

можуть зосередитися на розробці детальніших програм арт-медитації для різних категорій населення, що зазнали психологічних травм.

Список використаних джерел:

1. Мальчіоді, К. А. Довідник з арт-терапії. 2-ге вид. Нью-Йорк : Guilford Publications, 2020. 520 с.
2. Стакі, Х. Л., Нобель, Дж. Зв'язок між мистецтвом, зціленням та громадським здоров'ям: огляд сучасної літератури. *Американський журнал громадського здоров'я*. 2010. Т. 100, № 2. С. 254–263.
3. Пеннебейкер, Дж. В., Сміт, Дж. М. Відкриваючись, записуючи це: як експресивне письмо покращує здоров'я та полегшує емоційний біль. Нью-Йорк : Guilford Publications, 2016. 352 с.
4. Вуд, М., Аткінс, С. Арт-терапія та психічне здоров'я: систематичний огляд. *Міжнародний журнал арт-терапії*. 2020. Т. 25, № 1. С. 1–10.

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-502-3-80>

Кухаренко О. А.,

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

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ВПЛИВУ ВІЙНИ НА ПРОФЕСІЙНИЙ САМОРОЗВИТОК ОСОБИСТОСТІ

Воєнні дії зумовлюють безпрецедентні проблеми для людства. Так, не лише війна призводить до знищення інфраструктури країни і загибелі людей, вона також руйнівним чином відбивається на психічному здоров'ї людей, викликаючи психологічні проблеми, наприклад проблеми професійним саморозвитком особистості. Актуальність дослідження даної проблематики також може бути пов'язана із багатьма чинниками. По-перше, воєнні дії слід вважати екстремальним стресовим чинником, що веде за собою появу посттравматичного стресового розладу, посилення тривожності, пригніченості та іншого роду проблем із психічним здоров'ям особистості. Своєю чергою, такі проблеми негативно позначаються на самооцінці особистості та її професійному саморозвитку шляхом зниження самовпевненості та самоповаги. По-друге, воєнні дії суттєво можуть змінювати соціальні умови життєдіяльності людей, що проявляється у втраті роботи, сім'ї та близьких, примусове переселення та ін. Загалом такі зміни ведуть

до дестабілізації особистості та погіршення уявлень про себе, що теж негативно позначається на самооцінці особистості та її професійному саморозвитку.

Оцінка війни як гуманітарної катастрофи не надає можливості зрозуміти, як адаптується до війни особистість. При цьому сучасні напрямки психологічної науки, такі як психологія життєстійкості та психологія екстремальних ситуацій, орієнтують нас не лише на опис важких, екстремальних та надзвичайних ситуацій, а й вказують на шляхи здорового виходу особи з них. Науковці вважають, що саморозвиток, особистісний потенціал та компетентність є складовими психологічного ресурсу особистості. Саморозвиток дослідники визначають як прагнення людини сформувати у себе певні властивості, за наявності яких, на її думку, вона зможе більш повно розкрити свій потенціал [1].

Процес професійного самовизначення включає розвиток самосвідомості, формування ціннісних уявлень, моделювання майбутньої кар'єри та створення ідеального образу людини-професіонала. Особистісне самовизначення молоді базується на освоєнні соціально встановлених норм поведінки, ідеалів та професійних стандартів. У сучасному світі соціальна орієнтація переважно визначає професійну самосвідомість, кар'єрний розвиток та вибір професії. Утворення концепції себе, свідомості, включаючи образ "Я-професіонал", в значній мірі залежить від відповідності реального та ідеального образів "Я", а також ідеального та реального уявлення про обрану професію. Відношення між "реальним Я" та "ідеальним Я" визначає появу вимог особистості до себе. Прагнення задовольнити власне "Я" зазвичай проявляється через самовираження та самовдосконалення особистості [2].

На думку А. Миколаєнко, важливу роль у професійному саморозвитку індивіда відіграє мотивація досягнення, яка виникає у вигляді результату емоційного стану, який пов'язаний з прагненням індивіда реалізовувати свої життєво важливі задуми. Проте, якщо з'являється невідповідність між індивідуальним планом відносно професійного саморозвитку та реально існуючими можливостями людини, може виникнути особистісна криза, яка стане причиною появи відчуття безпорадності, неможливості стосовно виконання діяльності, пригніченості життєвої активності особистості [3].

Довготривалі дослідження показують, що існують конкретні проблеми, пов'язані з професійним самовизначенням молоді в сучасних умовах праці. Ці проблеми переважно виникають через такі фактори, як недостатнє розуміння вимог ринку праці, відсутність інформації про сучасні потреби та вимоги, відсутність чітких ціннісних орієнтирів, недооцінка власних можливостей, недостатнє розуміння власної ролі у виборі професії та подальшому професійному розвитку, відсутність підтримки молоді з боку психологів та педагогів на всіх етапах

самовизначення та розвитку, а також недостатнє кадрове забезпечення в системі професійної орієнтації [4].

Травмуючі події негативно впливають на психологічний добробут, самоефективність та професійний саморозвиток. У людей формуються різноманітні захисні копінг-стратегії. Дослідження виявили найтиповіші практики самозбереження та оздоровчої навігації в сучасних екстремальних воєнних умовах. На першому місці – побутові, рутинні практики, пов'язані із задоволенням базових потреб; на другому – сімейні, комунікативні практики, пов'язані з пошуком опори у близьких стосунках; на третьому – робочі практики, пов'язані з пошуком опори у професійній діяльності, навчанні. Результати досліджень науковців засвідчили, що існує негативна кореляція між ставленням до змін і самоефективністю студентів. Навіть віддалені від місця подій спостереження людей за війною в Україні негативно позначаються на їхньому психічному стані. У студентів університетів Німеччини та Фінляндії вони провокували занепокоєння і тривогу, були перешкодами в навчанні. Водночас дослідники підкреслили важливість самоефективності як ресурсу для зменшення травмувальних впливів. Українські дослідники, відзначаючи, що рівень психологічного благополуччя знижується під час війни, водночас доводять, що самоефективність є важливим особистісним ресурсом його підвищення як у період воєнних дій, так і в період післявоєнного відновлення [5].

Отже, професійний саморозвиток особистості визначає взаємозв'язок між психологічним добробутом та професійною самоефективністю. Воєнні дії можуть виражати професійний саморозвиток особистості в якості одного з головних факторів покращення рівня її психологічного благополуччя. Крім цього воєнні дії обумовлюють появу нових викликів для людей, зокрема викликають потребу у самозахисті, переживанні втрати тощо. Впоратися ними здатні тільки люди, які володіють стійкою самооцінкою та професійним саморозвитком. Відтак, війна, зокрема російсько-українська, вважається безпрецедентним явищем, який суттєво позначається на життєдіяльності людей, зокрема на їх психоемоційній сфері, самооцінці та професійним саморозвитком.

Список використаних джерел:

1. Коцюбинський В., Мітченко К. Психологічні ресурси особистості в умовах війни. URL: <https://er.dduvs.edu.ua/bitstream/123456789/14874/1/60.pdf>
2. Мельник О. В. Особистісно зорієнтована технологія профконсультування старшокласників. *Актуальні проблеми професійної орієнтації та професійного навчання населення* : III Всеукр. наук.-практ. конф. ; 26 верес. 2008 р.. К. : ІПК ДСЗУ, 2008. С. 160–168.

3. Миколаєнко А. Професійна орієнтація та професійне самовизначення учнів загальноосвітніх навчальних закладів. *Рідна школа*. 2021. № 11. С. 66–70.

4. Лозовецька В. Методологічні підходи до визначення форм підтримки особистості у професійному самовизначенні. *Науковий вісник Інституту професійно-технічної освіти НАПН України. Професійна педагогіка*. 2017. № 3. С. 11–18.

5. Музика О. Взаємозв'язок психологічного добробуту і професійної самоефективності старшокласників та студентів в умовах війни. URL: <https://doi.org/10.28925/2312-5829.2024.2.7>

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-502-3-81>

Ларченко Н. Р.,

студент-магістрант

Закладу вищої освіти

«Відкритий міжнародний університет розвитку людини «Україна»

м. Київ, Україна

Маслянікова І. В.,

кандидат психологічних наук, доцент,

завідувач кафедри соціальної роботи та педагогіки

Закладу вищої освіти

«Відкритий міжнародний університет розвитку людини «Україна»

м. Київ, Україна

КОМП'ЮТЕРНІ ІГРИ ЯК НОВИЙ ТЕРАПЕВТИЧНИЙ ІНСТРУМЕНТ В РОБОТІ З ДІТЬМИ

Сучасний світ стрімко змінюється під впливом цифрових технологій, і особливо це стосується дітей, для яких комп'ютерні ігри стали не лише розвагою, а й важливою частиною розвитку та соціалізації. Водночас психологи та педагоги все частіше звертають увагу на потенціал відеоігор як інструменту для дослідження психічних особливостей дітей. Одним із таких перспективних напрямів є використання комп'ютерних ігор для вивчення темпераменту та характеру, що може допомогти у діагностиці, корекції поведінки та навіть терапії.

Одними з найбільш популярних серед дітей ігор є Minecraft та Roblox – інтерактивні платформи, що дозволяють гравцям самостійно будувати світи, взаємодіяти з іншими користувачами та проявляти власну креативність. У цих іграх можна спостерігати різні стилі