

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 самоефективність.

– 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/oxfordhb/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