «Спілкування з дорослими», було проведено групову роботу з дітьми під час проходження педагогічної практики. Спочатку учні були розділені на три групи, потім об'явлено завдання та скільки хвилин дається на обговорення теми. Спостерігаючи за учнямив процесі даної роботи можна виокремити певні ознаки та висновки:

- По-перше, така групова робота сприяла зміцненню соціальних зв'язків між учнями. Це неперевірено дивитись на дітей, які самі виявляють ініціативу у взаємодії один з одним, вони ділилися своїми думками та активно слухали товаришів, що позитивно вплинуло на атмосферу в класі. Хоча, без сумніву, траплялись і суперечки, але так навіть краще, вони змогли швидко знайти вирішення проблеми між собою та прийшли до певної згоди.

- По-друге, під час обговорення теми учні продемонстрували різні підходи до розв'язання завдання, що засвідчує їх здатність мислити креативно та самостійно. Кожна дитина підходила до завдання зі своїм власним поглядом та ідеями, що, справді, і було частою проблемою певних конфліктів, але, все одно, були сформовані через призму їх досвіду, інтересів та здібностей.

Різноманітність думок у груповій роботі стала ключовим елементом у пошуку оптимальних рішень. Учні не лише мали змогу висловити свої точки зору, але й навчитися слухати інших, об'єднувати ідеї та аналізувати їх. Такий підхід показує, наскільки важливо враховувати індивідуальні особливості кожного учасника та створювати умови для їхньої реалізації.

Крім того, багатогранність підходів допомогла дітям зрозуміти, що немає одного «правильного» способу вирішити завдання, що сприяло толерантності до різних думок і створенню атмосфери взаємодопомоги в групі. Це також підштовхнуло учнів до роздумів і аналізу, стимулюючи критичне мислення кожного.

Різноманітність в учнівських підходах перетворює групову роботу на платформу для навчання не тільки знань, але й важливих життєвих навичок.

– По-третє, одне з найголовніших моментів – емоційна підтримка, які діти виявляли одне до одного під час групової роботи, саме вона стала важливим чинником створення атмосфери довіри та взаємоповаги. Учні заохочували і хвалили ідеї своїх однокласників, що давало впевненості навіть тим, хто зазвичай соромився висловлюватися. Це сприяло не лише індивідуальному комфорту, а й загальному згуртуванню групи.

Саме така підтримка допомогла створити відчуття безпеки, у якому кожен учень міг вільно висловити свої думки, не боячись критики чи осуду. Учні почувалися важливими та почутими, а це дуже важливо для формування позитивної самооцінки та емоційного благополуччя. Емоційна підтримка також виконувала роль мотивації: діти відчували, що їх праця ціниться, і з більшим ентузіазмом брали участь у спільній роботі. Це допомогло створити гармонійну і продуктивну взаємодію, яка впливає на загальний настрій і ментальний стан учнів, підвищуючи їх залученість та задоволення від навчання.

Така взаємодія не лише покращує емоційне здоров'я дітей, але й закладає основу для розвитку життєво важливих соціальних навичок.

Ми дійшли висновку, що групові роботи у закладах загальної середньої освіти є ефективним інструментом для покращення ментального здоров'я учнів, адже вони сприяють розвитку емоційної підтримки, комунікації та співпраці.

Робота в групах дозволяє відчувати взаємну підтримку, сформувати довіру та знайти спільну мову з однолітками, що позитивно впливає на емоційний стан кожного учасника освітнього процесу.

Література:

1. Буряк О. О., Керчик О. О. Сучасні методи групової роботи з учнями : науково-методичний посібник. Харків : Друкарня Мадрид, 2020. 103 с.
2. Калініченко Н. А. Формування професійних компетентностей майбутніх учителів біології. Матеріали Міжнародної науково-практичної конференції «Методика навчання природничих дисциплін у середній та вищій школі». Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка. Полтава, 2017. 151-154 с.
3. Горностай П. П. Методи групової роботи в системі освіти: методичні рекомендації. Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Київ, Міленіум, 2017. 64 с.

ПІДТРИМКА МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ ЧЕРЕЗ ОРГАНІЗАЦІЮ ОСВІТНЬОГО СЕРЕДОВИЩА

Вейландє Лілія Вольдемар-Вікторівна

*кандидат педагогічних наук, доцент,
завідувач кафедри педагогічної освіти та соціальної реабілітації,
Одеський національний університет імені І.І. Мечникова
м. Одеса, Україна*

Воєнні конфлікти створюють значні загрози не лише фізичному, а й ментальному здоров'ю населення, особливо вразливих груп, таких як здобувачі вищої освіти. Постійний стрес, невизначеність майбутнього, втрати близьких, вимушене переміщення та складнощі в навчальному процесі негативно впливають на психологічний стан студентів. Тому питання підтримки їхнього ментального здоров'я набуває особливої актуальності.

Серед основних викликів, з якими стикаються здобувачі вищої освіти: хронічний стрес і тривожність (спричинені нестабільною ситуацією в країні, загрозою життю, економічними труднощами), депресивні розлади (втрата соціальних контактів, почуття безпорадності та невизначеності), проблеми з концентрацією і навчальним процесом (переривання освітнього процесу, вимушене онлайн-навчання в складних умовах), соціальна ізоляція (розрив зв'язків через евакуацію та міграцію).

Ментальне здоров'я відіграє ключову роль у формуванні особистості здобувача вищої освіти, їх здатності до ефективного навчання та подальшої професійної діяльності. Рівень успішності навчання напряму залежить від стану ментального здоров'я. Студенти з хорошим ментальним здоров'ям демонструють вищу здатність до запам'ятовування, критичного мислення та аналізу інформації, психоемоційний баланс сприяє внутрішній мотивації, що позитивно впливає на академічні результати. В свою чергу, високий рівень тривожності та емоційного вигорання можуть знижувати академічну успішність.

Стан ментального здоров'я також впливає на можливості самореалізації та подальшу професійну адаптацію майбутнього фахівця. Стабільний емоційний стан сприяє впевненості в собі, здатності до прийняття рішень і самостійності. Емоційне благополуччя впливає на міжособистісні відносини та ефективність командної

роботи, психологічна рівновага сприяє генерації нових ідей та ініціативності. Гнучкість та стресостійкість, як показник ментального здоров'я, допомагають легше адаптуватися до нових умов праці та професійних викликів, що демонструють здобувачі освіти ще на етапах проходження виробничих практик. Психічно стійкі спеціалісти далі демонструють кращу продуктивність і здатність до професійного розвитку. А баланс між емоційним станом та професійною діяльністю забезпечує довготривале кар'єрне зростання.

Дослідження, проведені в Україні, дозволяють виділити фактори впливу на ментальне здоров'я здобувачів освіти та оцінити освітні втрати в умовах війни. Так, оцінка впливу факторів стресу, пов'язаних з війною в Україні, проведена в Національному університеті «Києво-Магилянська академія» у 2024 році показала, що серед студентів 3–4 курсів значна частина зазнала впливу стресових факторів, таких як звук сирен повітряної тривоги, необхідність ховатися в бомбосховищах, вимушена розлука з близькими та інші. З 94,0% респондентів, які повідомили про наявність стресового фактору «Потенційна загроза життю», 58,3% мали симптоми ПТСР. Паралельно проведене дослідження залежності рівня успішності показало недостатність внутрішніх ресурсів здобувачів для прояву усіх потенційних можливостей під час навчання, знаження мотивації навчання, невизначеність подальших шляхів професіоналізації [6].

Дослідження Тертишиної С., Чернякової О., проведені на базі Київського університету інтелектуальної власності та права, показали, що більшість студентів, а саме 65% мають присутність симптому тривожного розладу легкого ступеню і симптому легкої депресії, 25% студентів мають ознаки тривожного розладу середньої важкості і депресії і тільки 10% студентів, у яких відсутні симптоми тривожних розладів і відсутня депресія [7].

Вивчення Коць М., Бабій М., Дучимінська Т. стану ментального здоров'я здобувачів Волинського національного університету імені Лесі Українки більше третини опитаних осіб відчували та продовжують відчувати стрес. Поширені почуття тривожності, страху, шоку, роздратованості, панічних атак, апатії тощо стали загальнопоширеними серед студентів-здобувачів вищої освіти. Висвітлені результати самозвітів студентів-здобувачів вищої освіти [4].

Сьогодні серед основних стратегій підтримки ментального здоров'я здобувачів освіти можна виділити наступні: психологічна підтримка (організація психологічних консультацій та гарячих ліній допомоги; впровадження групових та індивідуальних тренінгів з управління стресом); освітні ініціативи (гнучкі умови навчання (запровадження адаптивних графіків, можливість академічної мобільності,

використання онлайн-платформ для доступу до навчальних матеріалів та підтримки комунікації між викладачами та студентами); соціальна інтеграція (проведення онлайн-зустрічей, заходів, що сприяють зміцненню соціальних зв'язків; співпраця з міжнародними організаціями для підтримки студентів, які вимушено переїхали за кордон); фізичне здоров'я як основа ментального благополуччя (заохочення до фізичної активності (спортивні заходи, йога, програми з медитації; поширення інформації про важливість правильного харчування та режиму сну) [3; 5; 6].

Окреме місце займають дослідження впливу спеціальної організації освітнього середовища на підтримку ментального здоров'я здобувачів освіти. Серед ключових аспектів побудови відповідного освітнього середовища можна назвати:

- Фізичний простір та комфорт – освітні установи з ергономічним дизайном та належною акустикою знижують рівень стресу у студентів на 20%; впровадження зон відпочинку та психологічного розвантаження сприяє зниженню тривожності [2];

- Соціальна взаємодія та підтримка – студенти, які мають розвинену систему соціальної підтримки, демонструють вищу академічну успішність та нижчий рівень депресії; колективні проєкти та командні завдання підвищують рівень залученості студентів і сприяють формуванню емоційної стійкості [1];

- Психологічна підтримка та консультативні служби – дослідження, проведене в Національному університеті «Києво-Могилянська академія», показало, що наявність психологічної служби в закладі освіти зменшує рівень стресу у студентів на 30%; впровадження програм емоційної грамотності підвищує резильєнтність студентів та допомагає їм краще справлятися з академічним навантаженням [7].

На підсумок можна визначити наступні завдання закладів вищої освіти в рішенні проблеми підтримки ментального здоров'я здобувачів:

- Створення безпечного та підтримуючого клімату: важливо забезпечити атмосферу, де кожен здобувач освіти відчуває себе в безпеці, може вільно висловлювати свої думки та почуття.

- Забезпечення психологічної підтримки: активізація роботи психологічних служб ЗВО, використання внутрішніх ресурсів закладу освіти (наявність кваліфікованих психологів, соціальних педагогів) для розробки та проведення тренінгів з розвитку стресостійкості, емоційного інтелекту та навичок саморегуляції.

- Сприяння соціальній інтеграції: організація позанавчальних заходів, клубів за інтересами, спортивних секцій, які сприяють спілкуванню та розвитку соціальних навичок, залучення здобувачів освіти до волонтерської діяльності та соціальних проєктів.

– Організація навчального процесу: забезпечення збалансованого навчального навантаження, яке не призводить до перевтоми та стресу; використання інтерактивних методів навчання, які сприяють активній участі та розвитку критичного мислення; створення можливостей для самовираження та творчості.

– Підвищення обізнаності про mentale здоров'я: проведення лекцій, семінарів та тренінгів для здобувачів освіти, викладачів про важливість mentale здоров'я та способи його підтримки; розповсюдження інформаційних матеріалів про доступні ресурси та послуги з підтримки mentale здоров'я.

Література:

1. Алфузова, Г. В., Найдьонова, Г. О., Кротенко В. І. Особливості психічного здоров'я першокурсників на етапі адаптації до професійного навчання в умовах воєнного стану. *Габітус*. (41). 2022. С. 278–283. http://nbuv.gov.ua/UJRN/habit_2022_41_51

2. Габа І. Вплив освітнього середовища на психологічне благополуччя студентської молоді *Personality and Environmental Issues*, 1, 2022. С. 17–22. [https://doi.org/10.31652/2786-6033-2022-1\(1\)-17-22](https://doi.org/10.31652/2786-6033-2022-1(1)-17-22)

3. Кічула, М. Я., Заворотна, В. М., Трущенко, Л. В., Вишньовський, А. В. Психічне здоров'я студентів в умовах воєнного стану як соціальна парадигма. *Вісник соціальної гігієни та організації охорони здоров'я України* (4). 2024. С. 23–28. <https://doi.org/10.11603/1681-2786.2023.4.14422>

4. Коць М., Бабій М., Дучимінська Т. Діагностика психічного здоров'я першокурсників закладів вищої освіти в умовах воєнного стану. *Психологічні перспективи*, Вип. 43. 2024. С. 103–119 <https://doi.org/10.29038/2227-1376-2024-43-kot>

5. Кравченко О. Соціально-психологічна підтримка mentale здоров'я учасників освітнього процесу в кризових ситуаціях (практичний досвід). *Social Work and Education*. Vol. 10, No. 1. 2024. С. 35–46. <http://dspace.tnpu.edu.ua/bitstream/123456789/28745/1/Kravchenko.pdf>

6. Красков О. Вплив факторів стресу, пов'язаних з війною в Україні, на психічне здоров'я молоді (на прикладі студентів 3-4 курсів Національного університету «Києво-Могилянська академія». PMGP [інтернет]. 30, Вересень 2024 <https://uk.e-medjournal.com/index.php/psp/article/view/522>

7. Тертишна С., Чернякова О. Особливості психічного здоров'я здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану. *Collection of Scientific Papers «SCIENTIA»*. 2024. С. 76–78. <https://previous.scientia.report/index.php/archive/article/view/1991>

PSYCHOLOGICAL DETERMINANTS OF PROFESSIONAL BURNOUT OF TEACHERS IN DISTANCE LEARNING ENVIRONMENTS

Voloshyna Valentina Vitaliivna

*Dr. in Psychology, Professor, Professor at the Department of Theoretical
and Advisory Psychology,
Dragomanov Ukrainian State University
Kyiv, Ukraine*

Varina Hanna Borysivna

*Master of Psychology, Senior Lecturer, Department of Psychology,
Bogdan Khmelnytsky Melitopol State Pedagogical University
Zaporizhzhia, Ukraine*

The modern challenges of the digital transformation of education are why the psychological determinants of teacher professional burnout in the context of distance learning are relevant. The transition to the online format, activated by the COVID-19 pandemic and full-scale invasion, has significantly changed the professional activities of teachers, increased the level of stress and contributed to the growth of burnout. Various studies show that 30-70% of teachers in the world experience signs of emotional burnout. In the EU, about 35-40% of teachers have a high level of exhaustion, and more than 20% have depersonalization. In the US, 55% of teachers consider leaving the profession due to burnout, and online course instructors face this 30% more often. In Ukraine, about 60% of teachers experience exhaustion, over 40% have a high level of emotional burnout, and more than half lose motivation. The highest risk is for elementary school teachers and employees of overworked schools. More than 50% complain of problems with sleep and work-life balance. These data emphasize the need to study the causes of burnout and develop effective prevention measures. Teachers in Ukraine and abroad are affected by the issue of professional burnout. The focus of domestic research is on the effect of distance learning, war, and social changes on the psycho-emotional state of teachers. In particular, O. Timonina and V. Moskalets analyzed the factors of emotional exhaustion among Ukrainian teachers in crisis conditions [4], and L. Karamushka studied the psychological mechanisms of stress resistance [2]. G. Afuzova, G. Naidyonova and V. Krotenko in their work considered resilience as a factor in maintaining the mental health of teachers during the war [1].

L. Seleznyova and N. Didenko also studied the influence of the level of emotional intelligence on the development of burnout among teachers [3]. Foreign studies include an analysis of teacher burnout in different education systems. The European Training Foundation (ETF) is looking into the level of emotional fatigue that teachers feel as a result of the digital transformation of education. According to their report 'Teachers' Well-Being in Digital Education (2022), distance learning raises the chances of burnout because of extra work, loneliness from colleagues, and insufficient administration support. The Organization for Economic Co-operation and Development (OECD) in the framework of the international survey TALIS found that over 35% of European teachers experience significant levels of stress due to high professional demands, and 25% believe that the administration does not sufficiently support their well-being [11]. According to the Teacher Report Burnout and Retention in the US Education System (2023), 55% of American teachers are contemplating leaving due to chronic stress, as reported by the National Education Association (NEA). According to the American Psychological Association, the main causes of burnout are bureaucratic overload, insufficient financial support, and social isolation [5]. In the UK, a study by Freiberg D. found that distance and blended learning teachers had 30% higher levels of emotional exhaustion than their counterparts in traditional schools [8] Bauer's study K., Schmidt T. found that teachers who receive support from their administration have a 40% lower risk of burnout [6]. According to Canadian researchers Macdonald L. and Hall S., burnout among hybrid learning teachers is a result of blurring work-life boundaries, technological stress, and increased workload [9].

Our research involved conducting an online survey to determine the levels of professional burnout among teachers working remotely in 2024, using 52 teachers who had moved to temporary secondary education schools in Zaporizhia and Kherson regions. The study participants were in the age range from 30 to 60 years. The data analysis revealed that the surveyed teachers had a high level of emotional exhaustion and identified key personal factors that impact this process. The diagnosis revealed that 28 teachers (54%) had a high level of anxiety, which is the initial stage of emotional burnout. This is manifested in a feeling of emptiness, fatigue, depression and emotional breakdowns. An average level of exhaustion was demonstrated by 22 participants (42%), along with a periodic decrease in motivation to work, irritability, and feeling of overload. The ability to maintain emotional balance under stress was demonstrated by only 2 respondents (4%) with a low level of emotional exhaustion. The stage of resistance is characterized by teachers' attempts to resist stress factors, which is often accompanied by cynicism, distancing from colleagues, and a formal attitude towards work. The study showed that 30 teachers (58%) had a high level of resistance, which was

manifested in a loss of interest in teaching, unwillingness to communicate with students and colleagues, as well as a decrease in the quality of performing professional duties. 12 participants (23%) had an average level, acknowledging emotional fatigue but still being motivated to work. At the same time, 10 teachers (19%) demonstrated a low level of resistance, which indicated their professional involvement and openness to cooperation. At the stage of exhaustion, a teacher may feel a loss of meaning in their professional activities, alienation from their work, and dissatisfaction with their own competence. A high level of exhaustion was recorded in 23 respondents (44%), which was expressed in a decrease in self-esteem, loss of interest in teaching, indifference to the educational process, and a desire to reduce workload. At the same time, 29 participants (56%) had a medium or low level of exhaustion, which indicates the preservation of internal resources to combat negative factors of professional stress. According to the study, teachers who experience high levels of emotional burnout have significant differences in their personal characteristics compared to those who are less prone to this phenomenon. Analysis using t -test Student's test revealed statistically significant differences ($p < 0.01$), indicating reduced adaptability and emotional stability in teachers with pronounced burnout. The lowest indicators in this group were noted for the following characteristics: time orientation (23.8 points versus 47.5 in teachers with a low level of burnout), which indicates difficulties in planning the future and understanding life priorities; behavioral flexibility (13.1 versus 50.0), which indicates difficulties in adapting to changes and new conditions; contact (13.2 versus 49.7), which indicates a reduced need for social interaction and distancing from colleagues; locus of control-I (44.0 versus 91.9), which means reduced confidence in one's own influence on the situation and professional activities. The findings indicate that teachers who have a high level of burnout are less adaptable, less social, and have lower self-esteem regarding their professional control. Teachers who experience high levels of emotional burnout are more likely to display rigid behavior, avoid contact, and feel out of control of their professional lives, as confirmed by these results. The assessment of life-meaning orientations showed that the orientation to "purpose in life" prevails among teachers. Individuals who achieve a high score on this scale are committed to achieving significant goals, but often lack a clear strategy for executing their plans. To prevent professional burnout among teachers, a program was created as part of the study. Program duration: 22 hours (11 classes).

Table 1

Teacher burnout prevention program

No.	Event name	Goal	Basic methods	Expected results	Duration
1	Psychological support groups	Providing opportunities for teachers to express their experiences, receive support from colleagues and a psychologist	Discussions, reflective circles, exchange of experiences, group therapy	Reducing the level of emotional tension, creating a sense of support in the team	4 lessons (2 hours each)
2	Socio-psychological training	Developing emotional management, self-regulation and stress resistance skills	Role-playing games, case method, relaxation techniques, self-control exercises	Increased emotional flexibility, ability to manage stress	3 lessons (2 hours each)
3	Self-reflection and self-acceptance classes	Formation of a positive attitude towards oneself, awareness of one's own values and professional significance	Techniques for awareness of emotions, keeping a «success diary», exercises to increase self-esteem	Improving self-esteem, reducing professional doubts	2 lessons (2 hours each)
4	Developing behavioral flexibility	Increasing adaptability to changes, developing skills for effective interaction in stressful situations	Simulation exercises, situation modeling, business games, case analysis	Improving the ability to adapt to new conditions, reducing anxiety	2 lessons (2 hours each)
5	Practical exercises for preventing burnout	Mastering relaxation techniques, emotional recovery and resourcefulness	Breathing techniques, meditation, auto-training, physical exercises	Increased energy levels, reduced symptoms of emotional exhaustion	2 lessons (1 hour each)
6	Increasing motivation and professional self-development	Awareness of personal professional goals, support for motivation to work	Mentoring, exercises for forming career goals, setting SMART goals	Increasing motivation for teaching, developing professional competence	2 lessons (2 hours each)
7	Creating a healthy work-life balance	Learning effective time management, avoiding overload	Time management, workload distribution techniques, working with personal boundaries	Improving work-life balance, reducing the risk of burnout	2 lessons (2 hours each)

The study confirmed a high level of emotional burnout among teachers working remotely, particularly due to increased workload, isolation, and blurring of the boundaries between professional and personal life. It was revealed that over 50% of respondents have a high level of emotional exhaustion, resulting in a significant decrease in their ability to adapt, communicate, and self-control. The main psychological determinants of burnout are low behavioral flexibility, poor time orientation, and a reduced sense of control over one's own activities. The findings highlight the importance of creating preventive measures that involve psychological support, emotional resilience development, and stress management. The proposed burnout prevention program is designed to enhance the psycho-emotional state of teachers and can serve as an effective tool for preserving their professional well-being.

Bibliography:

1. Афузова Г., Найдьонова Г., Кротенко В. Резильєнтність як чинник збереження психічного здоров'я в умовах воєнного стану. Габітус. 2023. Т. 53. С. 100–104.
2. Карамушка Л. Психологічні механізми стресостійкості педагогів. Освітня психологія. 2021. Т. 12. С. 78–85.
3. Селезнєва Л., Діденко Н. Вплив емоційного інтелекту на розвиток вигорання у педагогів. Освіта і психологія. 2022. № 4. С. 56–64.
4. Тімоніна О., Москалець В. Фактори емоційного виснаження педагогів у кризових умовах. Психологічні науки: реалії та перспективи. 2022. № 15. С. 120–128.
5. American Psychological Association (APA). *The Psychological Impact of Teacher Stress*. 2022. URL: <https://www.apa.org>
6. Bauer K., Schmidt T. The Role of School Leadership in Preventing Teacher Burnout. German Journal of Educational Research. 2022. Vol. 45. P. 98–112.
7. European Training Foundation. *Teachers' Well-Being in Digital Education*. 2022. URL: <https://www.etf.europa.eu>
8. Freiberg D., Watson L., Jones M. Digital Transformation and Teacher Burnout in the UK. Journal of Educational Psychology. 2023. Vol. 88. P. 120–135.
9. Macdonald L., Hall S. *Teacher Burnout in the Age of Digital Learning*. Canadian Journal of Education Research. 2023. Vol. 51. P. 75–92.
10. National Education Association (NEA). *Teacher Burnout and Retention in the U.S. Education System*. 2023. URL: <https://www.nea.org>
11. OECD. Teaching and Learning International Survey (TALIS): Insights on Teacher Stress and Burnout. 2021. URL: <https://www.oecd.org>

ВПЛИВ КОНФЛІКТІВ НА МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я УЧАСНИКІВ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ

Грязіна Наталя Дмитрівна

*здобувачка I курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти
спеціальності 011 Освітні, педагогічні науки,
Одеський національний університет імені І.І. Мечникова
м. Одеса, Україна*

Нагорна Наталія Володимирівна

*кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри педагогічної освіти та соціальної реабілітації,
Одеський національний університет імені І.І. Мечникова
м. Одеса, Україна*

Сучасна освіта – це динамічне середовище, в якому взаємодіють особистості з різними інтересами, поглядами та рівнем емоційної стійкості. Сучасний освітній простір є складною соціальною системою, в якій взаємодіють здобувачі, педагогічні та науково-педагогічні працівники та адміністрація.

В умовах динамічних змін, підвищених вимог до якості освіти та зростаючого психологічного навантаження конфліктні ситуації стають неминучими. Конфлікти можуть мати як конструктивний, так і деструктивний вплив на навчальний колектив. Водночас саме хронічна напруженість та невирішені конфлікти є однією з головних причин психоемоційного виснаження, що призводить до стресових розладів, емоційного вигорання учасників освітнього процесу, зниження мотивації всіх учасників і загального погіршення якості освітнього процесу [3, с. 5-6].

Збереження ментального здоров'я учасників освітнього середовища є важливим фактором ефективного навчання, розвитку особистості та професійного зростання. Враховуючи глобальні виклики сучасної освіти, необхідність формування сприятливого психологічного клімату та впровадження дієвих стратегій управління конфліктами набуває особливої актуальності.

Наше дослідження спрямоване на аналіз впливу конфліктних ситуацій, на ментальне здоров'я освітян, а також на розробку ефективних методів запобігання та вирішення конфліктних ситуацій.

Важливість проблеми підкреслюється потребою у підвищенні рівня психологічної грамотності освітян, розвитку культури ненасильницького спілкування та розробка заходів для збереження психічного здоров'я у сфері освіти.

Метою нашого дослідження є всебічний аналіз впливу конфліктних ситуацій на ментальне здоров'я учасників освітнього процесу та визначення ефективних шляхів його збереження.

Дослідження спрямоване на виявлення основних причин конфліктів у навчальному середовищі, оцінку їх психологічних наслідків для освітян, здобувачів, адміністрації, батьків/стейкхолдерів; на розробку стратегій управління конфліктами, що сприятимуть створенню сприятливого психологічного клімату в закладах освіти.

Досягнення нашої мети передбачає: аналіз основних типів конфліктів у закладах освіти та їхнього впливу на емоційний стан учасників освітнього процесу; виявлення основних чинників, що спричиняють психоемоційне виснаження, стресові стани та емоційне вигорання; визначення ефективних методів профілактики та вирішення конфліктних ситуацій; надання рекомендацій щодо підтримки ментального здоров'я освітян, здобувачів та інших учасників освітнього процесу через формування культури взаємоповаги, комунікативної компетентності та психологічної підтримки.

Конфліктні ситуації неминуче виникають у сфері освіти, оскільки взаємодія між педагогічним та науково-педагогічним персоналом, здобувачами, партнерами та адміністрацією може супроводжуватися непорозуміннями та напругою. Якщо такі суперечності не вирішуються належним чином, вони здатні негативно впливати на психологічний стан учасників освітнього процесу, сприяючи появі стресу, емоційного вигорання, підвищеної тривожності та інших проблем щодо ментального здоров'я [2, с. 48-49].

На підставі аналізу психолого-педагогічної літератури доведено, що конфлікти впливають на ментальне здоров'я наступним чином: Емоційне вигорання педагогів – це стан психоемоційного виснаження, що виникає внаслідок тривалого стресу та професійного перевантаження. Воно проявляється через втрату мотивації до діяльності, почуття апатії, фізичну та емоційну втому, зниження ефективності освітнього процесу; Хронічний стрес на роботі – постійний контакт із великою кількістю учасників освітнього процесу та необхідність підтримувати емоційну рівновагу; Високі вимоги та відповідальність – освітяни несуть етичну та юридичну відповідальність за освітній процес, що сприяє нервовому перенапруженню; Низька соціальна та фінансова підтримка – недостатнє визнання праці, низька заробітна плата та відсутність

ресурсів для якісного викладання; Конфліктні ситуації – напружені відносини зі здобувачами, батьками/роботодавцями, адміністрацією та колегами підвищують рівень стресу.

Науковці виокремили такі стадії емоційного вигорання як напруження (перші ознаки втоми, зниження зацікавленості до роботи, відчуття перевантаження); резистенція (опір – байдужість до професійної діяльності, уникнення спілкування, формальне виконання обов'язків; виснаження – повна емоційна спустошеність, депресія, зниження самооцінки, проблеми зі здоров'ям.

Пропонуємо способи профілактики та подолання емоційного вигорання – дотримання балансу між роботою та відпочинком, використання технік саморегуляції (медитація, дихальні вправи, спорт), налагодження емоційної підтримки з боку колег, адміністрації та родини, підвищення конфліктологічної компетентності для ефективного вирішення конфліктів, створення комфортного морально-психологічного середовища у закладі освіти.

Конфліктна комунікація в освітньому середовищі виникає через відмінності у поглядах, нерозуміння, негативні емоції та відсутність конструктивного діалогу між учасниками освітнього процесу.

Під час нашого дослідження ми виявили причини конфліктної комунікації.

Серед основних ми виокремлюємо: цінності та погляди учасників освітнього процесу – відмінності у підходах до навчання, виховання та комунікації призводять до напруженості у взаємодії; відсутність комунікативної культури – низький рівень навичок ефективного спілкування спричиняє непорозуміння та агресію; вплив емоційного стану (негативні емоції, стрес та перевтома можуть призводити до конфліктних ситуацій між педагогами, учнями та батьками); недостатня готовність до вирішення конфліктів – більшість педагогів та здобувачів не володіють техніками ефективного розв'язання конфліктів, що загострює ситуацію [1, с. 35-38].

Конфліктні ситуації призводять до наслідків конфліктної комунікації таких як – погіршення психологічного клімату – тривала напруженість у взаємодії призводить до зниження рівня довіри та комфорту в навчальному середовищі; зниження мотивації до навчання та викладання – як здобувачі, так і науков-педагогічні працівники освіти можуть втрачати інтерес до освітнього процесу через постійні конфлікти; розвиток психоемоційних розладів -підвищений рівень стресу, тривожності та емоційного вигорання є наслідком постійних конфліктних ситуацій; підвищення рівня агресії та конфронтації – неефективне вирішення конфліктів може спричинити зростання рівня агресії та навіть булінгу в освітньому середовищі [1, с. 40-43].

Ми дійшли висновку, що конфлікти є неминучою частиною освітнього процесу, і їх вплив на ментальне здоров'я учасників навчального середовища може бути як конструктивним, так і деструктивним.

Неконтрольовані конфлікти можуть призводити до емоційного вигорання освітян, зниження мотивації учасників освітнього процесу та погіршення психологічного клімату в закладі освіти.

Дослідження підтверджує, що ефективне управління конфліктами сприяє створенню сприятливого освітнього середовища. Виокремлено основні шляхи запобігання негативних наслідків такі, як розвиток комунікативної компетентності, підвищення рівня психологічної грамотності освітян та впровадження механізмів підтримки ментального здоров'я.

Доведено, що забезпечення культури взаємоповаги та конструктивної комунікації є ключем до гармонійної взаємодіяльності, що сприятиме не лише академічному розвитку, а й емоційному благополуччю всіх учасників освітнього процесу.

Література:

1. Гарькавець О., Волченко Л. П. Конфлікти в освітньому середовищі: діагностика та практика вирішення: навчально-методичний посібник. Харків : Друкарня Мадрид, 2020. 92 с.

<https://dspace.snu.edu.ua/bitstreams/c0d089ec-5c14-4c20-b605-f7048538b99b/download>

2. Демчук Л. Шкільні служби порозуміння: відновні практики для створення мирного середовища в школі. Іноземні мови в школах України: науково-методичний журнал. 2021. № 1. С. 48-49.

3. Мухіна Л. М. Психологічні особливості розвитку конфліктологічної компетентності майбутніх учителів: автореф. дисертації канд. психол. наук. Київ, 2019. 20 с.

ПСИХОЕМОЦІЙНИЙ ВПЛИВ ІВЕНТІВ НА СТАН МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТСЬКОЇ СПІЛЬНОТИ

Гудзенко Алла Русланівна

*керівник прес-служби,
Одеський національний університет імені І.І. Мечникова
м. Одеса, Україна*

Левандовська Єлизавета Романівна

*бакалавр психології,
Одеський національний університет імені І.І. Мечникова
м. Одеса, Україна*

Стах Сергій Валерійович

*бакалавр психології,
Одеський національний університет імені І.І. Мечникова
м. Одеса, Україна*

Актуальність проблеми. Сучасні студенти постійно стикаються з високими рівнями стресу через академічний тиск, соціальні очікування та нестабільну економічну ситуацію. Це негативно впливає на психологічне здоров'я молоді.

Роль івентів у зниженні стресу. Участь у заходах сприяє соціальній взаємодії, розвитку комунікативних навичок та створенню позитивного емоційного середовища. Івенти можуть знижувати рівень тривожності та покращувати психоемоційний стан студентів.

Опис учасників дослідження: у дослідженні взяли участь 30 студентів різних курсів і спеціальностей, які заповнювали анкети до і після відвідування університетських івентів в ході практики в прес-службі Одеського національного університету імені І.І. Мечникова.

Гендерний склад: 12 чоловіків (40%) і 18 жінок (60%). Враховано різну емоційну чутливість за статевою ознакою.

Віковий діапазон: 18–23 роки, середній вік – 20,5 років. 18–19 років – 8 осіб (27%), 20–21 рік – 14 осіб (47%), 22–23 роки – 8 осіб (26%).

Частота участі в івентах: рідко (1–2 рази/семестр) – 33%, помірно (1–2 рази/місяць) – 40%, активно (більше 2 разів/місяць) – 27%, студенти, які частіше беруть участь у заходах, мають нижчий рівень тривожності завдяки кращій соціальній інтеграції та підтримці.

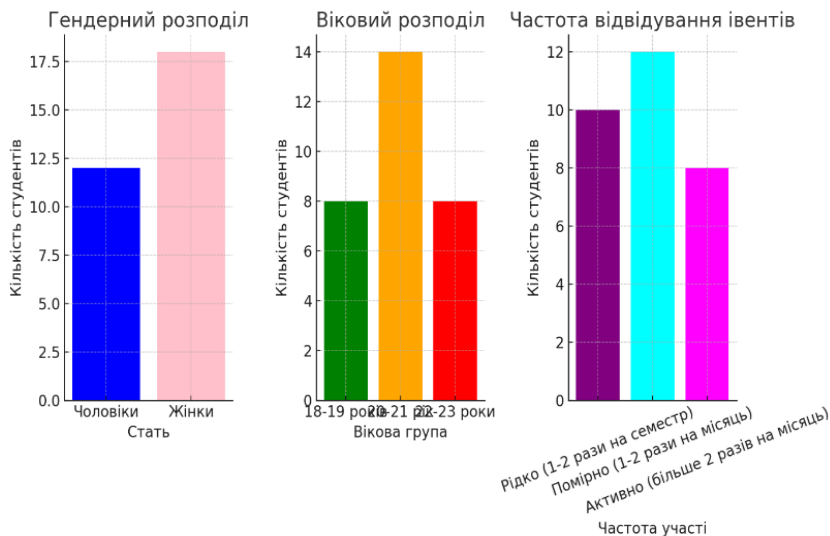


Рис. 1. Частота відвідування студентських івентів

Таким чином, аналіз демографічних характеристик учасників дозволяє зробити попередні припущення щодо впливу заходів на їхній психоемоційний стан.

У межах дослідження було використано Шкалу тривоги Бека, яка дозволила визначити рівень тривожності студентів перед участю в івентах. Результати свідчать про наявність різних ступенів тривожності серед учасників: 8 студентів (27%) мали низький рівень, 14 осіб (47%) – середній рівень, а 8 студентів (26%) – високий рівень тривожності. Загалом понад 73% респондентів перебували у стані середньої або високої тривожності до участі в заходах. Це підкреслює актуальність проблеми психоемоційного навантаження в студентському середовищі та необхідність пошуку ефективних шляхів його зниження. Порівняльний аналіз за статтю виявив суттєві відмінності. Серед чоловіків (12 осіб) 42% мали низький рівень тривожності, 33% – середній і 25% – високий. Натомість серед жінок (18 осіб) тільки 17% мали низький рівень тривожності, 56% – середній і 27% – високий.

Ці показники свідчать, що жінки частіше демонструють вищий рівень тривожності, що може бути пов'язано з більшою емоційною чутливістю та схильністю до відкритого вираження емоцій. У той же час чоловіки, як правило, менш схильні виявляти свої переживання, що може знижувати рівень зафіксованої тривожності під час тестування. Після участі в івентах кількість студентів із низьким рівнем тривожності

зросла з 27% до 47%. Частка з середнім рівнем тривожності зменшилася з 47% до 33%, а з високим – з 26% до 20%. Це свідчить про позитивний вплив заходів на емоційний стан студентів.

Основними чинниками зниження тривожності стали: жива комунікація, підтримка з боку однолітків, новий позитивний досвід, відволікання від буденних проблем та емоційне розвантаження. Найбільше покращення відбулося серед студентів віком 18–19 років. У групі 20–21 років покращення менш виражене. Найменші зміни зафіксовано серед старших студентів (22–23 роки). Жінки продемонстрували суттєвіше зниження тривожності порівняно з чоловіками: зростання частки з низьким рівнем склало 20%, тоді як серед чоловіків – лише 10%. Найкращі результати зафіксовано серед студентів, які часто відвідують івенти – у них рівень низької тривожності зріс на 30%. Помірна участь дала зростання на 15%, тоді як у групі, яка рідко бере участь у заходах, зміни були незначні.

Висновок. Дослідження підтвердило, що участь в івентах позитивно впливає на ментальне здоров'я студентів. Відзначено зниження рівня тривожності після заходів, особливо серед тих, хто бере участь регулярно. Ключовими факторами покращення стали соціальна взаємодія, емоційна підтримка та можливість спілкування в невимушеній атмосфері.

Особливу користь івенти принесли молодшим студентам, які перебувають у процесі адаптації до нового середовища. Найефективнішими виявилися тренінги, культурні події, спорт і волонтерство. Вони сприяють зменшенню стресу та формують позитивний емоційний фон. Результати свідчать про необхідність системного впровадження подібних заходів у студентське життя як інструменту підтримки психоемоційного благополуччя.

Література:

1. Ядвіга Ю.П., Коробейников Г.В., Петров Г.С., Коваль С.Б., Дудник О.К. Вплив рухової активності на психоемоційний стан студентів вузу економічних спеціальностей в сучасних умовах навчання // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2009. – №12. – С. 202-206.
2. Скалій О., Максимова К. Вплив оздоровчих фітнес-технологій на психоемоційний стан студентів в умовах війни // Освіта. Інноватика. Практика. – 2024. – Т. 12, №8. – С. 67-72.
3. Антін В. Психоемоційні стани молоді в умовах воєнного стану: кваліфікаційна робота. – Львів: ЛьвДУВС, 2024. – 85 с.

4. Федоренко О.Ф., Ковальчук О.В. Психологічна адаптація студентів старших курсів під час воєнного стану // Здобутки клінічної і експериментальної медицини. – 2022. – № 2. – С. 50-55.

5. Гуменюк О.І. Психологічний вплив медіа-засобів на емоційну сферу молоді в умовах інформаційної війни // Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки. – 2023. – Вип. 2. – С. 150-155.

6. Ковальчук О.В. Формування психологічної стійкості студентів ЗВО в умовах воєнного стану // Вісник Львівського університету. Серія: Психологічні науки. – 2022. – Вип. 14. – С. 7-15.

7. Самойленко А.О. Щодо психологічного стану здобувачів вищої освіти в Україні під час воєнного стану // Матеріали 78-ї студентської науково-технічної конференції «Тиждень студентської науки». – 2023. – С. 273-275.

8. Скалій О., Максимова К. Вплив оздоровчих фітнес-технологій на психоемоційний стан студентів в умовах війни // Освіта. Інноватика. Практика. – 2024. – Т. 12, № 8. – С. 67-72.

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-496-5-98>

ПОДОЛАННЯ МОЛОДІЖНОГО ЕСКАПІЗМУ В ОСВІТНЬОМУ ПРОЦЕСІ В УМОВАХ СЬОГОДЕННЯ

Кіщук Леся Андріївна

доктор філософії,

начальник науково-дослідної лабораторії проблем внутрішніх

комунікацій науково-дослідного відділу проблем розвитку

та впровадження стратегічних комунікацій

інституту стратегічних комунікацій,

Національний університет оборони України

м. Київ, Україна

В умовах соціокультурної трансформації, цифровізації, високого психологічного стресу та невизначеності майбутнього проблема ескапізму молоді стає все більш актуальною в сучасному освітньому процесі. Освіта, як один із фундаментальних механізмів соціалізації, переорієнтовується від пізнання знань і навичок до особистісного опору і самого потенціалу адаптації, реального критичного мислення та актуалізації конструктивної взаємодії до реальності. З іншого боку,

молодіжний ескапізм, який передбачає відхід від соціальної активності та віртуальне занурення, ізоляцію від реальних викликів чи ухилення від них, тягне за собою ризик у освітньому процесі та загальному розвитку молоді.

Більшість сучасних освітніх систем наголошують на стандартизованому викладанні, не звертаючи уваги на індивідуальні особливості учнів. У цьому контексті такі умови сприяють стратегії формування ескапістських форм поведінки. Високі академічні вимоги та відсутність індивідуального підходу приглушують споконвічне бажання самореалізуватися та гармонізувати майбутні перспективи учнів у реальному, а не вигаданому житті.

Подолання ескапізму молоді в освітньому процесі на даний момент надзвичайно складне і багатостороннє, що вимагає глибокого вивчення психолого-педагогічних і соціокультурних факторів. Молодіжний ескапізм можна охарактеризувати як стратегію втечі від реальності за допомогою повного занурення у віртуальні світи, підвищеного інтересу до субкультур, самотності або відмови від активного типу соціального життя. Це комплексний результат посиленого психологічного тиску, невизначених перспектив, навантаження на освітню систему, соціальної нерівності та стрімкого цифрового розвитку [2].

Створення безпечного освітнього середовища, зосередженого на задоволенні потреб психічного здоров'я молоді, є основним напрямком, що допомагає запобігти ескапізму. Це включає педагогічні технології, що активізує інтерес до навчання, допоможуть розвинути критичне мислення, зберегти емоційну стабільність і, зрештою, допоможуть самореалізуватися. Застосування інклюзивного підходу з можливостями персоніфікованого навчання та підтримкою творчого потенціалу їхніх учнів лише додатково сприятиме психологічному благополуччю, таким чином зменшуючи тенденцію до ескапістської поведінки.

Одним із найважливіших напрямків роботи з молоддю є формування соціальної компетентності, яка дозволить їй успішно орієнтуватися в реальному житті, справлятися зі стресовими переживаннями та ефективно співпрацювати з іншими людьми. Освітній процес, доповнений елементами психологічного супроводу, навчання емоційному інтелекту, проєктним і командним тренінгам, виховуватиме в них відповідальність і залученість до соціального середовища. Навчання за допомогою ігрових технологій, симуляції, рольових ігор і інструктажу зменшить стрес під час навчання та зробить процес більш захоплюючим і значущим.

Цифровізація освітнього простору має відбуватися з урахуванням необхідності запобігання формуванню залежності від віртуального

світу. Баланс між традиційними та онлайн заходами має гармонізувати пізнавальну діяльність молоді та покращити навички саморегуляції та взаємозв'язку між ними та інформаційним середовищем [1]. Педагогічна допомога в цифровій грамотності та інформаційній безпеці зменшить ризики відриву від реальності та перетворить ескапізм на деструктивну стратегію поведінки.

Для створення освітнього середовища, яке сприяє зменшенню ескапізму молоді, у процесі формування освітнього середовища мають бути залучені інструктори, психологи, соціальні працівники, батьки та самі учні. Динамічна взаємодія закладів освіти з громадськими організаціями, роботодавцями та закладами культури сприяє забезпеченню розширення можливостей для молоді та створенню альтернативних каналів для майбутнього професійного розвитку та самореалізації.

Комплексна стратегія проблеми ескапізму молоді з освіти має будуватися на інтеграції педагогічних, психологічних і соціальних зусиль, спрямованих на зниження рівня тривожності, підвищення мотивації до навчання, підтримку особистісного розвитку, розширення можливостей реалізації потенціалу молоді в межах реального соціального простору.

Висновок. Отже, для подолання ескапізму у молоді в освітньому процесі необхідно розробити систему, що інтегрує педагогічні, психологічні та соціальні заходи, які сприятимуть формуванню емоційної стійкості, соціальної відповідальності та конструктивного розуміння дійсності. Подолання цього явища повинно стати стратегічним завданням освітнього процесу ХХІ століття, оскільки воно безпосередньо пов'язане з виконанням мети забезпечення сталого розвитку суспільства, формуванням активної громадянської позиції та належною підготовкою молодого покоління до викликів сучасного світу.

Література:

1. Кучерук О. Аксіосфера віртуального мислення як сучасна філософська проблема. *Людинознавчі студії: збірник наукових праць Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка. Серія «Філософія»*, 2015. №48. С. 102–116.
2. Новохатько А. В. Ескапізм як соціокультурне явище сучасності. *Філософські обрії*, 2018. № 40. С. 97–105.

ВИЩА ФІЗКУЛЬТУРНА ОСВІТА: ВЕКТОР СУЧАСНОГО РОЗВИТКУ

Коваленко Юлія Олексіївна

*кандидат педагогічних наук,
доцент кафедри теорії та методики фізичної культури спорту,
Запорізький національний університет
м. Запоріжжя, Україна*

Сінько Владислав Вікторович

*аспірант 1 року навчання кафедри теорії
та методики фізичної культури і спорту,
Запорізький національний університет
м. Запоріжжя, Україна*

Вступ. Освіта є ключовим фундаментом майбутнього будь-якого суспільства. Вона не лише формує та розвиває інтелектуальні та професійні здібності особистості, але й створює основу для економічного, соціального та культурного розвитку країни.

У сучасному світі зростає значення технологій, глобалізації та швидкість змін у всіх сферах життя, освіта стає ще більш важливою. Розглянемо, як змінився освітній простір, зокрема і фізкультурний та його сучасні тенденції.

Мета статті – окреслити основні тенденції змін у вищій фізкультурній освіті для збереження ментального здоров'я студентів на основі результатів опитування.

Результати дослідження. Що чекає студентство у найближчому майбутньому. Адже глобальні зміни не оминули і студентську молодь, що дотична до збереження і примноження здоров'я населення. На зараз така важлива фізкультурна освіта стикається з такими проблемами як зниження мотивації до занять фізкультурою і спортом усіх верств населення, а також значне зниження кількості тих, хто систематично займається фізичними вправами [1, с. 53].

Сучасна студентська молодь стоїть на порозі змін, починаючи з організації їхнього освітнього простору і закінчуючи змінами в їхній майбутній професійній діяльності. І всі процеси пов'язані з таким фактором, як емоційна напруга.

Результати опитування студентів 2–4 курсів, які навчаються на факультеті фізичного виховання, здоров'я та туризму Запорізького

національного університету щодо основних пріоритетних напрямів змін, які вони бажають бачити в майбутньому в освітньому процесі щодо збереження ментального здоров'я свідчать наступне.

Отже головним пріоритетним напрямом студенти вбачають націленість навчання в «освіту для життя». Тобто, перш за усе це формування сучасних, відповідно сучасній епосі навичок під час навчання у виші, а саме Soft skills. Адже ця тема залишатиметься актуальною на довгі роки, ці навички залишаться затребуваними, у післявоєнні роки Україна стрімкими темпами буде розвиватися в усіх сферах життя. І саме ті люди, які можуть похвалитися розвиненими м'якими навичками (вміння спілкуватися, критичне мислення, креативність, лідерські якості, вміння працювати в команді та розв'язувати проблеми тощо), мають набагато більше шансів побудувати і успішну кар'єру і передавати свої знання майбутнім поколінням.

Наступне за пріоритетом студенти виділяють чітку позицію закладу вищої освіти щодо гнучкої моделі навчання, яка враховує індивідуальні потреби кожного студента, що є підґрунтям їхнього ментального здоров'я. У ЗНУ впроваджена саме така модель навчання. Студенти обирають курси, теми та способи навчання відповідно до своїх інтересів та потреб. Це підвищує мотивацію до навчання та зацікавленість у процесі, робить цей процес конструктивним.

Важливим студенти вважають зміни в методиці викладання освітніх компонент, організації освітнього процесу. Їм бракує для ефективного навчання емоційної залученості в процес. Відомим є факт, що навчання, пов'язане з емоціями, завжди більш продуктивне. А підживлювати емоції допомагають новизна, несподіванка та креативний підхід. А мозок краще навчається, коли задіяні всі п'ять органів чуття. Тож перед викладацьким складом вишу стоїть завдання посилити емоційну складову освітнього процесу студентів залучивши для цього відповідні активні методи навчання та розвитку.

На думку студентів майбутнє за мікронавчанням. Воно набирає обертів у шкільній освіті. Проте є цікавим для організації освітнього процесу студентів ЗВО. Це відбувається унаслідок стрімкої цифровізації, що призвела до трохи іншої моделі сприйняття інформації: не як цілісну картину, а як послідовність не надто пов'язаних між собою явищ, коли людина не може запам'ятати багато одразу. Традиційна вища освіта поки що демонструє викладення великих пластів теоретичного матеріалу, в якому потрібно розібратися, та який потрібно запам'ятати з першого разу (і за потреби пригадати за пів року). Натомість пріоритетність мікронавчання пропонує зовсім інший формат: матеріал поділяється на короткі навчальні блоки, які

можуть повторюватися з часом. Такий підхід допомагає новим концепціям та навичкам закріпитися надовго, і головне – покращення якості запам'ятовування матеріалу студентами тривалий час.

Студенти також акцентують увагу і на важливості підвищення їхньої цифрової грамотності та вміння користуватися технологіями в сучасній освіті. Цифрові технології відкривають нові можливості для навчання та застосування в майбутній професійній діяльності. У ЗНУ створено усі умови щодо покращення умов застосування цифрових інструментів, що дозволяють розробляти персоналізовані навчальні програми, які враховують індивідуальні потреби та стилі навчання кожного студента.

Переважна кількість студентів зацентрувала увагу на тому, що ЗВО повинні приділяти більшу увагу під час організації освітнього процесу щодо формування в них підприємницької компетентності. На їхню думку це є важливим тому, що вміння виховати в їхніх майбутніх учнів творців бізнесів масштабу Google або Facebook відіграє неабияку роль у покращенні майбутнього України у післявоєнний час. Адже підприємницька компетентність – це не лише про бізнес та незвичайні стартапи. Це також про вміння людини втілювати свої задуми в життя, креативність, зацікавленість інноваціями, вміння ризикувати, здатність планувати та реалізовувати різноманітні заходи, реалізовуватись як особистість. І ці навички є віддзеркаленням сучасної епохи, вони життєво-необхідні. У майбутньому такі навички допоможуть краще адаптуватися до життя, ставити перед собою цілі та досягати їх, аналізувати інформацію, ухвалювати складні рішення.

Також студенти запропонували збільшення умов у виші щодо формування умінь користуватися такими не зовсім звичні технологіями як доповнена реальність (AR), віртуальна реальність (VR) та штучний інтелект (AI).

З метою підвищення емоційності навчання і як наслідок підвищення зацікавленості у процесі навчання опитувані запропонували активізувати освітній процес за допомогою гейміфікації: інтерактивні вікторини, виклики та нагороди тощо.

Цікавим фактом під час опитування студентів виявлено їхнє бажання поєднувати формування професійних навичок з навичками, що готують до реального життя, надавати їм практичні знання, які точно стануть у пригоді в майбутньому. Їм важливо використовувати їх у житті: вміння ставити цілі стратегічного калібру, вести діалог, уміти планувати, бути відкритими і сприймати нові знання тощо.

Висновки. Таким чином, результати опитування студентів допоможуть сформувати майбутні стратегічні напрями щодо покращення умов організації освітнього процесу в закладі вищої освіти, зокрема на факультеті фізичного виховання, здоров'я та туризму ЗНУ і

у свою чергу це дасть можливість максимально зберегти ментальне здоров'я учасників освітнього процесу.

Література:

1. Пішак О. В., Романів Л. В., Поліщук Н. М. Сучасні тенденції фізичного виховання, спорту та здоров'я людини в національній системі освіти. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 5. Педагогічні науки: реалії та перспективи*. 2021. Випуск 79 том 2. С. 53–59.

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-496-5-100>

КОГНІТИВНО-ПЕДАГОГІЧНІ СТРАТЕГІЇ ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ НАВЧАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СТУДЕНТІВ У ЗВО

Литвинова Дар'я Дмитрівна

*студентка 1 курсу магістратури кафедри педагогічної освіти
та соціальної реабілітації*

факультету психології та соціальної роботи,

Одеський національний університет імені І.І. Мечникова

м. Одеса, Україна

Науковий керівник: Прокоф'єва Л.Б.

кандидат педагогічних наук, доцент,

Одеський національний університет імені І.І. Мечникова

м. Одеса, Україна

Збереження ментального здоров'я учасників освітнього процесу є однією з ключових умов забезпечення ефективного навчання. У сучасному світі студенти та викладачі постійно стикаються з високими когнітивними навантаженнями, інформаційним перевантаженням та емоційним вигоранням. Швидкий темп життя, зростання вимог до академічної успішності, використання цифрових технологій та нестача особистого часу створюють додаткові ризики для психологічного благополуччя. Тому важливо впроваджувати систему заходів, спрямованих на підтримку ментального здоров'я всіх учасників освітнього процесу, що сприятиме не лише підвищенню їхньої продуктивності, а й загальному покращенню якості освіти.

Ключовим підходом, що сприяє оптимізації навчального процесу та зниженню психоемоційного навантаження, є впровадження когнітивно-

педагогічних стратегій. Це поняття охоплює методи та підходи до навчання, що враховують особливості роботи когнітивних процесів: уваги, пам'яті, мислення та саморегуляції. У сучасній педагогічній науці поняття «когнітивно-педагогічні стратегії» розглядається в контексті застосування наукових знань про мозок для покращення процесу навчання [2, с. 219].

Зокрема, це поняття досліджували різні автори. Одним із перших, хто звернув увагу на когнітивні аспекти навчання, був Д. П. Аусубель, який у своїй концепції змістового навчання (*meaningful learning*) наголошував, що засвоєння інформації ефективніше, якщо вона інтегрується у вже наявну систему знань студента через процес узагальнення та ієрархічної організації матеріалу [1, с. 85]. Він підкреслював, що механічне запам'ятовування є менш продуктивним порівняно з глибоким осмисленням, і запропонував використовувати попередні організатори – спеціальні пояснювальні матеріали, які допомагають пов'язувати нову інформацію з уже засвоєною.

Концепція когнітивного навантаження була розроблена Дж. Суеллером у рамках теорії когнітивного навантаження (*Cognitive Load Theory*), яка пояснює, як структура навчального матеріалу впливає на ефективність його засвоєння [4, с. 55]. Він виокремив три типи когнітивного навантаження:

- 1) Внутрішнє навантаження – визначається складністю матеріалу та рівнем підготовленості студента.
- 2) Зовнішнє навантаження – пов'язане з тим, як інформація подається (занадто складний чи неструктурований виклад матеріалу).
- 3) Корисне навантаження – відображає зусилля студента, спрямовані на інтеграцію нових знань із попереднім досвідом.

Важливим аспектом когнітивно-педагогічних стратегій є метакогніція, тобто усвідомлення та контроль власного процесу навчання. Це поняття ввів Дж. Флавелл, визначивши його як здатність особи оцінювати свої знання, коригувати навчальні стратегії та застосовувати ефективні методи запам'ятовування [3, с. 132]. Він наголошував, що студенти, які володіють розвиненими метакогнітивними навичками, краще керують своїм часом, ефективніше засвоюють складний матеріал та вміють оцінювати власні помилки.

У сфері мультимедійного навчання значний внесок зробив Р. Мейер, який запропонував теорію мультимедійного навчання [2, с. 210]. Він довів, що навчання є ефективнішим, коли одночасно залучаються як візуальні, так і вербальні когнітивні канали. На основі цього були розроблені педагогічні стратегії, що включають інтерактивне навчання, використання візуалізацій, схематизацію інформації та подання

матеріалу блоками, що відповідає природним когнітивним можливостям людини.

Когнітивно-педагогічні стратегії включають:

1. Метакогнітивні стратегії – розвиток навичок самоконтролю, усвідомленого управління процесом навчання, постановки цілей, рефлексії [3, с. 132].

2. Адаптивне навчання – врахування індивідуальних когнітивних стилів студентів, що дозволяє оптимізувати навчальне середовище відповідно до особливостей мислення [4, с. 55].

3. Оптимізація когнітивного навантаження – структурування інформації, застосування принципу когнітивної економії, використання методів мнемотехніки, розподіленого повторення [5, с. 278].

Одна з головних проблем у навчанні – когнітивне виснаження, яке виникає через надмірне навантаження на увагу, пам'ять і мислення [2, с. 198]. Постійне перемикавання між завданнями, необхідність швидко опрацьовувати великі обсяги інформації та вплив цифрових відволікань призводять до зниження концентрації та здатності до засвоєння матеріалу. Щоб запобігти цьому, важливо організовувати навчальний процес із врахуванням принципів когнітивної економії – чергування інтенсивної розумової роботи з періодами відпочинку, структуроване подання інформації та впровадження технік активного навчання [3, с. 136].

Також ефективним способом профілактики стресу є впровадження методів регулювання психоемоційного стану, таких як дихальні практики, фізична активність, релаксаційні техніки та усвідомленість [5, с. 280]. Дослідження доводять, що навіть короткі перерви з фізичною активністю значно покращують концентрацію та знижують рівень стресу. Важливу роль у збереженні ментального здоров'я відіграє і якість сну: нестача відпочинку негативно впливає на когнітивні функції та загальний емоційний стан студентів і викладачів.

Ще одним важливим аспектом є психологічна підтримка та створення безпечного освітнього середовища. Університети та школи мають розвивати культуру турботи про ментальне здоров'я, надаючи доступ до психологічної допомоги, консультативних центрів та груп взаємопідтримки.

Також слід враховувати роль цифрових технологій у формуванні когнітивного стану. Постійне використання гаджетів та соціальних мереж може спричиняти інформаційне перевантаження, порушення сну та зниження здатності до зосередження. Щоб цього уникнути, важливо формувати навички цифрової грамотності, які включають вміння раціонально використовувати інформаційні ресурси, контролювати час роботи за екраном та впроваджувати періоди цифрового детоксу.

Збереження ментального здоров'я учасників освітнього процесу вимагає комплексного підходу, що поєднує організаційні, психологічні та педагогічні заходи. Оптимізація навчального навантаження, підтримка фізичної активності, розвиток емоційного інтелекту, грамотне використання цифрових технологій та створення культури психологічної безпеки – все це допоможе не лише зменшити рівень стресу, а й покращити загальну якість освіти.

Література:

1. Ausubel D. P. Educational psychology: A cognitive view. New York: Holt, Rinehart and Winston, 1968. 685 p.
2. Mayer R. E. Multimedia learning. 2nd ed. Cambridge: Cambridge University Press, 2014. 320 p.
3. Flavell J. H. Metacognition and cognitive monitoring: A new area of cognitive–developmental inquiry. *American Psychologist*. 1979. Vol. 34, No. 10. P. 906–911.
4. Sweller J. Cognitive load theory. *Psychology of Learning and Motivation*. 2011. Vol. 55. P. 37–76.
5. Diamond A. Executive functions. *Annual Review of Psychology*. 2013. Vol. 64. P. 135–168.

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-496-5-101>

ВИКОРИСТАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИХ ТЕХНОЛОГІЙ ПІД ЧАС ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ ЗДОБУВАЧІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Нагорна Наталія Володимирівна

*кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри педагогічної освіти та соціальної реабілітації,
Одеський національний університет імені І.І. Мечникова
м. Одеса, Україна*

Реформування системи вищої освіти та процес інтеграції України в європейський освітній простір передбачає впровадження заходів щодо підвищення рівня здоров'я здобувачів, так як саме система вищої освіти впливає на здоров'яруйнівні чинники, як зниження рухової активності, шкідливі звички, високий рівень стресів.

Здоров'язбережувальні освітні технології спрямовані на вирішення загальної мети – забезпечення формування готовності здобувачів до створення власних стратегій щодо здоров'я, такі як вміння побудувати свою життєдіяльність, раціонально планувати свою діяльність користуючись законами функціонування фізіологічних систем людського організму й зважаючи на власні індивідуальні потреби, дбайливе ставлення до здоров'я оточуючих людей тощо.

Ряд науковців досліджують процес використання технологій збереження здоров'я в закладах вищої освіти такі як Н. Терентьева, Ю. Шапран, М. Дяченко-Богун, Н. Пастухова та ін. [2, с. 115-116].

Основні положення щодо сприяння покращення та зміцнення здоров'я здобувачів закладів вищої освіти викладені в нормативно-правових документах, зокрема в Законах України: «Про освіту», «Про вищу освіту», «Про охорону здоров'я».

В наш час існують різні підходи до визначення поняття «здоров'я». Експерти Всесвітньої організації охорони здоров'я запропонували наступне визначення: «Здоров'я – це стан повного фізичного, духовного та соціального благополуччя, а не лише відсутність хвороб чи фізичних дефектів» [2, с. 115-116].

Міллер Н. Д. зазначає – «здоров'язбережувальне освітнє середовище» – це сукупністю багатьох факторів, таких як антропогенних, природних, культурних, соціальних, які необхідні для задоволення людиною особистісних потреб, здібностей та можливостей для збереження свого здоров'я.

У відповідності до нормативних документів щодо захисту і покращення здоров'я сучасної молоді, стає необхідним впровадження нових компетентностей, які повинні сформувавши, в першу чергу, особистість зорієнтовану на добробут і здоровий спосіб життя.

В системі освіти широко застосовуються технології розвитку та проблемного навчання: ігрові, комп'ютерні, альтернативні педагогічні технології, корекційні технології навчання для осіб з особливими освітніми проблемами, тощо. Поряд з перерахованими, все частіше звучить термін «здоров'язбережувальні технології» [1, с. 62-63].

Аналіз психолого-педагогічної літератури показує, що фахівці розкривають поняття «здоров'язберігаючі технології» з різних точок зору. Омельченко Л. П. стверджував, що «здоров'язберігаючі освітні технології» можна розглядати як технологічну основу здоров'язбережувальної педагогіки, сукупність форм і методів організації навчання здобувачів без шкоди для їх здоров'я, як якісну характеристику будь-якої педагогічної технології за критерієм її впливу на здоров'я всіх учасників освітнього процесу [3, с. 45-46].

Ми вважаємо, що під здоров'язберігаючими освітніми технологіями в широкому розумінні необхідно вважати всі освітні технології, які не шкодять здоров'ю учасникам освітнього процесу, створюють всім безпечні умови для перебування, навчання й праці в закладах вищої освіти.

Здоров'язберігаючи технології спрямовані на:

- сприятливі умови для навчання здобувачів (відсутність стресових ситуацій, адекватність вимог, методик викладання);
- оптимальну організацію освітнього процесу (відповідно до вікових, статевих, індивідуальних особливостей і гігієнічних норм);
- раціонально організований графік навчання [3, с. 45-46].

Під час проектування чинників ефективності функціонування освітнього здоров'язбережувального середовища, враховуємо результати дослідження М. Куц.

З'ясовано, що матеріальна частина такого середовища повинна створюватися з міркувань забезпечення:

- наочності, доступності, чіткості, простоти, логічності пред'явлення навчальної інформації;
- вільного доступу до баз даних і бази знань, навчального контенту, хмарних сервісів і мережевих ресурсів;
- схем навчання вилучено, індивідуально, в групі, на засадах комплексної диференціації;
- поєднання традиційних засобів навчання, що довели свою ефективність із комп'ютерно зорієнтованими [3, с. 98-100].

Передусім, робочий простір здобувачів, викладача в аудиторії загалом має бути розрахований на визначену кількість робочих місць, у такий спосіб, щоб зміна форм навчальної роботи не викликала у викладачів і здобувачів стану дезорієнтованості.

Активне використання інформаційно-комунікаційних технологій здатне не лише інтенсифікувати освітній процес, а й досягти необхідного рівня функціонального комфорту викладачів та здобувачів.

Мультимедійні технології спроможні організувати навчання на основі психологічно коректних режимів функціонування уваги, пам'яті, розумової діяльності здобувачів, реконструювати процес засвоєння з позицій цілісності, з урахуванням фізіологічних основ сприйняття аудіальної та графічної інформації в статичному та динамічному режимах.

Постановка та організація різновидів навчальних занять у освітньому здоров'язбережувальному середовищі закладу вищої освіти безпосередньо в аудиторії та в онлайн режимі потребує врахування ергономічних вимог і створення функціонального комфорту викладачів

та здобувачів, а їх ефективність може бути оцінена за визначеними критеріями.

Критерії ефективності функціонування освітнього здоров'язбережувального середовища в закладі вищої освіти охоплюють позиції викладача та здобувача.

Показниками належної ергономічності та функціонального комфорту викладача є: розумова стомлюваність, рівень суб'єктивного комфорту, раціональність підготовки й проведення різновидів викладацької діяльності, задоволеність інформаційно-предметним середовищем закладу вищої освіти, рівень здоров'я.

Як показує наш досвід, з позиції здобувача показниками є: розумова стомлюваність, суб'єктивний комфорт, продуктивність навчальної діяльності, рівень здоров'я, працездатність, задоволеність інформаційно-предметним середовищем.

Як висновок, виокремлюємо наступне. Серед педагогічних умов важливими є: модернізація змісту та оновлення цілей освітнього процесу для досягнення мети професійного становлення майбутніх фахівців з опорою на педагогіко-ергономічні принципи; диференційований підхід до організації освітньої діяльності здобувачів, що сприяє підвищенню рівня їх працездатності; варіативність відбору комп'ютерних засобів навчання та їх поєднання із традиційними технічними засобами на засадах функціонального комфорту; наявність кадрового потенціалу, здатного здійснити ергономічний підхід.

До організаційних умов відносимо: проєктування освітнього середовища з урахуванням вимог педагогічної ергономіки; побудова й модернізація навчальних приміщень з урахуванням особливостей сучасного освітнього процесу та досягнень науки і техніки; створення ергономічного навчально-предметного середовища; ергономічне оформлення інтер'єрів. Умови дидактичного ергодизайну охоплюють естетичність і функціональний комфорт елементів освітнього середовища та сприяють ефективності його функціонування.

Література:

1. Здоров'язбережувальні технології в освітньому середовищі: колективна монографія. За заг. ред. Л. М. Рибалко. Тернопіль : Осадца В.М., 2019. 400 с. <https://elibrary.kdpu.edu.ua/bitstream/123456789/4550/1/%D0%97%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%27%D1%8F%D0%B7%D0%B1%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%B6%D1%83%D0%B2%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D1%962019.pdf>

2. Криворучко І. В., Шукатка О. В. Використання здоров'язбережувальних технологій в освітньому процесі закладів вищої освіти. Тенденції забезпечення якості освіти : *матеріали*

Міжнародної науково-практичної конференції (Дніпро, 22 січня 2021 р). Дніпро : Міжнародний гуманітарний дослідницький центр, 2021. С. 115-116.

https://www.researchgate.net/publication/362906903_VIKORISTANN_A_ZDOROV_AZBEREZUVALNIH_TEHNOLOGIJ_V_OSVITNOMU_PROCESI_ZAKLADIV_VISOI_OSVITI

3. Ментальне здоров'я: виклики та перспективи сьогодення. За загальною редакцією проф. Бойчука Ю. Д. : *Збірник наукових праць*. Х. : ХНПУ імені Г. С. Сковороди, 2024. 119 с. <https://dspace.hnpu.edu.ua/bitstreams/5d3bdcc8-25da-4038-8ec2-650b98fa541f/download>

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-496-5-102>

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ: РИЗИКИ ТА РЕКОМЕНДАЦІЇ

Павлова Валерія Валеріївна

кандидат педагогічних наук, доцент

кафедри педагогічної освіти та соціальної реабілітації,

Одеський національний університет імені І.І. Мечникова

м. Одеса, Україна

Дистанційне навчання стало все більш поширеним у всьому світі загалом, і в Україні зокрема. Збройні конфлікти, пандемії та екологічні катастрофи, мобільний спосіб життя створюють умови, в яких традиційна освіта стає недоступною. В цих умовах особливо важливою стає гнучкість освітніх систем та впровадження інновацій. Оскільки метою дистанційного навчання є надання освітніх послуг шляхом застосування у навчанні сучасних і інформаційно-комунікаційних технологій за певними освітніми або освітньо-кваліфікаційними рівнями відповідно до державних стандартів освіти, саме тому врахування різноманітних психологічних факторів, які впливають на поведінку, емоційний стан та мислення людини є особливо актуальними.

Мета дослідження – розкриття окремих психолого-педагогічних аспектів, які необхідно враховувати в процесі планування дистанційного навчання. Дистанційному навчанню, що здійснюється з використанням електронних технологій мережі Інтернет, притаманні

характерні психологічні особливості, на які потрібно зважати задля того, щоб реалізувати величезний психолого-педагогічний потенціал дистанційного навчання.

Вивченням особливостей впровадження дистанційного навчання займалися науковці Р.Дж. Адамс, В.Ю. Биков, Ф. Бодендорф, В.В. Вишнівський, Г.І. Гайдук, М.І. Жалдак, П.В. Стефаненко та ін.

На думку О. Зінченка «запорукою ефективності дистанційного навчання є чітке планування діяльності, що враховує не лише формальні показники, а й психологічні особливості учасників процесу» [1].

В. Прибилова виокремлює низку проблем в реалізації дистанційного навчання, з якими стикається вища школа: «відсутність особистого спілкування між суб'єктами освіти, що заважає ефективній соціалізації, низька навчальна мотивація здобувачів, проблеми практичної підготовки студентів, технічні проблеми, наявність комп'ютерного і програмного забезпечення, необхідність фінансових витрат для початкової організації дистанційної освіти» [2].

Організація освітнього процесу, за якої навчання відбувається на відстані за допомогою інформаційно-комунікаційних технологій (ІКТ) та передбачає взаємодію викладача та здобувачів освіти без фізичної присутності в аудиторії, тобто конструювання, проектування, організація набуття знань відбувається завдяки комунікаційним процесам, роль комунікації між суб'єктами навчання при дистанційному навчанні дуже важлива.

В процесі дистанційного навчання викладачі стикаються з певними труднощами, зокрема, вони не можуть безпосередньо спостерігати за реакцією здобувачів, що може призводити до неправильного тлумачення зворотного зв'язку, під час Zoom-лекцій порушується повноцінний зоровий контакт, який відіграє важливу роль у координації уваги.

Крім того, складно забезпечити індивідуально-диференційований підхід до навчання, оскільки він має враховувати психологічні особливості кожного здобувача. Це створює виклики для розробки ефективних стратегій, які б відповідали різним навчальним стилям і потребам у віртуальному освітньому середовищі. Тобто, є необхідність у діалогічній взаємодії та зворотному зв'язку між учасниками освітнього процесу, що дозволяє усунути труднощі комунікації та знизити напругу у спілкуванні. Задля покращення комунікацій між учасниками навчального процесу з боку викладача можна організувати робочі групи в мережах для оперативного та продуктивного обговорення робочих питань, використовувати дискусійні методи навчання, які сприяють міжособистісній комунікації та соціалізації здобувачів, надавати перевагу мультимедійним засобів комунікації над виключно текстовими форматами, демонструвати доброзичливість та

толерантність без зниження вимог до академічної успішності та гнучкий підхід до організації дистанційного курсу відповідно до потреб учасників освітнього процесу.

В системі дистанційного навчання за умов віддаленого доступу ускладнений контроль за діями та знаннями здобувачів, тому зростає значення самостійної роботи та мотивації. Провідними мотивами самостійної діяльності здобувачів можуть виступати навчально-пізнавальні та професійні мотиви, конкретними стимулами можуть бути інтереси, відповідальність, необхідність здати залік або іспит тощо. Мотивація з різним змістовим наповненням впливає на якість навчальної діяльності по-різному. Процесу самостійної роботи можуть перешкоджати такі психологічні труднощі, як брак досвіду самостійного навчання, недостатній рівень вольової саморегуляції, а також вплив групових установок.

Для формування мотивації здобувачів в процесі дистанційного навчання можна запропонувати в більшій мірі пов'язувати навчальний матеріал з реальними життєвими ситуаціями та професійними перспективами, надавати здобувачам можливості обирати теми або формати виконання завдань, використовувати ігрові методи та елементи гейміфікації, використовувати інтерактивні технології, організовувати дискусії, дебати, командні проєкти, чітко визначати цілі та очікувані результати навчання, врахувати особистісні особливості здобувачів, надавати підтримку та мотивацію через консультації та менторство, а також мінімізувати стрес завдяки раціональному розподілу навчального навантаження.

Таким чином, врахування таких основних психолого-педагогічних чинників успішного дистанційного навчання як розвиток мотивації та формування рефлексії у здобувачів освіти, ефективне комунікативне середовище дистанційного курсу, що сприяє якісному зворотному зв'язку та управлінню навчальним процесом, толерантність викладача та збереження психічного здоров'я учасників освітнього процесу набувають особливого значення.

Література:

1. Зінченко О. В. Психологічні умови ефективності дистанційного навчання під час війни. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2022. Випуск 13. С. 71–77.
2. Прибилова В. М. Проблеми та переваги дистанційного навчання у вищих навчальних закладах України. *Проблеми сучасної освіти*. Вип. 4. 2017. С. 27–36.

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНА ПІДТРИМКА МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я ЗДОБУВАЧІВ У ПЕРІОД СЕСІЇ

Павлова Валерія Валеріївна

*кандидат педагогічних наук, доцент
кафедри педагогічної освіти та соціальної реабілітації,
Одеський національний університет імені І.І. Мечникова
м. Одеса, Україна*

Должок Діана Геннадіївна

*студентка I курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти,
спеціальність 011 «Освітні, педагогічні науки» ФПСР,
Одеський національний університет імені І.І. Мечникова
м. Одеса, Україна*

Період сесії є одним із найскладніших етапів навчання для здобувачів, оскільки він супроводжується значним стресом, емоційним напруженням та фізичним виснаженням. Висока навчальна навантаженість, необхідність складання іспитів і контрольних робіт, а також невизначеність щодо результатів можуть негативно впливати на психічне здоров'я здобувачів. Крім того, для багатьох здобувачів цей період пов'язаний з тиском з боку родини, фінансовими труднощами та іноді навіть особистими проблемами, що лише посилює стрес. Такі фактори можуть спричиняти зниження продуктивності навчання, депресивні стани, тривожність та фізичні проблеми, такі як безсоння, головні болі або порушення апетиту. Тому важливим є питання психолого-педагогічної підтримки, яка має на меті збереження та зміцнення психологічного добробуту здобувачів у цей складний період.

Дослідження проблеми ментального здоров'я здобувачів під час сесії проводили такі науковці, як В. Андрієнко, який аналізував психологічну підтримку в умовах іспитів, О. Петренко, що розглядав методи педагогічного супроводу в освітньому процесі, та Л. Сидоренко, яка досліджувала вплив стресових факторів на навчальну діяльність. Вони наголошують на необхідності створення середовища підтримки та розуміння в навчальних закладах. О. Петренко зазначає, що «ефективна психолого-педагогічна підтримка здобувачів не лише зменшує рівень стресу, а й формує навички саморегуляції та управління емоціями» [2, с. 56], що є важливим аспектом розвитку стійкості здобувачів до стресових ситуацій.

Метою даного дослідження є визначення ефективних підходів та методів психолого-педагогічної підтримки здобувачів у період інтенсивного академічного навантаження. Цей підхід включає не тільки інтервенції на індивідуальному рівні, але й зміни в організації освітнього процесу, що сприяють зниженню стресу та підвищенню академічної мотивації здобувачів.

Основні напрямки підтримки ментального здоров'я здобувачів включають:

1. Психологічне консультування та тренінги. Проведення індивідуальних та групових консультацій сприяє зниженню тривожності, розвитку стресостійкості та формуванню позитивного мислення. В. Андрієнко зауважує, що «індивідуальний підхід до кожного студента та створення довірчої атмосфери є запорукою ефективного психологічного супроводу» [1, с. 78]. Крім того, групові тренінги з технік релаксації та стресостійкості можуть мати колективний позитивний ефект, створюючи середовище підтримки серед здобувачів.

2. Організація навчального процесу. Застосування активних методів навчання, гнучких графіків підготовки до іспитів та розробка програм саморегуляції допомагає зменшити перевантаження. Л. Сидоренко підкреслює, що «адаптація освітнього процесу до потреб здобувачів сприяє зменшенню їхньої тривожності та підвищенню академічної мотивації» [3, с. 102]. Включення елементів гнучкого навчання, таких як можливість вибору форм і тем для екзаменів, може значно знизити стрес.

3. Підтримка здобувачів в соціальному середовищі. Здобувачів можуть покращити свій емоційний стан за допомогою заходів для підвищення мотивації, сприятливого середовища взаємодопомоги між ними та соціальних взаємодій. Спільна діяльність поза навчанням, наприклад, волонтерська робота чи організація студентських зустрічей, може сприяти розвитку соціальних навичок і зменшенню почуття ізоляції.

4. Фізична активність та здоровий спосіб життя. Регулярні фізичні вправи та здоровий режим сну є важливими способами підтримки психічного здоров'я здобувачів. Заняття спортом стимулюють вироблення ендорфінів, що допомагають знижувати рівень стресу та підвищувати настрій. Викладачі можуть підтримати цю ініціативу, організовуючи фізкультурні заняття або соціальні заходи, спрямовані на зміцнення здоров'я.

5. Завдання викладачів і керівництва. Здобувачів відчувають значний стрес через недостатню підтримку з боку викладачів та неможливість ефективно планувати свій навчальний час. Поради щодо ефективного планування навчального часу, емоційного самоконтролю

та мотиваційна підтримка можуть значно полегшити цей період. О. Петренко зазначає, що «емоційна підтримка та розуміння з боку викладачів суттєво впливають на рівень стресу здобувачів під час сесії» [2, с. 119]. Викладачі, які виявляють увагу до емоційного стану своїх здобувачів, створюють атмосферу довіри, що дозволяє знижувати тривожність та покращувати академічні результати.

Таким чином, надання здобувачам комплексної психолого-педагогічної підтримки протягом сесії покращує їхній емоційний стан, підвищує успішність та сприяє загальному розвитку. Використання цих стратегій не лише зменшує негативні наслідки стресу, а й сприяє гармонійному розвитку особистості здобувачів, допомагаючи їм більш ефективно впоратися з життєвими труднощами та підготовкою до майбутньої професійної діяльності.

Література:

1. Андрієнко В. Психологічна підтримка здобувачів у період іспитів. Київ: Освіта, 2020. 240 с.
2. Петренко О. Методи психолого-педагогічної підтримки в освітньому процесі. Львів: Видавничий дім, 2019. 180 с.
3. Сидоренко Л. Вплив стресових факторів на навчальну діяльність здобувачів. Харків: Академія, 2021. 200 с.

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-496-5-104>

ВИКОРИСТАННЯ СУЧАСНИХ ТЕХНОЛОГІЙ НАВЧАННЯ ЯК ЗАСІБ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Прокоф'єва Любов Борисівна

кандидат педагогічних наук,

кафедра педагогічної освіти та соціальної реабілітації,

Одеський національний університет імені І.І. Мечникова

м. Одеса, Україна

Заклади вищої освіти, які впроваджують в свою освітню діяльність інноваційні розробки, активно використовують досягнення педагогічної науки, виступають рушійною силою для їхнього вдосконалення та необхідних перетворень у системі вищої освіти. В умовах воєнного стану важливого значення набувають питання створення комфортного освітнього середовища та організації

освітнього процесу у системі вищої освіти. Актуальним завданням для викладачів закладів вищої освіти виступає створення оптимальних умов на навчальних заняттях, які сприяють зменшенню навантаження на психічне здоров'я студентів [1].

В освітньому процесі сучасної вищої школи важливе місце належить сучасним технологіям навчання, які забезпечують сконцентрованість уваги на особистості здобувача освіти, активну комунікацію студентів, виступають ефективними засобами зменшення навантаження на психічне здоров'я здобувачів освіти, і одночасно, створення умов психологічної комфортності та високої мотивації студентів до освітньої діяльності [2]. У нашому дослідженні ми розглядаємо технології групового та інтерактивного навчання.

Так, освітні проекти, які виконують студенти в рамках вивчення дисциплін «Історія, концепції та інновації в галузі освіти та педагогіки», «Педагогічна інноватика та майстерність викладача» спрямовані на оволодіння різними способами творчої, дослідницької діяльності, духовне та професійне становлення особистості через активні дії й створення суб'єктом власної стратегії навчання, навчають студентів продуктивній взаємодії під час спільного розв'язання завдань, активізують моральні переживання взаємного навчання, прагнення водночас власного і спільного успіху.

До цільових орієнтирів сучасних технологій навчання у вивченні дисциплін педагогічного циклу можна віднести: оновлення змісту навчальної дисципліни, поєднання в ньому різних форм діяльності, смислових спектрів та ціннісних орієнтирів; надання студентам можливості особистісного саморозвитку. Разом з тим, кожен здобувач освіти при цьому має спробувати налагодити продуктивну співпрацю й уміння працювати в команді з максимально можливою кількістю партнерів, які мають свій неповторний набір психологічних якостей. Це буде сприяти більш глибокому розумінню студентом себе як особистості і своїх можливостей щодо здатності до гармонійної діяльності з іншими студентами.

Робота над освітніми проектами відбувається наступним чином: студенти обирають теми проектів та поділяються на групи кількістю 3–5 осіб. Кожна група складає план дослідження та протягом певного часу готується до наукового творчого звіту у вигляді усних (або письмових) рефератів. З цією метою проводиться збір інформації, її обробка, аналіз. Готуючись до презентації проекту, студенти обирають один чи кілька варіантів. Це може бути: есе, реферат, програма, письмове звернення, газета, плакат, мультимедійна презентація, відеофільм. Саме такий алгоритм дій сприятиме покращенню психічного стану здобувачів освіти, додає впевненості у власних

можливостях подолання стресових станів, викликаних психічним навантаженням від різноманітних факторів.

Так, наприклад, цікавою є тема проєкту «Вища освіта в європейських країнах: альтернатива для студента з України чи утопія?», в якому студентам дається завдання підготувати «телевізійну» дискусію з проблем освіти. Питання для дискусії повинні запропонувати «глядачі» програми. Здобувачами обирається ведучий програми, чотири студенти грають ролі запрошених на програму представників органів освіти, державних структур тощо. Інші студенти виконують роль гостей в студії.

Особливістю роботи над проєктом є те, що, студентам надається повна самостійність у виборі формату та змісту проєкту, в плані побудови програми і тих висновків, які в результаті програми будуть зроблені.

Важливим для збереження психічного здоров'я здобувачів освіти виступають технології інтерактивного навчання, які спираються на взаємодію всіх учасників освітнього процесу. В рамках вивчення означених навчальних дисциплін студенти беруть участь у ділових, рольових, евристичних іграх, вирішенні проблемних педагогічних ситуацій, які спрямовано на відтворення педагогічної дійсності, пошукових, що спрямовані на розвиток творчого підходу у розв'язанні навчальних завдань, організації розумової активності щодо розробки, застосування та аналізу результатів нових підходів у вирішенні досліджуваних проблем, рефлексивних, які сприяють розвитку особистості студента, вміння аналізувати відносини між людьми, взаємодії у групі на принципах рівного співробітництва, імітаційних, які розвивають адаптивні та комунікативні уміння здобувача освіти, підвищують гнучкість і динамічність мислення. Така робота надає студентам можливість відпрацьовувати різні варіанти поведінки та реакцій у тих чи інших педагогічних ситуаціях. Інтерактивні технології навчання розширюють коло співпраці і засоби комунікації між здобувачами, що сприяє інтенсифікації пізнавальної діяльності студентів, їхній емоційної активності та якості освітнього процесу. Практика такого підходу спрямована на створення відповідної програми, що може підкріплюватися медитативних техніками, які можуть використовуватися з метою психотерапевтичного, релаксаційного та розвиваючого ефектів [3].

Отже, використання у закладах вищої освіти сучасних технологій навчання призводить до значних результатів в плані збереження психічного здоров'я студентів. Для ефективного впровадження технологій інтерактивного навчання, викладач має спланувати свою роботу таким чином: давати студентам завдання для попередньої

підготовки – прочитати, продумати, виконати певні вправи; підбирати для заняття такі вправи, які дали б студентам ключ до освоєння теми; глибоко та професійно аналізувати та обговорювати підсумки інтерактивної вправи. Цьому буде сприяти включення до мети і завдань практичного заняття відповідного напрямку роботи викладача з подальшим моніторингом показників стану психічного здоров'я здобувачів освіти.

Література:

1. Дергач М.С. Соціальне уявлення студентської молоді про здоров'я: структура та зміст. Український науковий журнал «Освіта регіону». 2013. №2 (32). С. 230-234.

2. Козубовська І. В., Повідайчик О. С. Інноваційні технології підготовки фахівців у вищій школі: метод. реком. Ужгород : ДВНЗ «Ужгородський національний університет», 2021. 40 с. URL: <https://www.uzhnu.edu.ua/uk/infocentre/get/35755>.

3. Христук О. Л. Сучасні виміри психологічної практики: майндфулнес–підхід. Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. 2018. Вип. 1. С. 153-161.

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-496-5-105>

РОЛЬ ОРГАНІВ УПРАВЛІННЯ ЗАКЛАДОМ ВИЩОЇ ОСВІТИ У ЗБЕРЕЖЕННІ ЗДОРОВ'Я УЧАСНИКІВ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ В ОСОБЛИВИЙ ПЕРІОД ВОЄННОГО СТАНУ

Рябенко Михайло Іванович

кандидат педагогічних наук, доцент,

доцент кафедри педагогічної освіти та соціальної реабілітації,

Одеський національний університет імені І.І. Мечникова

м. Одеса, Україна

Повномасштабне військове вторгнення російської федерації в Україну стала справжнім викликом для нашої країни та її громадян. Так, за даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, майже половина українців має проблеми із психічним здоров'ям через війну. Відповідно 84% смертей у країні спричиняють неінфекційні захворювання. Зокрема, станом на жовтень 2024 року 68% українців повідомляли про погіршення стану свого здоров'я у порівнянні з періодом до

повномасштабної війни. Маємо такі данні: проблеми із психічним здоров'ям – через них страждають 46% людей; розлади психічного здоров'я – 41%; неврологічні розлади – 39%. Найчастіше люди скаржаться на високий рівень втоми, напруженості, страху та роздратування [4].

Учасники освітнього процесу закладу вищої освіти є частиною українського суспільства (близько 1 млн. 300 тисяч здобувачів та близько 150 тисяч педагогічних та науково-педагогічних працівників) та відчувають на собі всі наслідки війни і відповідно потребують підтримку, зокрема зі сторони органів управління закладом. Тому що, на наш погляд, тільки здоровий, зокрема науково-педагогічний працівник та здобувач можуть ефективно взаємодіяти, бути працездатними та побудувати повноцінний та якісний освітній процес. Так, за психологічною енциклопедією здоров'я – природний стан організму, що характеризується нормальним узгодженим перебігом всіх процесів і діяльністю всіх функцій, які забезпечують йому необхідну активність у взаємодії з навколишнім середовищем. Всесвітня організація охорони здоров'я характеризує здоров'я як «стан повного фізичного, душевного і соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороби або фізичних дефектів [3]. В свою чергу у відповідності до законодавства здобувачі освіти та науково-педагогічні працівники мають право на безпечне, здорове та інклюзивне чи спеціальне освітнє середовище; працю у безпечному та здоровому освітньому середовищі, користування культурною, спортивною, побутовою, оздоровчою інфраструктурою закладу освіти та послугами його структурних підрозділів, зокрема психологічною службою закладу вищої освіти тощо.

Зокрема, стаття 6 Закону України «Про освіту» основними засадами державної політики у сфері освіти та принципами освітньої діяльності визнає формування культури здорового способу життя, екологічної культури і дбайливого ставлення до довкілля; забезпечення та розвиток безпечного і здорового освітнього середовища в закладах освіти. Відповідно засновник закладу освіти або уповноважений ним орган (особа): забезпечує та контролює створення у закладі освіти безпечного, здорового та інклюзивного чи спеціального освітнього середовища із забезпеченням універсального дизайну та розумного пристосування. В свою чергу здорове освітнє середовище визнається як сукупність умов, заходів і правил у закладі освіти, що спрямовані на формування культури здорового способу життя (знань, навичок, здатності та усвідомленої потреби) в усіх учасників освітнього процесу і зміцнення здоров'я здобувачів освіти у безпечному освітньому середовищі, зокрема шляхом організації оптимального розподілу рухової

активності, фізичних та інтелектуальних навантажень і відпочинку, психологічного та/або психолого-педагогічного супроводу, формування культури особистої гігієни, здорового харчування, безпекового, екологічного мислення та поведінки, у тому числі в інформаційному (зокрема цифровому) середовищі, культури діалогу та ненасильницької, безконфліктної комунікації, проведення профілактичних і просвітницьких заходів, застосування ергономічних підходів у створенні освітнього середовища [2]. У відповідності до Закону України «Про вищу освіту» безпосереднє управління діяльністю закладу вищої освіти здійснює його керівник (ректор, президент, начальник, директор тощо) [1]. Так, керівник закладу освіти повинен створювати у закладі освіти безпечне, здорове освітнє середовище, сприяти формуванню здорового способу життя у здобувачів вищої освіти, зміцнювати спортивно-оздоровчу бази закладу вищої освіти, створювати належні умови для занять масовим спортом тощо. Також, керівник закладу вищої освіти: відповідає за результати та здійснює контроль за якістю роботи педагогічних, науково-педагогічних, наукових та інших працівників, які в свою чергу повинні дбати про здобувачів, зокрема їхнє фізичне і психічне здоров'я, брати участь у забезпеченні та розвитку безпечного, здорового та інклюзивного чи спеціального освітнього середовища; захищати здобувачів освіти під час освітнього процесу від будь-яких форм фізичного та психологічного насильства, приниження честі та гідності, дискримінації за будь-якою ознакою, пропаганди та агітації, що завдають шкоди здоров'ю здобувача освіти, запобігати вживанню ними та іншими особами на території закладів освіти алкогольних напоїв, наркотичних засобів, іншим шкідливим звичкам тощо [1].

Важливим суб'єктом управління закладом вищої освіти на сьогодні є органи студентського самоврядування. Зокрема, у відповідності до діючого законодавства вони є невід'ємною частиною громадського самоврядування та проводять організаційні, просвітницькі, наукові, спортивні, оздоровчі та інші заходи; беруть участь в обговоренні та вирішенні питань удосконалення освітнього процесу, науково-дослідної роботи, призначення стипендій, організації дозвілля, оздоровлення, побуту та харчування; беруть участь у заходах (процесах) щодо забезпечення якості вищої освіти тощо [1].

При необхідності заклад вищої освіти у порядку, визначеному законом має право створювати та розвивати власну базу соціально-побутових об'єктів, мережу спортивно-оздоровчих, лікувально-профілактичних і культурно-мистецьких структурних підрозділів для зміцнення здоров'я всіх учасників освітнього процесу [1]. Тому ми вважаємо, що у відповідності до діючого законодавства органи

управління закладом вищої освіти, зокрема керівник та органи студентського самоврядування наділені всіма необхідними повноваженнями для здійснення необхідних умов та заходів для зміцнення та збереження здоров'я всіх учасників освітнього процесу закладу вищої освіти в цей особливий період військового стану.

Література:

1. Про вищу освіту : Закон України від 01 липня 2014 р. №1556-VII
URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1556-18> (дата звернення 28.11.2023).
2. Про освіту : Закон України від 05 вересня 2017 р № 2145-VIII:
URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19> (дата звернення 28.11.2023).
3. Психологічна енциклопедія. Автор-упорядник О. М. Степанов. Київ: «Академвидав», 2006. 424 с.
4. ВООЗ: Майже половина українців через війну має проблеми із психічним здоров'ям. Життя. Українська правда: веб-сайт. URL: <https://life.pravda.com.ua/health/46-ukrajinciv-mayut-problemi-iz-psihichnim-zdorov-yam-cherez-viynu-vooz-306608/>.

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-496-5-106>

ВПЛИВ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я НА РЕЗУЛЬТАТИ НАУКОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В УНІВЕРСИТЕТАХ В УМОВАХ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ

Савицький Богдан Юрійович

*здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти
спеціальності 011 Освітні, педагогічні науки,
Одеський національний університет імені І.І. Мечникова
Науковий керівник: **Рябенко Михайло Іванович**
кандидат педагогічних наук, доцент,
Одеський національний університет імені І.І. Мечникова
м. Одеса, Україна*

У сучасних умовах глобальної невизначеності, що зумовлена економічними, політичними та соціальними викликами, заклади вищої освіти, зокрема, університети стикаються з численними труднощами, які безпосередньо впливають на ментальне здоров'я співробітників і

студентів. Ментальний стан учасників освітнього процесу відіграє ключову роль у формуванні якості дослідницької діяльності, оскільки стрес, вигорання та тривожність можуть значно знизити творчий потенціал і ефективність роботи. У цих реаліях актуальним є дослідження впливу ментального здоров'я на результати наукової діяльності в університетах в сучасних умовах невизначеності.

Одним із визначенням ментального здоров'я є не лише відсутність розладів, а й внутрішні ресурси для того, аби активно жити, реалізувати свої здібності, працювати, піклуватися про інших, пам'ятаючи й про себе [1]. Треба підкреслити, що, хоч поняття психологічного та ментального здоров'я хоч не є тотожними, вони дуже часто перетинаються. Психологічне здоров'я – це більш загальний термін. За визначенням ВООЗ, це стан психічного добробуту, що дає змогу людині впоратися зі стресорами, усвідомлювати свої здібності, добре навчатися і працювати, робити свій внесок у життя громади [2]. Тоді як ментальне здоров'я – це більш вузьке поняття. Можна зазначити, що ментальне здоров'я є частиною психологічного, оскільки моральні переконання та етичні орієнтири впливають на загальне психологічне благополуччя людини. Отже, ментальне здоров'я напряду впливає на концентрацію, пам'ять, креативність та здатність до аналізу, що є ключовими для наукової роботи.

В умовах невизначеності (економічні кризи, війни, пандемії тощо) суб'єкти наукової діяльності стикаються з підвищеним рівнем стресу, що призводить до емоційного вигорання та зниження продуктивності. Погіршення ментального здоров'я може призводити до втрати мотивації, сумнівів у своїх силах та зниження наукової активності.

Варто зазначити, що суб'єктом наукової діяльності є не тільки наукові працівники, науково-педагогічні працівники, а також можуть виступати здобувачі, які можуть бути залучені до наукових досліджень закладу вищої освіти[3]. Тобто ментальне здоров'я є не тільки критично важливим фактором успішної наукової діяльності конкретної особи, а також є важливим фактором роботи всього університету тому, що так чи інакше охоплює всіх учасників, які можуть бути залучені до відповідної діяльності. Зокрема, позитивний психологічний стан сприяє підвищенню рівня креативності, генерації нових ідей та розвитку різних підходів у дослідженнях.

Також треба зазначити, що питаннями ментального здоров'я у своїх працях досліджували такі вчені: Курова А. В., Шепельова М. В., Дзюба Т. М., Панок В. Г. та інші. Аналізуючи відповідну наукову літературу ми дійшли висновку про необхідність подальшого дослідження проблеми впливу ментального здоров'я на наукову діяльність науково-педагогічних працівників.

Нинішній етап розвитку суспільства характеризується високим рівнем непередбачуваності у фінансуванні, кадрових питаннях та дослідницькому плануванні, а також в умовах невизначеності майбутнього зі зв'язку з воєнним станом в Україні. Це створює додатковий психологічний тиск, що призводить до зростання рівня стресу та вигорання. Тому наявність підтримки ментального здоров'я, зокрема в університетах, сприяє підвищенню креативності, зниженню рівня помилок та сприяє більш ефективній колаборації в наукових командах. Натомість, порушення в психологічному стані можуть негативно впливати на здатність до інновацій та критичного мислення.

Зокрема, А. В. Курова пропонує трифакторну модель збереження ментального здоров'я, яка включає: Емоційно-вольові особливості, параметри самоактуалізації (підтримка та опора), Типи міжособистісних стосунків (доброзичливість та підпорядкованість) [4, с. 5]. Дослідниця у своїх працях зазначає, що ці риси сприяють формуванню адаптивності особистості. Зокрема вважаємо за необхідне зазначити, що суб'єкти наукової діяльності з високим рівнем саморегуляції та стійкості краще справляються з невизначеністю, підтримуючи стабільну продуктивність у науковій роботі.

Так, Т. М. Дзюба відокремлює, що професійне здоров'я особистості в ситуації невизначеності розглядається як здатність суб'єкта професійної діяльності зберігати й розвивати себе в умовах об'єктивної професійної реальності [5, с. 20]. Це підкреслює важливість ментального здоров'я для підтримки та розвитку професійної діяльності, включаючи наукову діяльність в університеті.

Також в своєму дослідженні Т. М. Дзюба підкреслює, що в умовах війни люди зіткнулися з різними проявами дестабілізуючої організації професійної діяльності, зокрема високим рівнем прояву хронічної втоми, яка посилюється досить високими показниками фізичного виснаження на фоні тривалого стресу та надмірного навантаження впродовж робочого тижня [5, с. 20]. Тривалий стрес та надмірне навантаження можуть негативно впливати на ментальне здоров'я та, відповідно, на результати наукової діяльності.

Дослідник також пропонує одне з рішень використання ресурсного підходу в практиці організації професійного середовища. Задля здатності керівників розподіляти ресурси працівника та сприяти оптимальній адаптації до умов невизначеної ситуації у професійній діяльності [5, с. 20]. Ці аспекти підкреслюють важливість підтримки ментального здоров'я для забезпечення ефективної наукової діяльності в умовах невизначеності.

Наукова діяльність в університеті в умовах невизначеності є багатофакторною системою, де ментальне здоров'я виступає одним із

ключових чинників успіху. Підтримка психологічного благополуччя учасників освітнього процесу сприяє підвищенню їх творчого потенціалу, зниженню ризику вигорання та створенню стійкого освітнього середовища. Що в свою сприяє посприятливо позначиться на веденні наукової діяльності.

Як зазначає Панок В. Г. стійкість системи освіти – це насамперед результат самовідданої роботи учасників освітнього процесу, працівників психологічної служби та інших. Питання захисту та підтримки ментального здоров'я суб'єктів освітньої діяльності сьогодні є одним із першочергових завдань усіх освітян [6, с. 7]. Варто зазначити, що Панок називає однією із головних проблем невизначеності та ментально-психологічної нестабільності війну Росії проти України, яка розпочалася з 2014 р. і з 2022 р. набула повномасштабності [6, с. 11]. Невизначеність може підсилювати дисбаланс між робочими та особистими обов'язками, що призводить до зниження загального рівня задоволеності життям та погіршення ментального здоров'я.

Дослідження свідчать, що хронічний стрес негативно впливає на когнітивні функції, знижує здатність до аналізу та прийняття рішень, що критично для наукової роботи. Високий рівень стресу також може спричиняти емоційне виснаження, що позначається на продуктивності та креативності. Наявність підтримки ментального здоров'я сприяє підвищенню креативності, зниженню рівня помилок та сприяє більш ефективній колаборації в наукових командах. Натомість, порушення в психологічному стані можуть негативно впливати на здатність до інновацій та критичного мислення.

Позитивне психологічне середовище сприяє зростанню внутрішньої мотивації, що безпосередньо корелює з науковою активністю та готовністю брати на себе виклики. Рівень задоволеності роботою та підтримка з боку колег і керівництва відіграють вирішальну роль у підтримці високих результатів науково-дослідницької діяльності.

Треба зазначити, що важливу роль також відіграє комунікація між керівництвом та іншим учасниками освітнього процесу. Забезпечення відкритої комунікації між ними, формування сприятливої атмосфери та регулярне обговорення робочих навантажень можуть допомогти знизити рівень психологічного напруження. Важливим є також забезпечення фізичного простору, який стимулює творчість та сприяє відпочинку. Університети як центри наукових досліджень повинні враховувати вплив психологічного благополуччя на продуктивність наукової діяльності.

Література:

1. Центральне міжрегіональне управління Міністерства юстиції: веб-сайт. URL: <https://centraljust.gov.ua/news/info/mentalne-zdorovya-ponyattya-ta-oznaki#:~:text>
2. Міністерство охорони здоров'я України: веб-сайт. URL: <https://moz.gov.ua/uk/psihichnij-dobrobut-i-psihichne-zdorov%E2%80%9999ja-chi-totozhni-ci-ponjattja-i-jak-voni-vzaemopov%CA%BCjazani>
3. Про наукову і науково-технічну діяльність: Закон України від 26.11.2015 № 848-VIII/ Верховна Рада України. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/848-19#Text> (дата звернення 13.03.2025)
4. Курова А. В. Психологічне здоров'я молоді в умовах невизначеності та технології його збереження: дис. на здобуття наук. ступення докт. психол. наук. 19.00.05. Київ, 2023. 5 с.
5. Дзюба Т. М. Професійне здоров'я особистості в умовах невизначеності та суспільних викликів. Наукові записки. Серія «Психологія». 2024. Вип. 3(5) 20 с.
6. Панок В. Г. Захист і підтримка ментального здоров'я українців в умовах воєнного стану: виклики і відповіді. Київ, 2024. 7 с., 11 с.

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-496-5-107>

ДЕВІАНТНА ПОВЕДІНКА ПІДЛІТКІВ ТА СПОСОБИ ЇЇ КОРЕКЦІЇ

Сивинюк Кристина Сергіївна

магістрантка кафедри психології,

Київський національний університет імені Тараса Шевченка

м. Київ, Україна

Девіантна поведінка підлітків – актуальна проблема сучасності, що потребує уваги та вирішення. У світі зі змінними соціальними нормами та інформаційним перевантаженням підлітки стикаються з труднощами. Розмиття моральних орієнтирів, міжпоколінні конфлікти створюють сприятливий ґрунт для її розвитку.

Вона включає широкий спектр відхилень від соціальних норм, від легких форм неконформізму до серйозних правопорушень, таких як агресія, вживання психоактивних речовин або правопорушення. Основними причинами девіантної поведінки є поєднання біологічних, психологічних та соціальних факторів, які формують особистість

підлітка у період його активного розвитку. Наслідки торкаються здоров'я, психологічного благополуччя, освіти, кар'єри та соціальної інтеграції. Окрім особистої шкоди, девіантна поведінка є загрозою для суспільства.

Згідно з психологічними дослідженнями, девіантна поведінка може проявлятися у різних формах: делінквентній (злочини та правопорушення), адиктивній (залежності від психоактивних речовин чи технологій), психопатологічній (пов'язаній із психічними розладами) та соціально-негативній (агресія, булінг, самоушкодження) [1, с. 16].

Особливої уваги потребує підлітковий вік, оскільки саме в цей період відбувається активне формування особистості, і підлітки стають особливо вразливими до зовнішніх впливів. Дослідження показують, що основними причинами девіантної поведінки є сімейні конфлікти, порушення прив'язаності, негативний вплив однолітків, економічні труднощі та психологічні особливості особистості, такі як підвищена тривожність або низька самооцінка. Виявлення таких факторів на ранніх стадіях дозволяє запобігти розвитку серйозних проблем у майбутньому.

Важливо пам'ятати, що девіантність – це не обов'язково негативне явище. Вона може мати як деструктивні, так і конструктивні функції для суспільства. Деякі форми девіантної поведінки можуть бути проявом індивідуальності і творчості. Девіантна поведінка – це результат взаємодії багатьох чинників, і не має єдиного розв'язку для її профілактики і корекції. Таким чином, девіантна поведінка не є виключно проблемою окремого підлітка, а результатом взаємодії різних чинників середовища. Для попередження і корекції девіантної поведінки необхідний комплексний підхід, що включає в себе роботу з сім'єю, школою і суспільством.

Психотерапія є важливим засобом допомоги підліткам із девіантною поведінкою, оскільки допомагає їм зрозуміти причини своїх вчинків, розвинути навички самоконтролю, навчитися керувати емоціями та будувати здорові стосунки. Спеціаліст обирає відповідний метод терапії або комбінує кілька для досягнення кращого результату. Тим самим допомагає розпізнати причини агресії та навчитися контролювати гнів. Крадіжки та вандалізм часто свідчать про проблеми з авторитетами, почуття невідповідності або стрес. В цих випадках терапія сприяє розвитку відповідальності та вмінню мирно вирішувати конфлікти. Вживання алкоголю та наркотиків у підлітковому віці може бути реакцією на стрес або пошуком сенсу життя, а психотерапія допомагає знайти альтернативні способи подолання труднощів. Проблеми з навчанням, що можуть проявлятися у втраті концентрації, зниженій мотивації або відчуженості від навчального процесу, також можна вирішувати за допомогою психотерапії, яка допомагає знайти

мотивацію, навчитися управляти часом та розвинути навички самоорганізації. Депресія і тривога є поширеними проблемами серед підлітків, які можуть відчувати ізоляцію або внутрішню пригніченість. Різні підходи терапії сприяють розвитку позитивного мислення, зміцненню самооцінки та пошуку ресурсів для подолання труднощів

Серед основних методів психотерапії, що застосовуються для підлітків із девіантною поведінкою, можна виділити когнітивно-поведінкову терапію, яка допомагає змінювати негативні мисленнєві шаблони та навчитися справлятися зі стресом.

Гештальт-терапія акцентує увагу на переживанні «тут і зараз», допомагаючи усвідомити свої емоції, прийняти відповідальність за власні вчинки та навчитися керувати собою.

Тілесно-орієнтована терапія корисна для підлітків із підвищеною тривожністю або труднощами у вираженні емоцій, оскільки дозволяє усунути м'язові затиски, що виникають через пригнічені переживання.

Сімейна терапія спрямована на залучення всіх членів родини до процесу лікування, адже доведено, що гармонійні сімейні стосунки сприяють позитивним змінам у поведінці підлітка.

Мистецька терапія допомагає виражати емоції через творчість, знижує рівень стресу, сприяє самопізнанню та розвитку самооцінки.

Групова терапія створює безпечний простір, де підлітки можуть ділитися досвідом із тими, хто стикається з подібними викликами, отримувати підтримку та навчатися соціальним навичкам, що допомагають долати труднощі.

В Україні функціонує мережа соціальних служб, реабілітаційних центрів і спеціалізованих закладів, що надають допомогу підліткам із девіантною поведінкою та їхнім сім'ям. Соціальні служби здійснюють профілактику, підтримують сім'ї та у разі необхідності направляють підлітків на спеціалізовану допомогу. Вони проводять заходи, що сприяють здоровому способу життя, допомагають вирішувати конфлікти та залучають молодь до суспільно корисних активностей [3, с. 14].

Реабілітаційні центри розробляють індивідуальні програми терапії, що включають психотерапію, соціальну адаптацію, навчання життєвим навичкам та професійну орієнтацію. У спеціалізованих закладах, таких як школи-інтернати, притулки та реабілітаційні центри, підлітки отримують допомогу у подоланні труднощів, проходять корекційні програми, спрямовані на зміну поведінки та адаптацію до суспільства [2, с. 32].

Попри труднощі з фінансуванням і нестачу спеціалістів, соціальні служби та реабілітаційні програми відіграють важливу роль у допомозі підліткам з девіантною поведінкою, сприяючи їхній адаптації, соціалізації та розвитку здорового майбутнього.

Важливо зазначити, що кожен випадок девіантної поведінки унікальний і потребує індивідуального підходу до його вивчення та

корекції. Не можна застосовувати єдиний шаблон до всіх підлітків з девіантною поведінкою. Огляд літератури та аналіз одержаних даних дозволяють стверджувати, що запобігання девіантній поведінці є складним і багатогранним завданням, яке вимагає зусиль з боку сім'ї, школи, громадськості та держави.

Ефективність профілактики залежить від комплексного підходу та спільних зусиль усіх зацікавлених сторін. Батьки мають створювати в сім'ї атмосферу довіри та розуміння, виховувати в дитини моральні цінності, підтримувати її цікаві та захоплення, забезпечувати любов'ю та підтримкою. Школа також має ставати не тільки місцем навчання, але й центром виховання морально здорової особистості. Важливо розвивати в підлітків соціальні навички, навчати їх ефективним методам спілкування, проводити просвітницькі заходи щодо шкідливих звичок, забезпечувати психологічну допомогу підліткам у разі необхідності. Натомість суспільство має створювати здорову соціальну атмосферу, забезпечувати підлітків роботою та відпочинком, надавати доступ до освіти та медичної допомоги, створювати умови для їх соціальної адаптації [4, с. 45].

Підлітковий вік – це буревійна дорога до дорослості, повна бурхливих переживань та перетворень. Це час не тільки фізичного зростання, але й бурхливих емоційних переживань, шукання власної ідентичності та формування самостійної особистості. Цей період не довгий, але його значення для майбутнього людини неможливо переоцінити. Підлітки змінюються на очах, їх тіло та душа проходять швидкі та інтенсивні перетворення, що робить їх особливо вразливими до зовнішніх впливів. Негативні фактори середовища можуть залишити незворотний слід на їх характері, цінностях та світогляді.

Література:

1. Бондарчук О.І. Психологія девіантної поведінки: Курс лекцій. – Київ: Видавництво «Знання», 2023.
2. Золотова, Г. Д. (2010). Соціально-педагогічна профілактика адиктивної поведінки неповнолітніх: Навч. посібник. Луганськ. 231 с.
3. Козубовська І.В., Товканець Г.В. Соціальна профілактика девіантної поведінки. – Ужгород: Патент, 1998.
4. Смирнов С.Д. Психологія особистості: підручник. – Київ: Академвидав, 2014.
5. Чайка В.В. Діагностика та профілактика девіантної поведінки у підлітків. – Вісник психології і педагогіки, 2016.

ПСИХОСОЦІАЛЬНИЙ ДОБРОБУТ СТУДЕНТІВ СОЦІОГУМАНІТАРНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ

Стульнікова Лариса Юріївна

кандидатка психологічних наук,

доцентка кафедри соціальної роботи,

Київський національний університет імені Тараса Шевченка

м. Київ, Україна

Спеціальність «Соціальна робота» з кожним роком актуалізовується з урахуванням всіх тенденцій соціогуманітарного спрямування. Набір вступників до закладів вищої освіти з кожним роком зростає, а випускники все більше цікавляться працевлаштуванням за спеціальністю. Попри актуальність цієї професії, її розширення в окремих напрямках, залишаються окремі питання складності такої професійної діяльності через соціально-психологічне навантаження на фахівців. Водночас події, які на сьогодні відбуваються в українському суспільстві через повномасштабне вторгнення також накладають окреме психологічне навантаження на особистість. Відповідно кафедри, які здійснюють підготовку здобувачів освіти за фахом «Соціальна робота», а згодом будуть здійснювати підготовку за спеціальністю «Соціальна робота та консультування» мають дбати про психосоціальний добробут студентів формуючи стійкість до різних професійних завдань.

Підтримка ментального здоров'я нації є завданням національного рівня. В умовах воєнного стану фахівці психологічного профілю розробляють програми формування психологічної стійкості кожного громадянина України, водночас виокремлюють окремі категорії населення, до прикладу, такі як: діти, діти/особи з числа внутрішньо переміщених осіб, особи, які постраждали від сексуального насильства в умовах війни, особи, які перебувають в складних життєвих обставинах, військовослужбовці/ветерани тощо.

Невиятковим є вплив збройного конфлікту і на молодь, які на 24 лютого 2022 року перебували в Україні та до цього часу проживають на її території. Аналітичний звіт «Ментальне здоров'я та ставлення українців до психологічної допомоги під час війни: хвиля 2», яке проводилося впродовж 2022 року (перша хвиля) та 2023 рік (друга хвиля), підтверджує, що українське суспільство почало реагувати на своє ментальне здоров'я та потребують втручання фахівця. Зокрема, в

аналітичному звіті дослідження, зазначається, що топ-3 емоції, які відзначають у себе респонденти: втома (46%), напруженість (40%) і надія (36%). Порівняно з 2022 роком, збільшилась кількість тих, хто переживає втому, безсилля, розчарування, розгубленість, відчай та самотність. 42% респондентів відчували необхідність у психологічній допомозі. Водночас лише 6% звертались до спеціаліста, 31% – не звертались, але думають над цим, що є значуще більше, ніж у 2022 році (26%). 71% (2022) та 77% (2023) населення відчують стрес або сильну знервованість причинами яких є повномасштабна війна з Росією. 41% (2022) відчують необхідність у психологічній допомозі, а в 2023 році такий відсоток становить – 42% [1].

Важливим кроком у сфері охорони психічного здоров'я є ухвалення Верховною Радою України Закону №12030 «Про систему охорони психічного здоров'я» (2025). Цей закон створює основу для сучасної, ефективної та злагодженої системи, яка піклуватиметься про психічне здоров'я кожного громадянина, зокрема, і здобувачів освіти [4].

Ґрунтуючись на міжнародних концепціях та плану дій ВООЗ Кабінет Міністрів України ще в 2017 році затвердив «Концепцію розвитку охорони психічного здоров'я в Україні на період до 2030 року», а з викликами, які спровокував збройний конфлікт, в 2024 році було затверджено план заходів на 2024-2026 роки з реалізації цієї Концепції. Відповідно, на кожне міністерство покладенні зобов'язання із створення умов для надання психоемоційної та психосоціальної підтримки всіх груп населення. Основним реалізатор Концепції є МОЗ України, який працює над інтеграцією послуги з охорони здоров'я на первинній ланці. Міністерство соціальної політики реалізовує проєкт з розбудови мережі «Центрів життєстійкості» спрямованих на психосоціальну підтримку жителів громад, фахівців першої лінії контакту, волонтерів. Міністерство у справах ветеранів працює над розробкою системи скринінгу ментального здоров'я військовослужбовців та ветеранів водночас у межах цього міністерства напрацьовано проєкт «Перехід від військової служби до цивільного життя (в частині психічної допомоги)». Міністерство освіти і науки України – втілюють проєкти із тотальної психоедукації на всіх рівнях освіти від дошкільної до вищої, а також над трансформацією психологічної служби в системі освіти. Важливим компонентом реалізації для МОН є перегляд освітніх програм та включення компонента психічного здоров'я та психосоціальної підтримки в програми підготовки фахівців на всіх рівнях освіти; перегляд, оновлення та розроблення стандартів освіти щодо спеціалістів, які надають психологічні та психотерапевтичні послуги, впровадження програм професійного розвитку та підтримки фахівців різних сфер

діяльності, впровадження програм професійного розвитку та підтримки фахівців у сфері освіти з питань психічного здоров'я [3].

Відтак, вносяться зміни до деяких стандартів вищої освіти (Наказ Міністерства освіти і науки України (2023, 2024 зі змінами). В цей же рік вносяться зміни до класифікатора професій, де 231 «Соціальна робота», стає розширеною спеціальністю І10 «Соціальна робота та консультування», а галузь знань 23 «Соціальна робота» переходить в галузь І «Охорона здоров'я та соціальне забезпечення» (Постанова Кабінету Міністрів України, 2024) [2]. Так, на заклади вищої освіти покладено зобов'язання щодо розробки Стандартів закладу вищої освіти до змінених спеціальностей, в тому числі, внесення змін за спеціальністю І10 «Соціальна робота та консультування», що передбачає оновлення освітніх програм з урахуванням інтеграції тематики психічного здоров'я у ключові дисципліни, розширення професійних компетентностей майбутнього фаху. Водночас, очільники ЗВО мають інформувати учасників про зміни у державній політиці щодо підготовки кадрів у соціальній сфері, займатися сприянням розвитку професійних зв'язків між фахівцями соціальної сфери та освітянами та здійснювати заходи (конференції, круглі столи) щодо підвищення обізнаності серед стейкхолдерів про важливість посилення знань у сфері психічного добробуту.

Крім підготовки багатопрофільного та конкурентноспроможного фахівця ЗВО має впроваджувати в освітній процес і програми підтримки здобувачів освіти під час конфліктів чи невизначених ситуацій. Саме тому МОН одним із пріоритетних завдань для закладів освіти визначає забезпечення психологічної стійкості (супроводу) учасників освітнього процесу в умовах воєнного стану в Україні, що зобов'язує заклад освіти реагувати на виклик спричиненні збройним конфліктом. Психологічний супровід учасників освітнього процесу може здійснюватися через діяльність психологічних служб, положення якої затверджено Наказом МОН «Про психологічну службу у системі освіти України» (Наказ МОН, 2018). До прикладу, в Київському національному університеті діє Психологічна служба, яка покликана підтримувати здобувачів освіти.

Сьогодні українська соціальна робота стала однією із ключових напрямків, що розвивається і яка спроможна підтримувати численні верстви населення, здійснювати соціальну роботу не тільки в закладах соціального забезпечення, а й працювати за напрямками психосоціальної підтримки в секторі неурядових організацій та закладах охорони здоров'я. Розширення напрямків української соціальної роботи провокує потребу у збільшенні професійних кадрів, що у свою чергу, викликає необхідність посилення підготовки

здобувачів освіти за цим профілем. Враховуючи специфіку такої спеціальності випускники повинні не тільки володіти знання щодо роботи з різними уразливим групами клієнтів, а й бути психологічно стійкими особисто до такої діяльності, що і провокує окреме завдання для українських науковців та викладачів, які розвивають цей напрям роботи. Тому українська система освіти повинна демонструвати злагодженість між закладами освіти, неурядовими організаціями та бізнесом, як тих, хто в сукупності може формувати стійку соціальну роботу та випускати практиків здатних реагувати гнучко на виклики спричиненні збройним конфліктом. Адже, основна візія дежравної політики України – це розбудова системи надання послуг у сфері ментального здоров'я, де турбота про ментальне здоров'я має бути в усіх без виключення секторах, в усіх політиках держави.

Література:

1. Аналітичний звіт. Ментальне здоров'я та ставлення українців до психологічної допомоги під час війни: хвиля 2. *Координаційний центр з психічного здоров'я*. 2023. URL: <https://bbu.org.ua/doslidzhennya-gradus-research-mentalne-zdorov-ya-ta-stavlennya-ukrainciv-do-psihologichnoi-dopomogi-pid-chas-viini-zhovten-2023/>

2. Про внесення змін до переліку галузей знань і спеціальностей, за якими здійснюється підготовка здобувачів вищої та фахової передвищої освіти: Постанова Кабінету Міністрів України від 30 серпня 2024 р. №1021 / Верховна Рада України. *Відомості Верховної Ради України*. 2024. №№1021. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1021-2024-%D0%BF#Text>

3. Про схвалення Концепції розвитку охорони психічного здоров'я в Україні на період до 2030 року: Розпорядження Кабінету Міністрів України від 27 грудня 2017 р. №1018-р / Верховна Рада України. *Відомості Верховної Ради України*. 2017. №1018-2017-р. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1018-2017-%D1%80#Text>

4. Про систему охорони психічного здоров'я: Закон України від 15 січня 2025 р. № 4223-IX / Верховна Рада України. *Відомості Верховної Ради України*. 2025. № 4223-IX. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/4223-20#Text>

РОЛЬ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я НА ФОРМУВАННЯ АКАДЕМІЧНОЇ КУЛЬТУРИ УЧАСНИКІВ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ ЗВО

Сулейманова Катерина Рамазанівна

*здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти
спеціальності 011 Освітні, педагогічні науки,*

*Одеський національний університет імені І.І. Мечникова
м. Одеса, Україна*

*Науковий керівник: **Рябенко Михайло Іванович***

*кандидат педагогічних наук, доцент,
Одеський національний університет імені І.І. Мечникова
м. Одеса, Україна*

Академічна культура є невід'ємною складовою освітнього процесу у закладах вищої освіти, оскільки вона визначає морально-етичні норми та впливає на якість взаємодії між учасниками освітнього процесу. Вона формується через сукупність традицій, правил, принципів академічної доброчесності та спільних цінностей, які розвивають відповідальність, самодисципліну та взаємоповагу. Важливим фактором формування академічної культури є ментальне здоров'я здобувачів та науково-педагогічних працівників.

В українських реаліях, особливо в умовах воєнного стану, питання ментального здоров'я набуває ще більшого значення. Вплив стресу, невизначеності та емоційного вигорання може негативно позначитися на якості освіти.

Виходячи з цього, академічна культура стає важливою складовою для створення стійкої та продуктивної атмосфери навчання, що включає в себе моральні принципи, які підтримуються учасниками освітнього процесу ЗВО. Академічна культура стосується поглядів, цінностей і засобів поведінки, які поділяють учасники освітнього процесу.

На думку О.В. Кравченко, академічна культура є гармонійним поєднанням науки, культури та знань, а її формування залежить від історичних і соціокультурних умов. Це поняття розуміють як систему цінностей, норм, правил, зразків поведінки, способів діяльності, принципів спілкування, що ґрунтується на досвіді наукової діяльності, адаптованому до освітнього процесу [1, с. 65].

Майбутнє людства значною мірою залежить від культурного та науково-технічного розвитку, який забезпечують сучасні університети як центри культури, знань та досліджень.

Так, Т.Д. Добко підкреслює, що академічна культура не може бути механічно перенесена чи запозичена – вона формується поступово через комунікацію, саморефлексію та спільний досвід університетської спільноти. Вона не є сталою, а потребує постійного оновлення та підтримки. Академічна культура є складною композицією важливих цінностей і принципів, норм, традицій та способів діяльності. Формування та відтворення основних її принципів пов'язане не тільки з університетським середовищем, а й з інститутом вищої освіти загалом. Вища освіта виступає інноваційним рушієм сталого розвитку суспільства та компетентності випускників у реагуванні на глобальні виклики [2, с. 49].

Академічна культура не може існувати без активної взаємодії між усіма учасниками освітнього процесу, які беруть участь у створенні, збереженні та передачі знань. Вона формується у процесі щоденної комунікації між викладачами, студентами та іншими залученими сторонами, кожна з яких відіграє важливу роль у підтриманні академічних цінностей. Визначення цих учасників і їхніх обов'язків закріплено на законодавчому рівні, що підкреслює важливість їхньої участі у забезпеченні якості вищої освіти.

Відповідно до Закону України «Про вищу освіту», учасниками освітнього процесу у закладах вищої освіти є:

Учасниками освітнього процесу у закладах вищої освіти є:

- 1) наукові, науково-педагогічні та педагогічні працівники;
- 2) здобувачі вищої освіти та інші особи, які навчаються у закладах вищої освіти;
- 3) фахівці-практики, які залучаються до освітнього процесу на освітньо-професійних програмах;
- 4) інші працівники закладів вищої освіти [3].

Взаємодія між цими групами формує стійке академічне середовище, засноване на принципах наукової доброчесності, етичної поведінки та відповідальності.

Академічна культура, як середовище обміну знаннями та ідеями, безпосередньо залежить від загального ментального стану учасників освітнього процесу, особливо в умовах воєнного стану. У здоровому освітньому середовищі, де панує атмосфера взаємоповаги, підтримки та відкритого діалогу, формується продуктивна академічна культура, що сприяє професійному та особистісному розвитку кожного учасника.

Згідно з визначенням ВООЗ, ментальне здоров'я – це стан щастя та добробуту, в якому людина реалізує свої творчі здібності, може протистояти життєвим викликам, ефективно працювати та робити внесок у суспільне життя. Це означає, що ментальне здоров'я поєднує внутрішній стан людини з її соціальним життям [4]. Ментальне здоров'я нерозривно пов'язане з моральним вихованням, оскільки воно передбачає як зовнішнє, так і внутрішнє саморегулювання поведінки особистості.

Також, М.М. Фіцула вважає, що моральне виховання студентів відіграє важливу роль у процесі формування майбутніх спеціалістів. Він визначає його як виховну діяльність закладу вищої освіти, спрямовану на розвиток стійких моральних якостей, потреб, почуттів і звичок поведінки на основі моральних норм та ідеалів [5, с. 241].

Академічна культура закладу вищої освіти залежить від його учасників, адже саме вони визначають цінності та норми взаємодії. Формування особистості науково-педагогічних працівників, здобувачів та інших учасників освітнього процесу впливає на рівень академічної доброчесності, етики та загальну атмосферу навчання.

Аналіз наукової літератури дав змогу стверджувати, що термін «формування» стосується процесу становлення особистості під впливом різних факторів. На думку Т.О. Піроженко, формування особистості – це становлення людини як соціальної істоти внаслідок впливу середовища і виховання на внутрішні сили розвитку, яке відбувається також у процесі розвитку її інтересів, потреб. Цей процес охоплює як цілеспрямовані виховні дії, так і стихійні впливи середовища, спадковості та активності самої особистості. Зокрема, формування розглядається як результат взаємодії обставин життя людини, які впливають на її соціальну свідомість, самооцінку та естетичні смаки [6, с. 18].

Також, М. М. Фіцула зазначав, що становлення особистості залежить від наукового світогляду викладача, його здатності зацікавити студентів, передати їм наукові принципи та перспективи розвитку знань. Саме в процесі навчання формується не лише професійна компетентність, а й світогляд, моральні переконання та громадянська позиція майбутнього фахівця [5].

Отже, академічна культура закладів вищої освіти формується через постійну взаємодію всіх учасників освітнього процесу, які не лише передають знання, а й визначають морально-етичні орієнтири суспільства. Вона базується на принципах академічної доброчесності, поваги до наукових традицій та прагнення до якісної освіти. В умовах воєнного стану її роль стає ще більш значущою, оскільки вона сприяє збереженню інтелектуального потенціалу країни, підтримці стійкості освітнього середовища та формуванню громадянської відповідальності у студентів і викладачів.

Важливим аспектом цього процесу є підтримка ментального здоров'я учасників освітнього процесу, оскільки воно безпосередньо впливає на якість освіти, рівень мотивації та академічну доброчесність.

Таким чином, збереження ментального здоров'я учасників освітнього процесу, на наш погляд, є ключовим фактором формування академічної культури на сучасному етапі розвитку закладів вищої освіти України.

Література:

1. Кравченко О.В. Культурологія у вимірах традицій академічної культури. *Культура України*. Вінниця. 2019. 70 с.
2. Добко Т. Д., Турчиновський. В. Академічна чесність як основа сталого розвитку університету. *Академічна культура та доброчесність, як соціальний капітал сучасного університету*. за ред. Т. В. Фінікова, А. Є. Артюхова. Київ. Таксон. 2017. 234 с.
3. Про вищу освіту : Закон України від 1 лип. 2014 р. № 1556-VII. URL : <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1556-18/conv#n851> (дата звернення: 09.03.2025).
4. Східне міжрегіональне управління Державної служби України з питань праці: веб-сайт. URL : <https://smu.dsp.gov.ua/news/shcho-take-mentalne-zdorov-ia-ta-iak-pro-noho-dbaty/> (дата звернення: 09.03.2025).
5. Фіцула М. М. Педагогіка вищої школи. навч. посіб. Київ. Академвидав. 2018. 352 с.
6. Сучасні діти – відображення цінностей дорослого світу. Т. О. Піроженко та ін. за ред. Т. О. Піроженко. Кіровоград. Імекс-ЛТД. 2018. 120 с.

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-496-5-110>

ПСИХОЛОГІЧНА ПРОСВІТА ЯК ІНСТРУМЕНТ ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ ТА ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ СІЛЬСЬКИХ УЧИТЕЛІВ У ВОЄННИЙ ПЕРІОД

Сурело Євген Анатолійович

*здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти
спеціальності «231 Соціальна робота» освітньо-наукової програми
«Соціальна робота. Соціальна реабілітація»,
Навчально-науковий інститут менеджменту та психології,
ДЗВО «Університет менеджменту освіти»,
аспірант,
Інститут соціальної та політичної психології НАПН України
м. Київ, Україна*

Війна в Україні не є першою і на жаль, не буде останньою в житті людства. Завжди це виклики для всього населення країни, для соціальної сфери, для медичної і, звичайно, для системи освіти. Українські освітяни опинилися перед безпрецедентними викликами, особливо в сільській місцевості, де доступ до психологічної підтримки

обмежений. Звернувшись до аналітичного звіту за підсумками дослідження «Психологічна служба у школі: вплив повномасштабної війни» [7] бачимо, що в 2023/2024 навчальному році заклади загальної середньої освіти сільської місцевості забезпечені практичними психологами на 40%, а соціальними педагогами – на 22%. Отже, педагоги мають самі вирішувати питання збереження свого ментального здоров'я в цей непростий час.

Про основні виклики, з якими стикаються сільські вчителі під час війни та про базові навички підтримки ментального здоров'я ми говорили в нашому дослідженні «Психологічна підтримка сільських учителів: основа для ефективного впровадження соціально-емоційного навчання під час війни» [9]. Хронічний стрес, невизначеність і постійне емоційне навантаження підвищують ризик професійного вигорання педагогів. У ґрунтовному дослідженні «Захист і підтримка ментального здоров'я українців в умовах воєнного стану: виклики і відповіді», науковці НАПН України наголошують, що значна частина учасників освітнього процесу, а це переважно практичні психологи, соціальні педагоги та вчителі, не має навичок саморегуляції під час стресу, що виражається у високих показниках тривожності (58,7%), втоми (47,7%) та інших негативних емоційних станів, як-от: гнів (29,5%), страх (26,8%), відчай (20,5%) [3, с. 52]. При цьому, не всі усвідомлюють, що такі стани мають безпосередній негативний вплив на фізичне здоров'я й можуть викликати психосоматичні захворювання різної локалізації. А це ще один фактор ризику погіршення ментального здоров'я педагогів сільської місцевості. Реформа системи медичного забезпечення спричинила низку проблем з якісним обслуговуванням, а під час війни, робить, майже неможливим її надання. До того ж, Україна стала першою країною, яка зазнала нищівної руйнації об'єктів соціальної інфраструктури – освітніх та медичних закладів, що напругу порушує Женевську конвенцію про захист цивільного населення під час війни, 1949 року [4].

Ми погоджуємося з думкою дослідників О. Скоробогатової, Н. Бакурідзе та Л. Інжієвської [8], про наявність певних упереджень в суспільстві, щодо звернення за наданням психологічної допомоги й підтримки, особливо в педагогічній спільноті. Однозначно, думка про тотожність психіатричної й психологічної допомоги, є невірною. Тож, маємо акцентувати увагу вчителів на психологічній просвіті, як методу підвищення психологічної компетентності та засобу збереження ментального здоров'я.

Отже, звернемось до визначення поняття «психологічна просвіта». В літературних джерелах, поряд з терміном «психологічна просвіта», ми зустрічаємо й інший термін – «психоедукація». Дослідники

Д. Бульченко й І. Тодорова [2] ще додають як синоніми «психонавчання», «психоосвіта», «психоосвітнє втручання».

На сайті МВС України [6] ми знайшли таке визначення: «Психологічна просвіта та інформування (психоедукація) – інформування отримувача послуг для формування розуміння закономірностей функціонування людської психіки, поведінки людей в екстремальних умовах, формування навичок і способів управління можливостями власної психіки, надання самодопомоги та першої психологічної допомоги іншим особам, а також готовності та бажання отримувати професійну психологічну допомогу в разі потреби».

О. Плетка [5, с. 4] доводить, що «психологічна просвіта, як дієвий фактор збереження здоров'я громадян, є інструментом здобування необхідних для цього знань та формування навичок самодопомоги і підтримки іншого».

Як бачимо, поняття «психологічна просвіта» включає багато аспектів практичного застосування (рис. 1). У контексті педагогічної діяльності психологічна просвіта є важливим інструментом профілактики вигорання та підтримки професійної мотивації.

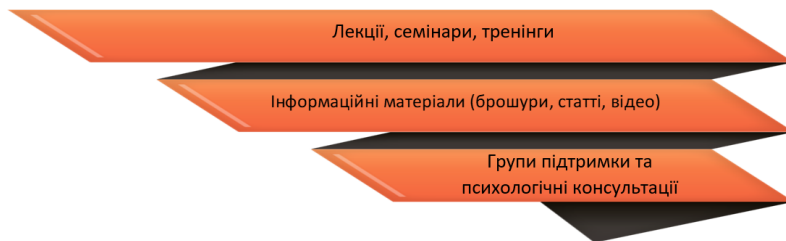


Рис. 1. Форми психологічної просвіти

Ми зазначали, що інформаційні матеріали є одним із видів психологічної просвіти. З цією метою О. Плеткою була розроблена пам'ятка, як путівник зі збереження психічного здоров'я. Науковиця І. Коваленко [10] наводить приклади дієвого застосування просвітницьких сайтів, ютуб-каналів, просвітницьких розділів на платформах бібліотек. Також вона наголошує на цінності проведення вебінарів, шкіл, семінарів на онлайн-платформах за даною тематикою.

За нашими спостереженнями, інтеграція психологічної просвіти в систему підвищення кваліфікації учителів дає позитивний результат. Під час проведення лекційних занять, акцентуація уваги на власних

почуттях, емоціях, психологічних станах може позитивно вплинути на успішність опанування темою курсу.

Проведення регулярних зустрічей з практичними психологами, в рамках онлайн-курсів чи вебінарів, сприятиме засвоєнню базових технік з подолання стресу та емоційного виснаження, а отже, й застосування їх в повсякденному житті.

Сільський педагог, як найактивніший лідер громади, в силу своїх професійних обов'язків, зможе передавати отримані знання іншим учасникам освітнього процесу (учням, батькам), сприяючи таким чином підтримки стабільності серед населення. На думку А. Анцибора, село є регіоном, де надзвичайно великого значення набуває процес соціальної взаємопідтримки [1, с. 44].

Як бачимо, психологічна просвіта є ключовим фактором у збереженні ментального здоров'я вчителів сільської місцевості в умовах війни. Підтримуючи вчителя ми закладаємо фундамент майбутньої стійкої й витривалої української нації. Саме від учителя залежить формування стійкої опори в учнів, а значить, найголовнішим завданням на сьогодні, є всіляка підтримка педагога сільської місцевості.

Література:

1. Анцибор А. Соціально-психологічні характеристики особистості сільського вчителя як лідера громадської думки : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.05. Київ, 2007. 222 с.

2. Бульченко Д., Тодорова І. Підготовка майбутнього психолога до застосування психоедукації. *Габітус*. 2024. № 60. С. 50–54. URL: <http://habitus.od.ua/journals/2024/60-2024/10.pdf> (дата звернення: 06.03.2025).

3. Захист і підтримка ментального здоров'я українців в умовах воєнного стану: виклики і відповіді : монографія / НАПН України ; за заг. ред. В. Г. Кременя; [В. Г. Панок, С. Д. Максименко, М. М. Слюсаревський, Л. І. Прохоренко, Н. В. Чепелєва, Т. І. Куліш, С. Л. Чуніхіна, І. Г. Губеладзе, І. І. Ткачук, Н. А. Ярмола]. – [Електронне видання]. – Київ, 2024. – 188 с. ISBN 978-617-7118-51-9.

4. Конвенція про захист цивільного населення під час війни (укр/рос) : Конвенція Орг. Об'єдн. Націй від 12.08.1949 : станом на 23 лют. 2023 р. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/995_154#Text (дата звернення: 06.03.2025).

5. Плетка О. Психологія для всіх на кожен день під час війни. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2024. 23 с. URL: <https://ispp.org.ua/wp-content/uploads/2025/01/pletkapammaket2024.pdf> (дата звернення: 06.03.2025).

6. Поняття, отримувачі послуг, підстави та порядок отримання. *Міністерство внутрішніх справ України*. URL: <https://mvs.gov.ua/psixologicne-zabezpecennia/psixologichna-reabilitacia/poniattia-otrimuvaci-poslug-pidstavi-ta-poriadok-otrimannia> (дата звернення: 06.03.2025).

7. Психологічна служба у школах: вплив повномасштабної війни: аналітичний звіт за підсумками дослідження / О. Будзь та ін. Київ : Центр інновац. освіти «ПроСвіт», 2024. 92 с. URL: <https://cedos.org.ua/wp-content/uploads/pdf.pdf> (дата звернення: 19.02.2025).

8. Скоробогатова О. В., Бакурідзе Н. Г., Інжієвська Л. А. Питання ментального здоров'я та його підтримка в умовах військових дій в Україні. *»Перспективи та інновації науки» (Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина»*. 2022. № 11 (29). С. 594–603. URL: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-11\(29\)-594-603](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-11(29)-594-603) (дата звернення: 06.03.2025).

9. Сурело Є. Психологічна підтримка сільських учителів: основа для ефективного впровадження соціально-емоційного навчання під час війни. *Соціально-емоційне навчання у формуванні сучасного освітнього середовища* : Матеріали всеукр. науково-пед. підвищ. кваліфікації. Львів-Торунь, 2025. С. 23–27.

10. Kovalenko I. Informational and analytical support for mental health support of Ukrainian educators under martial law. *IMAGE OF THE MODERN PEDAGOGUE*. 2024. Vol. 1, no. 4. P. 106–110. URL: [https://doi.org/10.33272/2522-9729-2024-4\(217\)-106-110](https://doi.org/10.33272/2522-9729-2024-4(217)-106-110) (date of access: 06.03.2025).

ЗБЕРЕЖЕННЯ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я УЧАСНИКІВ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ В ЗАКЛАДАХ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ

Тищенко Валерія Олексіївна

*доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор,
академік НАН ВО України,
професор кафедри теорії та методики фізичної культури і спорту,
Запорізький національний університет
м. Запоріжжя, Україна*

Бірюкова Ірина Валентинівна

*директор,
Запорізька гімназія № 8 Запорізької міської ради
м. Запоріжжя, Україна*

У сучасному освітньому середовищі ментальне здоров'я учасників освітнього процесу – учнів, учителів та батьків – набуває статусу критично важливого фактора успішного навчання та загального добробуту. В умовах глобальних викликів, діджиталізації освіти та зростаючого рівня стресу школа перестає бути лише місцем передачі знань і трансформується у простір психологічної підтримки, соціалізації та гармонійного розвитку особистості.

Психоемоційний стан школярів, педагогів та батьків дедалі частіше стає предметом наукових дискусій та практичних досліджень. Згідно зі світовими трендами, стрес, тривожність, депресивні стани та синдром емоційного вигорання стали невід'ємними супутниками освітнього процесу. Для учнів – перевантаження навчальною програмою, соціальний тиск, очікування суспільства, а також цифрова залежність стають основними причинами емоційного дискомфорту. Для вчителів – необхідність постійного оновлення знань, адаптація до нових методик навчання та високі вимоги до педагогічної діяльності часто призводять до професійного вигорання. Для батьків – балансування між підтримкою дітей у навчанні, власним робочим навантаженням та сімейними обов'язками створює додатковий рівень стресу. Таким чином, збереження ментального здоров'я – це не просто рекомендація, а стратегічний напрям розвитку сучасної школи.

Для ефективного забезпечення психологічного благополуччя учасників освітнього процесу необхідно впроваджувати комплексні програми, які включають профілактику, своєчасну діагностику та

корекцію психоемоційного стану. Сучасна школа має виконувати не лише навчальну, а й психосоціальну функцію, забезпечуючи гармонійний розвиток особистості. Для цього необхідно впроваджувати комплексні міждисциплінарні підходи, що поєднують психофізіологічні, педагогічні та соціально-психологічні механізми.

Когнітивно-біхевіоральна модель навчання, що сприяє розвитку емоційного інтелекту та саморегуляції. Психодидактика стресостійкості, яка враховує когнітивні навантаження та індивідуальні особливості учнів. Адаптивний освітній дизайн, що передбачає персоналізацію навчального процесу відповідно до психологічного типу дитини. Емоційно-орієнтоване навчання, яке акцентує увагу на мотиваційних аспектах та афективному компоненті взаємодії у школі.

Так для психологічно комфортного навчального середовища необхідно гнучкий розклад, що передбачає чергування інтелектуальних та фізичних навантажень, спеціально обладнані зони релаксації в школі – «тихі кімнати», сенсорні куточки, музичні капсули, перерви активного відпочинку, які включають фізичну активність, майндфулнес-практики, дихальні вправи.

Формування культури психологічного добробуту здійснюється веденням предмета або факультативу «Емоційний інтелект та стресостійкість»; інтерактивними заняттями з психології, де учні можуть навчитися управляти емоціями, комунікувати без конфліктів; лекціями та тренінгами для вчителів і батьків щодо методів профілактики емоційного вигорання.

Психологічна підтримка як частина освітнього процесу відбувається завдяки регулярним проведення анонімного моніторингу емоційного стану учнів і вчителів; функціонуванням шкільного психологічного хабу – простору, де кожен може отримати професійну консультацію; запуском програм «психологічного наставництва», де старші учні допомагають молодшим адаптуватися в шкільному середовищі.

Також можуть застосовуватися впровадження цифрових інструментів психологічної підтримки, таких як використання мобільних застосунків для моніторингу рівня стресу та психологічного благополуччя учнів (Headspace, Calm); віртуальними групами підтримки, де учні та вчителі можуть обговорювати емоційні виклики; впровадженням технології «Штучний інтелект у психології» для виявлення ранніх ознак стресу та депресії.

Розвиток соціальної згуртованості в шкільному середовищі відбувається створенням ініціативних груп підтримки учнів, де кожен відчуватиме свою значущість у спільноті; організацією шкільних заходів, спрямованих на згуртування колективу: психологічні квести, флешмоби, арт-терапевтичні марафони; відкритими розмовами про

ментальне здоров'я, які допоможуть подолати стигму навколо теми психологічного благополуччя.

Заклади середньої освіти вже давно перестали бути лише джерелом академічних знань – вони є ключовим осередком формування гармонійної особистості. Інтеграція програм збереження ментального здоров'я у навчальний процес дозволяє створити систему підтримки, що працює на випередження, а не лише реагує на проблеми. Ментальне здоров'я – це не розкіш, а необхідність у сучасному світі. Освіта, що ґрунтується на балансі інтелектуального, фізичного та емоційного розвитку, здатна виховати покоління, готове до викликів майбутнього.

Сучасний освітній простір є не лише платформою для академічного зростання, а й осередком формування психоемоційної стійкості майбутніх поколінь. Інтеграція нейронаукових підходів, біоадаптивних технологій та емоційно-орієнтованих стратегій навчання дозволяє не лише покращити освітній процес, а й зробити його комфортним та безпечним для кожного учасника. Реформа освіти починається з розуміння: щасливий учень – це мотивований учень. Щасливий учитель – це натхненний учитель. Школа, яка піклується про ментальне здоров'я, – це школа майбутнього!

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-496-5-112>

ДЕЯКІ АСПЕКТИ ПІДТРИМКИ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я ДИТИНИ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ В КРИЗОВИХ УМОВАХ

Токарева Людмила Дмитрівна

*науковий співробітник лабораторії психології дошкільника,
Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України
м. Київ, Україна*

На жаль, кризові ситуації і трагічні воєнні події стали частиною нашого буденного життя, що поставило під загрозу гармонійний розвиток, ментальне здоров'я та виховання наших дітей, ставлячи хрест на їх добробуті і щасливому дитинстві. В умовах воєнного стану потрібна особлива, надзвичайна підтримка ментального здоров'я дітей, що стало надзвичайно важливим завданням для педагогів, батьків та суспільства в цілому. І саме від цих дорослих буде залежати, наскільки ментально здоровою, внутрішньо захищеною і врівноваженою буде почувати себе дитина дошкільного віку в закладах дошкільної освіти.

І задача педагогів, в цей час, має бути зосереджена і спрямована на формування ментального здоров'я, на створення певних умов, підтримки і компетентного супроводу, щоб вчасно розрядити дитину, дати їй сили і можливості пережити кризові моменти в її житті.

Формувати, зберігати і розвивати ментальне здоров'я на етапі дошкільного віку є вкрай важливим аспектом благополуччя і щастя дитини. За визначенням ВООЗ, ментальне здоров'я – це стан щастя та добробуту, в якому людина реалізує свої творчі здібності, може протистояти життєвим стресам, що в свою чергу формує платформу психічного благополуччя, яке впливатиме на весь життєвий шлях дитини згодом. Воно також є основою загального благополуччя та гармонійного розвитку дитини, що визначає її здатність адаптуватися до складних ситуацій. Ментальне здоров'я включає емоційне, психологічне та соціальне благополуччя дитини, включає її здатність ефективно взаємодіяти з іншими однолітками, та оточенням, і у побудові взаємовідносин. Ментальне здоров'я впливає на те, як дитина дошкільник думає, відчуває і діє в певних ситуаціях, в той же час, як він справляється зі стресом.

Для забезпечення і підтримки ментального здоров'я в закладі дошкільної освіти на нашу думку важливі такі аспекти:

1. В першу чергу, педагоги, вихователі і довірені особи мають подбати про себе, стежачи за своїм емоційним і психологічним станом, щоб мати внутрішні ресурси для підтримки у вихованні дитини її ментальної складової. Супровід педагогів спрямований на те, щоб навчити дитину розпізнавати різні емоції дитини. Бо управління своїми емоціями сприяє емоційному і ментальному здоров'ю дитини. Важливо відзначити, закарбувати дорослому в своїй свідомості, про те, що у дитини повинно бути дитинство не зважаючи ні на що. Тож, важливо залучати дошкільника до гри, до веселих, фізичних та спортивних активностей, до екскурсій і прогулянок тощо. І, в той же час, як важливо, дозволяти дитині проявляти свої позитивні і негативні емоції та програвати їх у ігровій формі, в сюжетно – рольовій грі та в творчих самодіяльних іграх.

2. Створення сприятливого, розвивального простору для формування ментального здоров'я, де діти можуть побігати, пострибати, пограти в активні ігри, покричати, потанцювати та простір для більш спокійних видів діяльності, це, так званий, простір – «куточок усамітнення», «куточок розвантаження», або створені власноруч «кімнати», де дитина відчуває себе у безпеці, де ніхто її не потурбує, а допоможе заспокоїтися та зосередитися, можливо навіть поплакати.

Загалом, можливість грати, програвати, моделюючи різні ситуації для дитини дошкільного віку, особливо у воєнний час, це надзвичайна можливість відновлювання сил і позитивних емоцій. Важливо зауважити, що психологічні ігри та вправи стимулюють розвиток

когнітивних здібностей, розвиток фізичної активності, ігрової активності дитини, покращують її ментальне здоров'я і розвивають соціальні навички, такі як співпраця, емпатія та спілкування. Крім того, важливо зазначити, що під час гри виникають умови для вправлення у різних видах навичок і морально-етичній поведінці, завдяки чому формуються базові якості особистості, зокрема: самостійність, активність, ініціативність, цілеспрямованість, завдяки яким формується ментальне здоров'я.

3. Організація, створення здорового способу життя. Дотримання режиму дня, регулярні фізичні вправи, збалансоване харчування та достатній сон, ігри та самодіяльна гра все це є важливими компонентами ментального здоров'я. Фізична активність особливо допомагає знизити рівень стресу та покращує настрій та ресурсну складову особистості дитини. Так, наприклад, щоб швидко заспокоїти дитину і зняти напруження в стресовій ситуації – разом з однолітками зіграти в гру «Іншопланетяни.» Де діти вітаються одне з одним незвичними способами – колінками, ліктями, мізинчиками й лише в кінці – потискають руки один одному. Така гра дозволяє відчутти кордони власного тіла і через рухові дії покращує і повертає відчуття контролю і спокою дитини.

4. Створення простору допомоги. За будь – яких часів і умов, педагоги повинні вчасно навчити дитину просити про допомогу. Вчасно озвучене прохання про допомогу посилює психологічну відновлюваність, що в свою чергу приводить дитину в ресурсний стан.

5. Створення простору комунікації та керування емоціями дозволить дитині краще і легше комунікувати з іншими однолітками, проявляти емпатію, розуміти себе й дбати про своє ментальне здоров'я. Звісна річ, спілкування потрібне кожному. Щоденне спілкування старших дошкільників на різні теми сприяє підтриманню їх емоційного і ментального зв'язку. Як важливо, саме сьогодні, в умовах війни розмовляти з дитиною, пояснюючи їй незрозумілі складні ситуації сьогодення, пропонуючи допомогу дитині, і, за будь – яких обставин, створювати ситуації успіху, вчити долати труднощі.

З огляду на це, щоб дитина не почувалася ізольованою, знехтуваною, з нею треба говорити про речі, які стосуються саме її життя і обов'язково обійми, спільні ігри, співи, читання цікавих казок, все це роблять педагоги, які на сьогодні стали значимими людьми для дошкільника. Сьогодні, як ніколи важливі тілесні контакти, які допомагають дитині відновити психологічний зв'язок і відчутти себе в безпеці. Обов'язковим аспектом бути фізично поруч із нею, любити дитину і говорити їй про це.

Важливим аспектом у формуванні ментального здоров'я є гра. Саме через гру в дошкільному віці можна розвивати, навчати, коригувати і виховувати дитину. Саме гра може стати важливим аспектом

щасливого, життєрадісного дитинства, створювати і організовувати яке є одним із головних обов'язків дорослих. І, створений дорослими виховний, ігровий простір, як раз дає ті умови захисту, раціонального дозування позитивних і негативних переживань, які дають їй відчуття впевненості.

Цікавими і корисними для дошкільників можуть бути ігри для зняття емоційної напруги, і нормалізації емоційного стану дитини, наприклад, «Докричатися до місяця», використовуючи свій голос на повну силу, по черзі викрикувати різні послання веземним цивілізаціям. Можна передавати послання на Марс через створену трубу – гучномовець тощо.

Варто нагадати дорослим, що саме сюжетно – рольова гра допомагає сформувати ментально здорову, психологічно стійку особистість, завдячуючи якій відбувається заохочення, стимулювання і прояв до самостійності, створення дружньої атмосфери у групі, у грі та побутовій діяльності, надаючи один одному допомоги, долаючи разом з однолітками у грі певні труднощі тощо.

Звісна річ, дорослі не можуть заборонити дитині відчувати негативні емоції, однак можна й слід коригувати форму їх виявлення, спрямувати цей потік бурхливої енергії у безпечне русло. І в цьому допоможе педагогу, вихователю гра – вправа «Тух-тібі-дух», яка і допоможе виробити навички послаблення негативних емоцій. Гра вправа «Боулінг» – пропонує збивати будь-які предмети (дозволяючи дитині іноді порушати порядок).

Вербальну агресію, уразливість дитини допоможе зняти групова вправа «Обзивалки», «Борці сумо». Засунувши подушку під футболку діти в парі штовхаються. Подушка пом'якшує удари, що допомагає дітям виплескувати гнів у прийнятній формі. Гра «мішечок для крику», яка пропонує кричати в мішечок чи подушку. Розвиток навичок невербального спілкування, уміння відчувати настрій іншого і визначити способи поліпшення настрою, допоможе гра «Чарівний мішечок настрою».

Спільні рольові ігри дитини і дорослого можуть бути доповненими різними ігровими практиками для зняття емоційної напруги, і нормалізації емоційного стану дитини, наприклад, «Тільки разом», «Килимки від злості», «Струшуємо зайве», «Скляночка для сліз», «Ні звуку!», «Змотай клубочок», «Обійми», «Ласкаві дотики», «Крісло добрих спогадів» допоможе згадувати найкращі події в своєму житті. Поганого настрою допоможе позбутися казкові персонажі дитячих таємниць, а «Крісло добрих спогадів» допоможе згадувати найкращі події в своєму житті.

Висновок. Загалом, ментальне здоров'я є невід'ємною частиною життя кожної людини, і підтримка цього стану є обов'язковою для успішної адаптації до складних умов сучасності. У повсякденному

житті, увага до ментального здоров'я дозволяє покращити якість життя, підвищити ефективність навчання та сприяти розвитку особистості.

Зберегти ментальне здоров'я на етапі дошкільного віку вкрай важливо: це формує основи психічного і емоційного благополуччя, яке впливатиме на весь життєвий шлях дитини. Навички та стратегії, які формуються в дошкільному дитинстві, мають потенціал визначати ментальне, психічне і емоційне здоров'я дитини й надалі.

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-496-5-113>

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ ЗАСАДИ РОЗВИТКУ SOFT SKILLS У МАЙБУТНЬОГО ВИКЛАДАЧА ЗВО

Федорова Дар'я Олегівна

*здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти
спеціальності 011 Освітні, педагогічні науки,
Одеський національний університет імені І.І. Мечникова
м. Одеса, Україна*

Науковий керівник: Прокоф'єва Л.Б.

*кандидат педагогічних наук, доцент,
Одеський національний університет імені І.І. Мечникова
м. Одеса, Україна*

Українське суспільство сьогодні стикається з численними викликами, зумовленими воєнним станом, економічною нестабільністю та соціальними трансформаціями. Постійний стрес, невизначеність і високий рівень психологічного навантаження впливають на ментальне здоров'я людей. У таких реаліях важливо розвивати внутрішні ресурси особистості, зокрема *soft skills* – надпрофесійні навички, що забезпечують адаптивність, емоційну регуляцію та комунікаційну ефективність.

В умовах, коли Україна переживає складний етап свого розвитку, *soft skills* стають важливим ресурсом не лише для професійної самореалізації, а й для збереження психологічної рівноваги та побудови міцного, стійкого суспільства. Особливо критично це питання постає для викладачів, які повинні не лише передавати знання та зберігати власний ментальний стан, а й підтримувати психологічне благополуччя здобувачів освіти.

Варто зазначити, що тема важливості *soft skills* у сучасному світі є доволі актуальною серед українських дослідників, зокрема серед таких авторів, як Муравйова І.О., Наход С.А., Мітченко К.В., Кірдан О.,

Маруховська-Картунова О.О., Ришак Н.І., Гапончук О.М., Волобуєва Т., Целікова А., Болокан І. Однак, наразі недостатньо наукових досліджень, які б ґрунтовно висвітлювали розвиток *soft skills* у контексті їхнього впливу на збереження ментального здоров'я фахівців різних сфер, зокрема викладачів.

Аналіз наявних досліджень показує, що більшість авторів наголошують на необхідності формування *soft skills*, підкреслюючи їхній позитивний вплив на ефективність професійної діяльності та підвищення рівня задоволеності життям.

Вчені Олена та Олександр Кірдан у спільному дослідженні визначають *soft skills* як сукупність компетентностей, якостей, умінь, здібностей, процесів, що уможливають успішну професійну діяльність у швидкозмінюваних та/або невизначених умовах [2, с. 154].

Дослідник К.В. Мітченко акцентує увагу на тому, що розвиток *soft skills* веде до підвищення рівня самоусвідомлення та саморозуміння, формування чітких життєвих цінностей та цілей, підвищення здатності до саморегуляції та адаптації, рівня задоволеності життям та є важливими факторами загального психічного благополуччя людини [4, с. 58]. Розвиток *soft skills* не лише сприяє досягненню успіху в професійному житті, а й відкриває нові можливості для саморозвитку. Завдяки добре сформованим *soft skills* особистість стає більш усвідомленою, емоційно стійкою та здатною до самореалізації, що сприяє її життєвій задоволеності.

Вчений С.А. Наход дає авторське визначення поняття «*soft skills*» як комплексу неспеціалізованих надпрофесійних «гнучких компетентностей», що впливають на успішне виконання професійних обов'язків фахівців будь-якого профілю, зокрема спеціалістів соціономічних професій [5, с. 132].

Отже, під «*soft skills*» будемо розуміти комплекс надпрофесійних компетентностей, що забезпечують ефективну взаємодію з іншими, адаптивність та емоційну регуляцію, сприяючи не лише професійній успішності, а й підтримці психічного благополуччя.

Дослідник С.А. Наход виокремлює основні компоненти *soft skills*: соціально-комунікативний компонент, прогностичний компонент, інноваційний компонент та акмеологічний компонент [5, с. 132]. У сучасних умовах нестабільності та глобальної невизначеності акмеологічний та соціально-комунікативний компоненти відіграють ключову роль у підтримці ментального здоров'я.

Акмеологічний компонент передбачає саморозвиток, рефлексію, прагнення до вдосконалення, психологічну пластичність, здатність знаходити внутрішні ресурси для подолання труднощів, що допомагає зберігати психологічну рівновагу та мотивацію навіть у складних обставинах.

Соціально-комунікативний компонент сприяє ефективній взаємодії, вмінно вибудовувати конструктивні комунікації та знаходити підтримку в соціальному середовищі, що є важливим фактором психологічного благополуччя. В свою чергу, у його складі провідне місце займає емоційний інтелект, який визначає здатність розуміти й управляти власними емоціями, а також ефективно сприймати емоційні стани інших, що сприяє налагодженню гармонійної взаємодії. Також ключову роль відіграє соціальна фасилітативність, яка допомагає людині позитивно впливати на інших, створювати позитивну атмосферу. Варто зазначити емпатію та конфліктологічну компетентність, яка являє собою важливий аспект професійної підготовки майбутніх викладачів до педагогічної діяльності. Завдяки конфліктологічно – компетентній підготовці забезпечується конструктивний, суб'єкт – суб'єктний, особистісно – орієнтований характер педагогічної взаємодії. Така компетентність сприяє формуванню здорових міжособистісних відносин, знижує рівень напруженості у комунікації, сприяє ефективному вирішенню конфліктів.

Для викладачів значення *soft skills* набуває особливого характеру, оскільки їхня робота ґрунтується на взаємодії з людьми, що за своєю суттю є непередбачуваною і не формалізованою. Функціонуючи у середовищі «людина-людина», педагоги мають підтримувати власний ментальний стан, регулювати власні емоції та рівень стресу, щоб мати можливість налагоджувати ефективну комунікацію з іншими.

В умовах постійних трансформацій освітнього середовища та нестабільності сучасного світу, викладачі повинні бути не лише експертами у своїй галузі, але й здатними створювати підтримуюче, мотивуюче та адаптивне навчальне середовище.

Дослідники О.О. Маруховська-Картунова, Н.І. Ришак і О.М. Гапончук зазначають, що викладання «м'яких» навичок вважається неметодичним, таким, яке виходить за рамки освітнього процесу [3, с. 500]. Можна дійти висновку, що студенти, у тому числі майбутні педагоги, часто набувають *soft skills* випадковим чином, спираючись на різні життєві ситуації поза рамками навчання. Такий неструктурований підхід обумовлює суттєву неоднорідність у рівні розвитку *soft skills* серед студентів, і у деяких випадках ці навички набуваються на значно нижчому рівні, ніж це можливо за умов системного підходу у рамках освітнього процесу.

Важливо відзначити, що оцінка рівня сформованості *soft skills* є нетривіальним завданням, оскільки ці навички мають внутрішній характер і не піддаються прямому кількісному вимірюванню.

Дослідження, проведене вченими Т. Волобуєвою, А. Целіковою, І. Муравйовою та І. Болоканом, свідчить, що саме на стадії

професійного навчання слід приділити максимальну увагу розвитку *soft skills* у здобувачів [1, с. 213].

На основі проведеного аналізу науково-педагогічної літератури можна констатувати, що питання розвитку *soft skills* залишається актуальним, особливо у контексті підготовки майбутніх викладачів в умовах кризи та невизначеності. Стадія професійного навчання має найбільший потенціал для розвитку *soft skills*, однак цей ресурс часто не використовується належним чином або ж залишається поза увагою освітнього процесу.

Можна зробити висновок, що відсутність системного підходу призводить до того, що можливості цілеспрямованого формування *soft skills* у майбутніх фахівців втрачаються, їхній розвиток відбувається хаотично та несистематично. Це, як наслідок, впливає не лише на професійну підготовку, а й на психологічну стійкість та ментальне здоров'я майбутніх викладачів.

Таким чином, системний підхід до формування *soft skills* у процесі професійної підготовки може стати не лише шляхом для підвищення конкурентоспроможності майбутніх викладачів, а й важливим фактором підтримки їхнього ментального благополуччя, що дозволить їм ефективно адаптуватися до професійних викликів і зберігати психологічну рівновагу в умовах нестабільності.

Перспективою подальших досліджень у цьому напрямі є діагностика та оцінка рівня *soft skills*, а також розробка ефективних стратегій їхнього розвитку в закладах вищої освіти.

Література:

1. Волобуєва Т., Целікова А., Муравйова І., Болокан І. Формування *soft skills* на стадіях професійного становлення особистості. *Acta Paedagogica Volyniensis*, 1. 2022. С. 210–215.
2. Кірдан О., Кірдан О. Формування *soft skills* здобувачів вищої освіти в освітньому процесі закладу вищої освіти. *Психолого-педагогічні проблеми сучасної школи*. 2021. Вип. 2 (6). С. 152–160.
3. Маруховська-Картунова О.О., Ришак Н.І., Гапончук О.М. Роль емоційного інтелекту як *soft skills* у сучасному освітньому процесі. 2023. С. 496–508.
4. Мітченко К.В. Характеристики психологічної зрілості як *soft skills* сучасної особистості. *Дніпро*. 2024. С. 58–64.
5. Наход С.А. Значущість «*soft skills*» для професійного становлення майбутніх фахівців соціономічних професій. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. 2018. No 63. С. 131–135.

МАТЕРІАЛИ
НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ

«ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ
ТА МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я
В УМОВАХ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ»

*присвяченої 160-річчю Одеського національного
університету імені І.І. Мечникова*

7 квітня 2025 року

Підписано до друку 08.04.2025. Формат 60х84/16.
Папір офсетний. Гарнітура Times New Roman. Цифровий друк.
Умовно-друк. арк. 23,02. Наклад 100. Замовлення № 0525-46.
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.