Міністерство освіти і науки України
Центральноукраїнський державний університет
імені Володимира Винниченка (Україна)
Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України
Лабораторія загальної психології та історії психології
ім. В. А. Роменця (Україна)
Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника (Україна)
Полтавський національний педагогічний університет імені
В. Г. Короленка (Україна)
Національний університет «Запорізька політехніка» (Україна)
Донецький державний університет внутрішніх справ (Україна)
Лабораторія з психодіагностики, консультування та психокорекції кафедри психології та
соціальної роботи ЦДУ імені Володимира Винниченка (Україна)
Collиge International de Thйrapies par Activation de la Conscience (Франція)
Państwowa Akademia Nauk Stosowanych w Krośnie (Польща)
Gdańska Wyższa Szkoła Humanistyczna w Gdańsku (Польща)
Jauno psihologiju centrs (Латвія)

ФАКУЛЬТЕТ
ПЕДАГОГІКИ, ПСИХОЛОГІЇ
ТА МИСТЕЦТВ
·ЦДУ·

23 лютого 2024 року

ЗБІРНИК ТЕЗ

VI ВСЕУКРАЇНСЬКОЇ НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ
(з міжнародною участю)

Кропивницький – 2024

«ЦІЛІСНИЙ ПІДХІД У ПСИХОЛОГІЇ ТА СОЦІАЛЬНІЙ РОБОТІ: ТЕОРІЯ ТА ПРАКТИКА»

Міністерство освіти і науки України
Центральноукраїнський державний університет
імені Володимира Винниченка (Україна)
Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника (Україна)
Національна академія педагогічних наук України
Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України (Україна)
Лабораторія загальної психології та історії
психології ім. В. А. Роменця (Україна)
Лабораторія кафедри психології та соціальної роботи «Ґенеза цілісності
особистості» ЦДУ імені Володимира Винниченка (Україна)
Collège International de Thérapies par Activation de la Conscience (Франція)
Jauno psihologiju centrs (Латвія)

ЗБІРНИК ТЕЗ

VI Всеукраїнської науково-практичної конференції (з міжнародною участю)

«ЦІЛІСНИЙ ПІДХІД У ПСИХОЛОГІЇ ТА СОЦІАЛЬНІЙ РОБОТІ: ТЕОРІЯ ТА ПРАКТИКА»

23 лютого 2024 року

Кропивницький – 2024

УДК 159.9:364-78(082)
Ц 60

Цілісний підхід у психології та соціальній роботі: теорія та практика.
Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю «Цілісний підхід у психології та соціальній роботі: теорія та практика» (23 лютого 2024 року):Збірник тез / За заг.ред. докт. психол. наук, проф. Клочек Л. В., канд. психол. наук, доц. Галушко Л. Я. Кропивницький: ЦДУ, 2024. 274 с.

У збірці представлені тези доповідей учасників VI Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю «Цілісний підхід у психології та соціальній роботі: теорія та практика». Висвітлюються актуальні проблеми теорії, методики та практики психології й соціальної роботи в сучасному суспільстві.

Редакційна колегія:

Клочек Лілія Валентинівна, докторка психологічних наук, професорка, проректорка з наукової роботи Центральноукраїнського державного університету імені Володимира Винниченка, Україна.

Галушко Любов Ярославівна, кандидатка психологічних наук, доцентка, в. о. завідувачки кафедри психології та соціальної роботи Центральноукраїнського державного університетуімені Володимира Винниченка, Україна.

Гейко Євгенія Вікторівна, докторка психологічних наук, професорка, доцентка кафедри психології та соціальної роботи Центральноукраїнського державного університету імені Володимира Винниченка, Україна.

Рацул Олександр Анатолійович, доктор педагогічних наук, професор, професор кафедри психології та соціальної роботи Центральноукраїнського державного університету імені Володимира Винниченка, Україна.

Турбан Вікторія Вікторівна, докторка психологічних наук, професорка, в. о. завідувачки лабораторії загальної психології та історії психології ім. В. А. Роменця Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України,Україна.

Яланська Світлана Павлівна, докторка психологічних наук, професорка, професорка кафедри кризової психології, декан факультету психології та соціальної роботи Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка, Україна.

Паркулаб Оксана Григорівна, кандидатка психологічних наук, доцентка, завідувачка кафедри психології розвитку Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника, Україна.

Гельбак Анжела Миколаївна, кандидатка психологічних наук, завідувачка кафедри соціально-гуманітарних дисциплін факультету № 1 Донецького державного університету внутрішніх справ, Україна.

Коваль Владислав Олександрович, кандидат педагогічних наук, доцент, завідувач кафедри психології Національного університету «Запорізька політехніка», Україна.

Міненко Ольга Олександрівна, кандидатка психологічних наук, доцентка, доцентка кафедри психології та соціальної роботи Центральноукраїнського державного університету імені Володимира Винниченка, Україна.

Радул Ірина Геннадіївна, кандидатка психологічних наук, доцентка, доцентка

кафедри психології та соціальної роботи Центральноукраїнського державного університету імені Володимира Винниченка, Україна.

Дзюба Тетяна Михайлівна, кандидатка психологічних наук, доцентка, доцентка кафедри кризової психології Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка, Україна

Руденко Юлія Юріївна, кандидатка педагогічних наук, старша викладачка кафедри психології та соціальної роботи Центральноукраїнського державного університету імені Володимира Винниченка, Україна.

Jean Becchio (Жан Беккіо) – Président du Collège International de Thérapies par Activation de la Conscience (C.I.T.A.C.) – президент Міжнародного коледжу лікування активацією свідомості, Франція.

Sylvain Pourchet (Сільвен Пурше), Vice-Président. Docteur en médecine Membre Fondateur du Collège International des Thérapies d'Activation de Conscience. – Віце-президент. Лікар, член-засновник Міжнародного коледжу терапії активацією свідомості, Франція.

Beata Piechota (Беата П'єхота), Doktor nauk humanistycznych w zakresie pedagogiki (specjalizacja: pedagogika społeczna i pedagogika opiekuńcza), Przewodnicząca komisji instytutowej, przedstawiciel Instytutu w Uczelnianej Komisji ds. Zapewnienia Jakości Kształcenia zakład pedagogiki w państwowej Akademii nauk stosowanych w Krośnie, Polska – докторка гуманітарних наук у галузі педагогіки (спеціалізація: соціальна педагогіка та педагогіка опіки), Голова інститутської комісії, представник інституту в Університетській комісії із забезпечення якості освіти відділ освіти національної Академії прикладних наук у Крону, Польща.

Iryna Kierzkowska (Ірина Кєржковська), profesor GWSH at Gdańska Wyższa Szkoła Humanistyczna, Polska; професорка GWSH Гданського гуманітарного університету, Польща.

Dace Rolava (Даце Ролава), psychologist, business coach Jauno Psihologiju centrs, – психологиня, бізнес-тренерка, Латвія.

Всі тези представлені в авторській редакції. За повноту та цілісність матеріалів автори безпосередньо несуть відповідальність

© Редакційна колегія, 2024
©Автори тез, 2024
© ЦДУ, 2024

ЗМІСТ

ПЛЕНАРНЕ ЗАСІДАННЯ

Яценко Т. ОСОБИСТІСНА ПРОБЛЕМА: НЕУСВІДОМЛЕНА СУПЕРЕЧНІСТЬ ПСИХІКИ СУБ'ЄКТА…… 11

Beata Piechota (Беата П'єхота) JAK ZAPOBIEGAĆ PRZYKRYM OBJAWOM STRESU SZKOLNEGO U UCZNIÓW?..... 15

Гейко Є. ЦІЛІСНІСТЬ ОСОБИСТОСТІ У СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОМУ КОНТЕКСТІ…… 18

Турбан В. ПОСТТРАВМАТИЧНЕ ЗРОСТАННЯ: РЕАБІЛІТАЦІЙНИЙ ШЛЯХ ВИХОДУ ІЗ ПОСТТРАВМАТИЧНОГО СТАНУ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦЯ – УЧАСНИКА БОЙОВИХ ДІЙ…… 20

Помиткін Е., Помиткіна Л. ДУХОВНО-ОСОБИСТІСНИЙ ПІДХІД В ОСВІТІ ТА ПРАКТИЦІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ У ВОЄННИЙ ТА ПІСЛЯВОЄННИЙ ЧАС…… 23

Климишин О. ЧИННИКИ ДУХОВНОГО РОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ В КОНТЕКСТІ ДУХОВНОЇ ПАРАДИГМИ ПСИХОЛОГІЇ…… 27

Саврасов М. РЕГУЛЯТИВНІ ЧИННИКИ КРЕАТИВНОСТІ СУБ'ЄКТА АКАДЕМІЧНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ: АСПЕКТИ ФЕНОМЕНОЛОГІЇ ТА МЕТОДОЛОГІЇ……. 31

Панасенко Е., Березка С. САМОПІЗНАННЯ: ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ, МЕТОДИ ТА ВПЛИВ НА ОСОБИСТІСНИЙ РОЗВИТОК…… 34

Чудакова В. ЦІЛІСНИЙ ПІДХІД НАУКОВО-МЕТОДИЧНОГО СУПРОВОДУ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ, ДОПОМОГИ І РЕАБІЛІТАЦІЇ У ПОДОЛАННІ НАСЛІДКІВ ТРАВМУЮЧИХ СИТУАЦІЙ, РОЗВИТКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ТА ЗДАТНОСТІ ДО ШВИДКОЇ АДАПТАЦІЇ, ВАГОМОГО ФАКТОРУ РОЗВИТКУ ПСИХОЛОГІЧНИХ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ КОНКУРЕНТОЗДАТНОСТІ ОСОБИСТОСТІ…….. 38

Гельбак А. ЕМОЦІЙНА СТІЙКІСТЬ ЯК СКЛАДОВА ЗБЕРЕЖЕННЯ ЦІЛІСНОСТІ ОСОБИСТОСТІ МАЙБУТНІХ ПОЛІЦЕЙСЬКИХ В УМОВАХ ВІЙНИ…… 42

Пилипенко К. ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ СТУДЕНТІВ-МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ…… 44

Дзюба Т. КРИЗОВА ІНТЕРВЕНЦІЯ ЯК МЕТОД ЕКСТРЕНОЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ В СКЛАДНИХ ЖИТТЄВИХ СИТУАЦІЯХ ……..... 46

Галушко Л. КРИТЕРІЇ МОТИВАЦІЙНО-ГЛИБИННОГО ПІЗНАННЯ ПСИХІКИ СУБ'ЄКТА…… 49

Рацул О. ВИКОРИСТАННЯ СОЦІАЛЬНОЇ РЕКЛАМИ ЯК ЗАСОБУ СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ В УКРАЇНІ…… 54

СЕКЦІЯ 1

АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ЦІЛІСНОСТІ ОСОБИСТОСТІ: МЕТОДОЛОГІЧНО-КОНЦЕПТУАЛЬНІ, ТЕОРЕТИЧНІ ТА ПРИКЛАДНІ АСПЕКТИ

Кікінеджі О., Чернецька А. ТЕОРЕТИЧНІ ТА ПРИКЛАДНІ АСПЕКТИ ЦІЛІСНОСТІ КОНКУРЕНТОСПРОМОЖНОЇ ОСОБИСТОСТІ: ҐЕНДЕРНИЙ ДИСКУРС…… 58

Хімчук Л. ТЕОРІЯ МНОЖИННИХ ІНТЕЛЕКТІВ ГОВАРДА ГАРДНЕРА – МЕТОДОЛОГІЧНА ОСНОВА ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ДО ВИЗНАЧЕННЯ СФЕР ПЕРСПЕКТИВНОГО Й ЦІЛІСНОГО РОЗВИТКУ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ…….. 62

Клочек Л., Козін Є. ВНУТРІШНІ ДЕТЕРМІНАНТИ СПРАВЕДЛИВОСТІ ЮНАКІВ У СОЦІАЛЬНИХ ВЗАЄМОДІЯХ…….. 65

Тимарєв Д. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСНОВИ РОЗВИТКУ КРИТИЧНОГО МИСЛЕННЯ: ВІД ТЕОРЕТИЧНИХ КОНЦЕПЦІЙ ДО ПРАКТИКИ…… 68

Репринець І. ФЕНОМЕН ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ: АНАЛІЗ ПРОВІДНИХ ПСИХОЛОГІЧНИХ КОНЦЕПЦІЇ…… 72

Шароварова В. ГЛИБИННО-ПСИХОЛОГІЧНА ЗУМОВЛЕНІСТЬ ПІДЛІТКОВОЇ ДЕСТРУКТИВНОСТІ……. 76

Піліпьонок О. ГЛИБИННІ ЧИННИКИ У ФОРМУВАННІ САМОДЕПРИВАЦІЇ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ…… 78

Сапрікіна А. ДОСЛІДЖЕННЯ ТА РОЗВИТОК ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ЗА ДОПОМОГОЮ ПРОЕКТИВНИХ МЕТОДИК…… 82

Ткаліч К. ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ФЕНОМЕНУ МАНІПУЛЯЦІЯ У РІЗНИХ НАУКОВИХ ПАРАДИГМАХ…… 84

Яковлєва Д. СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПОДРУЖНЬОЇ СУМІСНОСТІ ТА БЛАГОПОЛУЧЧЯ У ШЛЮБНИХ ВІДНОСИНАХ…… 89

Черкас О. ПСИХОСЕМАНТИЧНИЙ ПІДХІД ДО РОЗУМІННЯ ОБРАЗУ «Я» У ТВОРЧОСТІ ЮРІЯ КОСАЧА…… 92

СЕКЦІЯ 2

ЗБЕРЕЖЕННЯ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я ЯК НЕОБХІДНОЇ СКЛАДОВОЇ ЦІЛІСНОСТІ ОСОБИСТОСТІ У СУЧАСНИХ РЕАЛІЯХ

Саврасов М., Єрмоленко К., Касрашвілі Т. ПСИХОЛОГІЧНІ ТА СОЦІОКУЛЬТУРНІ ЧИННИКИ РОЗЛАДУ ХАРЧОВОЇ ПОВЕДІНКИ ДОРОСЛИХ: ПЕРСПЕКТИВИ ДОСЛІДЖЕННЯ…….. 97

Близнюкова О. MENTAL HEALTH INTERVENTIONS FOR WAR-AFFECTED ADOLESCENTS: INTERNATIONAL BACKGROUND AND FUTURE SCOPE……..... 101

Пітулей В. ЗБЕРЕЖЕННЯ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я УКРАЇНЦІВ В УМОВАХ ВІЙНИ……. 103

Івасенко О. ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ТА ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ…… 107

Гетьманенко К. ВПЛИВ ВОЄННОГО СТАНУ НА МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я ДІТЕЙ З ООП ТА ЇХ БАТЬКІВ: ПОШУК РЕСУРСІВ ДЛЯ ЙОГО ЗБЕРЕЖЕННЯ ТА ВІДНОВЛЕННЯ…….. 109

Гайдукова І. ВПЛИВ ЕМОЦІЙНОЇ ЗРІЛОСТІ ДОРОСЛОЇ ОСОБИСТОСТІ НА ТОЛЕРАНТНІСТЬ ДО НЕВИЗНАЧЕНОСТІ В УМОВАХ ДІЇ СТРЕСОВИХ ФАКТОРІВ……. 112

Зубко І. ПСИХОЛОГІЧНА БЕЗПЕКА ЯК НЕОБХІДНА СКЛАДОВА РОБОТИ ІТ-СПЕЦІАЛІСТІВ……. 115

Білосевич І. КОНЦЕПТ АВТОНОМІЇ У ДОСЛІДЖЕННІ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ…… 119

Солодчук С. РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ ЯК НЕОБХІДНА НАВИЧКА ОСОБИСТОСТІ У ВАЖКИХ ЖИТТЄВИХ УМОВАХ…… 122

Матвієнко О. РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ ЯК БАЗОВА СКЛАДОВА ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ……. 126

Радченко В. ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ НЛП ДЛЯ ПІДТРИМКИ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я……... 129

Яковова З. ВПЛИВ МЕДІА ПРОСТОРУ НА РОЗВИТОК ДЕПРЕСИВНИХ СТАНІВ У ПІДЛІТКІВ: ПСИХОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ТА СТРАТЕГІЇ ПСИХОСОЦІАЛЬНОЇ ПІДТРИМКИ……. 133

СЕКЦІЯ 3

ПРОБЛЕМА ЦІЛІСНОСТІ ОСОБИСТОСТІ В ОСВІТНЬОМУ ПРОСТОРІ

Паркулаб О., Ониськів І., Дякун І. ЕТИЧНІ ПИТАННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ АРТТЕРАПЕВТІВ У ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ…… 137

Бучацька С., Матвієнко О. ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЙНОЇ ГОТОВНОСТІ СТУДЕНТІВ ДО ПРОФЕСІЙНОГО СПІЛКУВАННЯ

ІНОЗЕМНОЮ МОВОЮ…… 139

Дметерко Н. ОСОБЛИВОСТІ МІЖОСОБИСТІСНИХ ВІДНОСИН СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ…… 142

Мамчур І., Шпак І. ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ ПРИЧИНИ АКАДЕМІЧНОЇ ПРОКРАСТИНАЦІЇ У ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ…… 146

Яценко Т., Ткаченко К., Бульченко Д. ВАЖЛИВІ ВІДКРИТТЯ У ГЛИБИННІЙ ПСИХОЛОГІЇ……. 150

Голошивець А., Голошивець І., Федорченко Д. ПСИХОЛОГІЧНА ДИНАМІКА ПРОФЕСІЙНОЇ ГОТОВНОСТІ МАЙБУТНЬОГО ПСИХОЛОГА: ПЛАН І ПРОГРАМА ДОСЛІДЖЕННЯ……. 154

Зіноватний О. ПРО ЯВИЩЕ ЕКСТЕРІОРІЗАЦІЇ ПРОЦЕСУ НАВЧАННЯ АНГЛІЙСЬКОЇ МОВИЯК НАСЛІДОК ВІДСУТНОСТІ УСПІХУ В ОВОЛОДІННІ ІНОЗЕМНОЮ МОВОЮ……..... 157

Назарук Н. КЛЮЧОВІ ВМІННЯ ОСОБИСТОСТІ В ОСВІТНЬОМУ ПРОСТОРІ ХХІ СТОЛІТТЯ…… 161

Нестеренко Т. САМОМЕНЕДЖМЕНТ ЯК СПОСІБ ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ РОБОТИ КЕРІВНИКА…… 163

Осипенко О., Помоз О., Павловський Т. ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ РОЗВИТКУ КОМУНІКАТИВНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ: ДИЗАЙН ДОСЛІДЖЕННЯ…… 166

Глизіна О. ТРУДНОЩІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ УКРАЇНСЬКИХ ДІТЕЙ У СИСТЕМІ ЄВРОПЕЙСЬКОЇ СИСТЕМИ ОСВІТИ ТА ШЛЯХИ ЇХ ВИРІШЕННЯ…… 169

Шустик А., Кухарський А., Топольський С. ТРУДНОЩІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ УКРАЇНСЬКИХ ДИЗАЙН ТА СТРУКТУРА ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ РОЗВИТКУ ІНФОРМАЦІЙНОЇ ГОТОВНОСТІ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ ДО ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ…… 173

СЕКЦІЯ 4

ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД ЯК ЧИННИК ПРОФЕСІЙНО-ОСОБИСТІСНОГО РОЗВИТКУ ТА САМОРОЗВИТКУ ФАХІВЦЯ

Радул С. PSYCHOLOGICAL ELEMENTS IN TESTING AND CONDUCTING PILOTS' INTERVIEWS……. 177

Міненко О. ФОРМУВАННЯ ДИВЕРГЕНТНОГО МИСЛЕННЯ ЯК СКЛАДОВОЇ ПРОФЕСІЙНО-ОСОБИСТІСНОГО РОЗВИТКУ СТУДЕНТІВ-ПСИХОЛОГІВ…… 180

Радул І. ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ, ЩО ВПЛИВАЮТЬ НА РОЗВИТОК СТРЕСУ ВІД СПІВЧУТТЯ У МЕДИЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ…… 183

Калашникова Л., Дорошенко О. СТРЕСОСТІЙКІСТЬ В КОНТЕКСТІ ПРОФЕСІЙНОГО СТАНОВЛЕННЯ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ…… 185

Мельничук С. ФОРМУВАННЯ УПРАВЛІНСЬКИХ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ РОЗВИТКУ ВПЕВНЕНОСТІ В СОБІ…… 188

Пограничний О., Северин І., Десятник А. РОЗВИТОК ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТНІХ ВИКЛАДАЧІВ ЕКОНОМІКИ В ПРОЦЕСІ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ: ПЛАН І ПРОГРАМА ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ…… 191

Чернюх В., Козак В., Козак В. ДЕТЕРМІНАНТИ РОЗВИТКУ ВНУТРІШНЬОЇ МОТИВАЦІЇ СТУДЕНТІВ У ПРОЦЕСІ НАВЧАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ: ПРОБЛЕМИ І ПЕРСПЕКТИВИ ПСИХОЛОГІЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ..... 195

Белінська К. ПСИХОЛОГІЧНІ ФАКТОРИ РОЗВИТКУ СИНДРОМУ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ У ЛЮДЕЙ, ЩО ПРАЦЮЮТЬ У СИСТЕМІ «ЛЮДИНА-ЛЮДИНА»…… 198

Луньова М. МОТИВАЦІЙНИЙ РЕСУРС ЯК ЧИННИК ДОСЯГНЕННЯ ПРОФЕСІЙНОГО УСПІХУ В ДІЯЛЬНОСТІ ПСИХОЛОГА…….. 202

СЕКЦІЯ 5

СУЧАСНІ НАПРЯМИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ КРИЗОВИХ СТАНІВ ОСОБИСТОСТІ У ВОЄННИЙ ТА ПОВОЄННИЙ ЧАС

Поклад І. РЕСУРСИ УСПІШНОЇ АДАПТАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ ДО ВІДНОВЛЕННЯ ЇЇ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ У ВОЄННИЙ ТА ПОВОЄННИЙ ЧАС…… 205

Дзюбинська М. ТЕРАПЕВТИЧНИЙ АЛЬЯНС У ДИСТАНЦІЙНОМУ ПСИХОЛОГІЧНОМУ КОНСУЛЬТУВАННІ……. 207

Амурова Я. ОСОБЛИВОСТІ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ПРАЦІВНИКІВ ДСНС УКРАЇНИ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ…… 209

Молчанова О. ПСИХОЛОГІЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ КРИЗОВИХ СТАНІВ ЖІНОК (ДРУЖИН ТА ЧЛЕНІВ СІМЕЙ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ) ЗАСОБАМИ АРТТЕРАПІЇ……. 212

Мельничук І. ІСТОРИЧНИЙ РАКУРС ЕВОЛЮЦІЇ КОНЦЕПЦІЇ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ..... 214

Опанасюк І. АРТ-ТЕРАПЕВТИЧНІ ТА ЕКСПРЕСИВНО-ІНТЕРАКТИВНІ ЗАСОБИ В РОБОТІ З ПІДЛІТКАМИ ПІД ЧАС ПРОЖИВАННЯ ВІЙНИ…… 217

Розумовська Т. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ГРУПОВОЇ АРТ-ТЕРАПІЇ У ПРОЦЕСІ КОРЕКЦІЇ ОСІБ ПОСТРАЖДАЛИХ НА ПТСР…… 220

Родченкова І. СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ЗАСОБИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ПОСТРАЖДАЛИХ НА БОЙОВИЙ СТРЕС…… 223

Цумарєва Н. ДОСВІД ВИКОРИСТАННЯ АРТТЕРАПЕВТИЧНОЇ ТЕХНІКИ СПІЛЬНОГО МАЛЮНКУ ПРИ РОБОТІ З ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦЯМИ В КЛІНІЦІ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я СМТ. ВОРЗЕЛЯ…… 228

Гармаш А. ПСИХОЛОГІЧНИЙ ВПЛИВ ВІЙНИ НА ОСОБИСТІСТЬ, ПІДХОДИ ТА СТРАТЕГІЇ ДОПОМОГИ…… 231

Дерполюк О. PECULIARITIES OF THE APPLICATION OF CANADIAN EXPERIENCE REGARDING ETHICAL PRINCIPLES IN PSYCHOLOGICAL COUNSELING IN UKRAINE…… 234

Коваль В., Круголь О. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ШТАБНИХ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ…… 237

Щирук І. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ АКСІОЛОГІЧНОГО ПІДХОДУ ПРИ НАДАННІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ОСОБАМ ПОСТРАЖДАЛИМ НА ПТСР…… 242

Дьомич Т. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ВИЯВУ ФРУСТРАЦІЙНИХ РЕАКЦІЙ ОСОБИСТОСТІ У ПЕРІОД ДОРОСЛОСТІ……. 245

СЕКЦІЯ 6

АКТУАЛЬНІ ЗАПИТИ СУСПІЛЬСТВА ЩОДО ЯКОСТІ НАДАННЯ СОЦІАЛЬНОЇ ДОПОМОГИ В УКРАЇНІ

Стадник А., Кузьмін В., Кузьміна М. ТЕХНОЛОГІЇ СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ З ДІТЬМИ-СИРОТАМИ ТА ДІТЬМИ, ЯКІ ПОЗБАВЛЕНІ БАТЬКІВСЬКОГОПІКЛУВАННЯ У ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ…….. 248

Руденко Ю., Косова К. СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ В УКРАЇНІ ПІД ЧАС ПОВНОМАСШТАБНОЇ УКРАЇНСЬКО-РОСІЙСЬКОЇ ВІЙНИ…….. 252

Алькема З. ВПЛИВ БЕЗРОБІТТЯ В СІМ'Ї НА ЇЇ ЧЛЕНІВ……... 257

Кушнір Н., Макаренко В. СОЦІАЛЬНО-ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ ФОРМУВАННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ…….. 259

Руденко Ю., Кукса В. ОСОБЛИВОСТІ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ ПАЦІЄНТІВ ДИТЯЧОГО ТА ЮНАЦЬКОГО ВІКУ З ДІАГНОЗОМ ТУБЕРКУЛЬОЗ…… 261

СЕКЦІЯ 7

ТЕХНОЛОГІЇ СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ ТА ДОПОМОГИ В УМОВАХ ТРАНСФОРМАЦІЙНОГО ПЕРІОДУ

Суржиков О. ОСОБЛИВОСТІ РОБОТИ КРОПИВНИЦЬКОГО МІСЬКОГО СОЦІАЛЬНОГО ГУРТОЖИТКУ ДЛЯ ДІТЕЙ-СИРІТ ТА ДІТЕЙ, ПОЗБАВЛЕНИХ БАТЬКІВСЬКОГО ПІКЛУВАННЯ, В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ…… 266

Кушнір Н., Водоп'янова А. ПРОФІЛАКТИКА ІНТЕРНЕТ – ЗАЛЕЖНОСТІ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ТА ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ……. 268

Руденко Ю., Козар Т. ПСИХОСОЦІАЛЬНА ПІДТРИМКА ДІТЕЙ ЗАСОБАМИ АРТТЕРАПІЇ ПЕДАГОГОМ СОЦІАЛЬНИМ В ЗЗСО У ВОЄННИЙ ТА ПІСЛЯВОЄННИЙ ЧАС…… 270

ПЛЕНАРНЕ ЗАСІДАННЯ

Яценко Тамара Семенівна
Український державний університет
імені Михайла Драгоманова,
професор кафедри практичної психології,
доктор психологічних наук,
дійсний член НАПН України

ОСОБИСТІСНА ПРОБЛЕМА: НЕУСВІДОМЛЕНА СУПЕРЕЧНІСТЬ ПСИХІКИ СУБ'ЄКТА

Латентні аспекти психіки людини, взаємопов'язані з сутністю природи несвідомого з його архаїчною заданістю. Академічна психологія зорієнтована на розуміння психіки крізь призму свідомого, що опосередковується кількісними показниками, котрі не спроможні об'єктивувати едіпальні залежності особи, як і архаїчний спадок людства, що істотно впливає на поведінку людини.

Глибинна психологія, в центрі уваги якої знаходяться неусвідомлювані проблеми психіки, має зорієнтованість на *розкриття феномену внутрішньої суперечливості психіки в її цілісності*. На наше переконання, несвідоме задається не лише механізмом «індивідуалізації витіснення» (на що звернув увагу ще З. Фрейд), а й універсалізованістю архаїчного спадку людства, включаючи й доедіпальний (догенітальний) період його розвитку. Академічна психологія недооцінює значущість вищевказаних, неусвідомлюваних чинників психіки людини. Останнє пов'язано з латентністю психічних самозмін (в «онто» та «філо» генезі). Тенденції психіки індивідуалізуються у поведінці кожної особи. З вказаної причини академічний інструментарій пізнання (з математичним підкріпленням) фактично унеможливлює розкриття індивідуальної неповторності психіки кожної людини (подібно відбитку пальця руки). Вказану прогалину виправляє глибинна психологія за умов використання розробленого нами методу «Активне соціально-психологічне пізнання» [5; 6].

Важливо враховувати індивідуалізованість психіки кожної особи. Зоодослідники, довели не існування ідентичності темних полос на шкірі хоч би двох зебр. Індивідуалізованість психіки кожної людини засвідчується фізично – «відбитком пальця». Вказане підкреслює актуальність як і необхідну адекватність постановки проблеми пізнання психіки людини в її індивідуалізованості. Йдеться про лейтмотивом глибинно-корекційну практику надання індивідуалізованої допомоги кожному учаснику діагностико-корекційного процесу груп АСПП.

Дослідження, які проводяться нами понад сорокаріччя, на емпіричному матеріалі функціонування груп АСПП дають змогу ствердити (як теоретично, так і практично) високу результативність форми глибинного пізнання психіки, що сприяє розв'язанню внутрішніх її суперечностей. Звідси висновок: глибинна психокорекція є необхідною передумовою забезпечення особистісного становлення суб'єкта зокрема, його професійної здатності надання допомоги собі та іншим людям. Проходження особистісної психокорекції, в групах АСПП, майбутніми психологами є базовою і практично зорієнтованою платформою для забезпечення оптимальності їх професійної самореалізації та особистісної самозбереженості. Метод АСПП, який відкриває перспектива глибинної психокорекції психіки суб'єкта, був уведений в стандарт освіти МОН України в 2004 році [1]. Пізнання психіки в її цілісності, в групах АСПП, є важливим для опанування майбутнім психологом, теоретико-методологічними основами «глибинної психокорекції». Сфера свідомого відзначається залежністю від просоціальних чинників, котрі латентно синтезуються з несвідомою сферою, *пізнання якої оптимізується за умов спонтанності та невимушеності поведінки особи*.

Академічне пізнання психіки, яке зорієнтоване на зовнішні спонуки поведінки, неспроможне оптимізувати психіку особи в її цілісності («свідоме / несвідоме»). Тому важливим є для кожного майбутнього психолога проходження навчання в групі АСПП для виявлення власної особистісної проблеми (внутрішньої стабілізованої суперечності), що є істотною перешкодою на шляху досягнення успіху в професійній діяльності. Особистісна проблема суб'єкта продукує енергію мортідо, котра має тенденцію до фіксації через дієвість механізмів «вимушеного повторення». Вказане не знаходиться в полі уваги академічних психологів зорієнтованих на градацію результатів крізь призму критеріїв: «добре», чи «погано». Глибинна ж психологія вирізняється тим, що спирається на феноменологічні чинники психіки, які зумовлені неусвідомлюваними детермінантами, котрі, за своєю природою, не є підлеглими оцінним судженням. Особистісна проблема суб'єкта (стабілізована внутрішня суперечність) може неконтрольовано *деструктувати процеси його особистісної соціалізації*. Глибинно-психологічна заданість особистісної проблематики людини незмінно сягає у неусвідомлюване минуле, котре за своєю природною активністю, «проситься на поверхню» (хоча й замасковано).

Професійна підготовка психолога, передусім, включає особистісну оптимізацію психіки особи, що забезпечується проходженням груп АСПП. Діагностико-корекційні аспекти методу АСПП базуються на засадах розуміння цілісності психіки в єдності двох сфер: «свідоме / несвідоме», при характерній їх функціональній асиметричності. Глибинне пізнання базується на спонтанно-поведінковому матеріалі, який є індивідуалізованим для кожної особи, тоді як академічній психології властиво формування загальних

висновків на експериментально «чистому» матеріалі. Успіх такого дослідження пов'язаний з формалізованим опрацюванням та узагальненням в кількісних показниках. Останнє задає орієнтованість на їх усередненість, що призводить до ігнорування індивідуальної неповторності психіки кожної особи. Так званий «чистий матеріал», в академічному його розумінні, втрачає можливість синтезувати, та враховувати палітру емотивних відтінків психіки, котрі вказують на індивідуалізованість психіки кожної особи.

Сутність глибинного пізнання психіки в її цілісності, розкривається нами як на теоретико-методологічному, так і інструментальному рівнях, у форматі психодинамічної теорії [3-6]. Для АСПП важливим є не усереднення результатів спонтанних тенденцій психіки кожного учасника АСПП, а розкриття їхньої індивідуалізованої неповторності детермінованої глибинно-архаїчними чинниками. Інтерпретація поведінкового вербально-невербального матеріалу в його сукупності спрямована на виявлення суперечливості між декларуванням намірів особи та специфікою їхньої реалізації.

Центральним ланцюгом в практикумах АСПП є констатація того факту, що *суб'єкт сам собі шкодить у власному саморозвитку чим і пригальмовує можливості просоціального самостановлення*. Зауважимо, що *АСПП зорієнтовано на роботу із* дорослими людьми, *котрі знаходяться в рамках психічного здоров'я.* Як доводить наш сорокарічний досвід, у веденні глибинно-корекційної практики важливим є розв'язання особистісних проблем суб'єкта, що, зачасти, детерміновані дитинством. Особистісна проблематика людини може бути пов'язана також із внутрішньоутробними чинниками саморозвитку. Завдяки чисельним дисертаційним дослідженням, котрі виконані в річищі психодинамічної парадигми (захищено 44 дисертації кандидатських і 2 докторські), відкрились перспективи констатації того факту, що для психічного розвитку суб'єкта має значущість раннє дитинство, як і підлітковий вік, що взаємопов'язано із активною фазою становлення едіпальних залежностей. Справедливим є твердження З. Фрейда – «кожний, хто народився в соціумі, незмінно є обтяженим едіпальними залежностями». Слушною також є його думка, щодо страждань людини та її проблем адаптивності до соціуму.

Психодинамічна парадигма приділяє також увагу впливам архаїчного спадку людства (на психіку людини). З якихось причин це не попадає в поле зору досліджень сучасних психологів. Вивчення нами вказаної проблеми дозволило констатувати істотний вплив на психіку та поведінку людини ще доедіпального періоду розвитку людства. Останнє проявляється у відтягуванні енергії особи з онтогенезу у бік посилення філогенетичних тенденцій. Сказане відображено на «Моделі внутрішньої динаміки психіки» (див. «Модель, стрілка 5, рис. 1) філогенетичні тенденції інтегруються з онтогенетичними, що задані у підструктурі «Зверх-Ід».

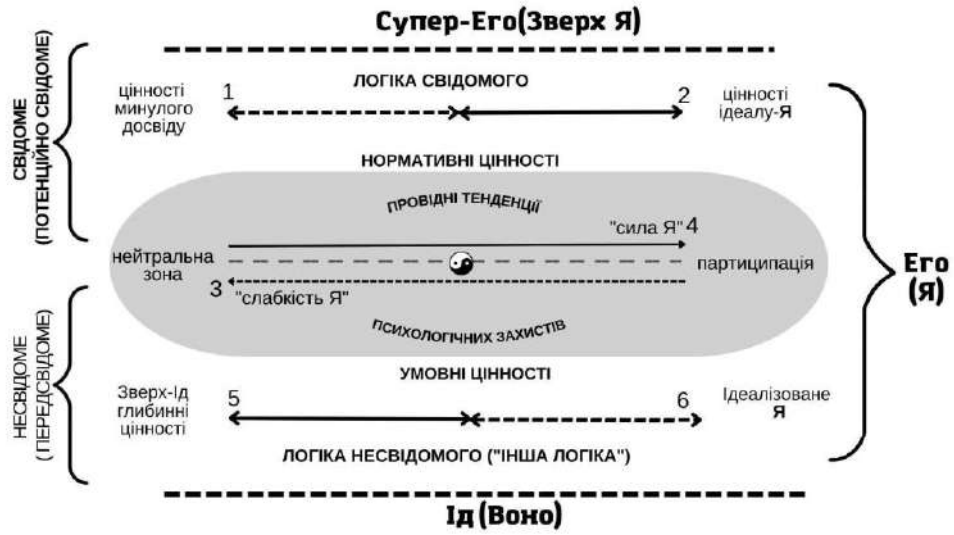

Рис. 1. «Модель внутрішньої динаміки психіки»

Категорія «Зверх-Воно» (або «Зверх-Ід») суперечить принципу реальності. Ми її змогли відкрити лише завдяки тому, що в групах АСПП засадничою є візуалізація власної психіки (за тематикою пропонованою психологом, чи то за власно придуманими темами). Візуалізацію власної психіки люди здійснюють самостійно хоча із можливим підбором чужик малюнків. Вийти на категорію «Зверх-Ід» ми змогли завдяки багаторічно-психоаналітичній роботі в системі АСПП, на засадах тематичної візуалізації психіки кожним її учасником. Психомалюнки звернули увагу не стільки тим, що вони несли «залишки псевдоморалі», про що йдеться в Ш. Од'є. Зокрема, Ш. Од'є «вважав, що *Зверх-Воно» не є сумісним з «принципом реальності»* [2;505], \наші дослідження це підтверджують за сюжетами, котрі ігнорували закони тяжіння земного світу, що, без сумніву, відкриває людині широкі небесні простори для передачі психологічної інформації.. В останньому позитивну роль відіграв доедіпальний період розвитку психіки людства, в якому «принцип реальності» є недієвим.

Ми розуміємо, що *проблема соціалізації поведінки суб'єкта*, є залежною не лише від професійності педагогічної атмосфери в школі, але й від навантаженості психіки гальмівними, архаїчно заданими чинниками. Майбутнім психологам, важливо проходити діагностико-корекційний процес, в групах АСПП, що сприяє гармонізації психіки завдяки пробудженню дієвості енергії лібідо як і зниження проявів мортідних тенденцій поведінки. Психологічна практика, в групах АСПП, надає майбутнім фахівцям-психологам можливість власної корекції шляхом розв'язання особистісних проблем, які породжують викривлення реальності. Вищесказане стимулює розвиток соціально-перцептивного інтелекту, що сприяє опануванню професією практичного психолога. Теоретико-методологічні основи методу АСПП представлені у відповідній літературі.

Література:

1. Галузевий стандарт вищої освіти (розроблений під керівництвом Т. Яценко). Напрям підготовки: 0101 Педагогічна освіта. Спеціальність: 6.010100 Практична психологія. Освітньо-кваліфікаційний рівень: бакалавр. Київ, 2005. 325 с.
2. Лейбін В. М. Словник-довідник по психоаналізу. Санкт-Петербург, 2001. 688 с.
3. Яценко Т. С. Основи глибинної психокорекції: феноменологія, теорія і практика / Т. С. Яценко. К. : Вища школа, 2006. 382 с.
4. Яценко Т. С. Методологія професійної підготовки практичного психолога / Т. С. Яценко, О. В. Глузман, О. М. Усатенко. Дніпропетровськ. «Інновація», 2014. 192.
5. Яценко Т. С. Архаїчний спадок психіки: психоаналіз феноменології проблеми / Т. С. Яценко.Дн іпро: Інновація, 2019. 283 с.
6. Яценко Т. С. Методологія глибинного пізнання: пралогічне та логічне мислення / Т. С. Яценко. Дніпро: Інновація, 2021. 323 с.

PIECHOTA BEATA
Państwowa Akademia Nauk Stosowanych w Krośnie
Zakład Pedagogiki
Wykładowca

JAK ZAPOBIEGAĆ PRZYKRYM OBJAWOM STRESU SZKOLNEGO U UCZNIÓW?

Dzieci wchodząc w środowiska dla siebie obce, takie jak przedszkole, szkoła – poddawane są działaniom bardzo silnych bodźców, z którymi każde dziecko inaczej sobie radzi. Dzieci przebywając w otoczeniu społecznym swoich rówieśników niejednokrotnie na początku doświadczają oprócz bodźców pozytywnych (takich, jak: radość ze wspólnych kontaktów, rozmów, przyjemnych doświadczeń podczas zabaw i zajęć, poszerzania swoich umiejętności, nabywania nowych kompetencji, rozwijania swoich zainteresowań, zawierania nowych znajomości, nawiązywania pierwszych przyjaźni) – bodźców negatywnych - takich, jak: konieczność rozstania z rodzicami idącymi do pracy, stres wywołany porannym i nierzadko bardzo wczesnym wstawaniem, pośpiechem, irytacją rodziców, którzy śpiesząc się do pracy nie mają już cierpliwości do codziennego tłumaczenia dziecku dlaczego muszą iść do pracy a dziecko do przedszkola czy świetlicy szkolnej. Dziecko w tak nerwowej atmosferze nie czuje się pewnie, boi się odrzucenia, a lęki jakich doznaje nie pozwalają mu na radosne przeżywanie pobytu w miejscach, które powinny być dla dziecka źródłem przyjemnych doświadczeń, zabawy i nauki.

Ten ciągły konflikt trzech przestrzeni: dobrostanu dziecka, oczekiwań rodziców i oczekiwań środowiska szkolnego powoduje silny stres wszystkich ze

stron, a w przypadku dzieci, jeśli sytuacja się przedłuża – może utrwalać ten stres i powodować u uczniów przykre fizyczne, behawioralne i emocjonalne doznania.

Uczniowie już od pierwszych dni swojego pobytu w szkole są poddawani porównywaniu, ocenianiu, zachęcani są do współzawodnictwa, podkreślane są nie tylko ich osiągniecia, ale i brak tych osiągnięć w określonych dziedzinach, co często odbierane jest jako ostra krytyka, brak akceptacji dziecka przez nauczyciela. Przy czym, jeśli nauczyciel nie zadba o serdeczną, miłą atmosferę zajęć szkolnych, lecz lekcja jest traktowana jako arena postępów i osiągnięć dzieci, to można być pewnym, że wśród wielu uczniów uruchomi się wyobrażenie, że sobie nie poradzą, bo inni są lepsi, szybsi, mądrzejsi. Takie myślenie wywołuje trudne do opanowania emocje związane z niemocą, lękiem, unikaniem, ucieczką lub gniewem, agresją, buntem. Te objawy pogłębiają tylko problem w procesie uczenia się. Jeśli jeszcze w tym obszarze dziecko nie otrzyma w szkole wsparcia w postaci: pomocy koleżeńskiej; serdecznego wsparcia nauczyciela, który pomoże, wytłumaczy i sprawi, że dziecko pokona problem - to stres będzie się nasilał. Przy okazji nasilą się też konflikty w relacjach z rodziną, w relacjach z innymi uczniami oraz nauczycielami – a w ostateczności dziecko zacznie szkoły unikać, wagarować, szukać grupy odniesienia, która zrozumie jego problemy, bo sami tego doświadczają.

Aby nie dopuścić do tak przykrych doznań u uczniów i nie spowodować zniechęcenia do szkoły i nauki w ogóle, należy bacznie dzieci obserwować i wspierać już na początku ich drogi socjalizacyjnej i edukacyjnej poza środowiskiem rodzinnym dziecka. To od rodziców, od ich wsparcia emocjonalnego, czułości, cierpliwości i czasu jaki poświęcą dziecku na spokojną adaptację dziecka do nowego środowiska jakim jest żłobek, przedszkole czy pierwsze dni w nowej szkole – zależy ich nastawienie do placówki, w której dziecko jest poddawane wychowaniu i edukacji. Czasami te pierwsze doświadczenia dziecka rzutują na stosunek dziecka do instytucji w których doznało przykrych doświadczeń. Warto więc, by zarówno rodzice jak i wychowawcy/nauczyciele odpowiednio wcześniej przygotowali dziecko do adaptacji w nowe otoczenie społeczne. Z pewnością temu sprzyja właściwa reakcja na różne objawy stresu szkolnego, który może przybierać objawy fizyczne (bóle głowy, bóle brzucha, napięcie mięśniowe, problemy ze spaniem co z kolei wywołuje zmęczenie, wyczerpanie, wymioty, osłabienie), objawy emocjonalne (np. niepokój, lęk, bunt, panika, złość, agresja, niestabilność emocjonalna, niska samoocena, poczucie: samotności, odrzucenia, niezrozumienia przez otoczenie, występują problemy ze skupieniem uwagi, z pamięcią) oraz objawy behawioralne (izolowanie się, unikanie kontaktów społecznych, skłonność do zachowań impulsywnych i nieprzemyślanych, problemy z zasypianiem, tiki nerwowe, częste budzenie się w nocy, moczenie nocne, brak umiejętności odprężania się i czerpania radości z zabawy czy z kontaktów towarzyskich, rówieśniczych, rodzinnych). To tylko wybrane objawy, które można zaobserwować u uczniów doświadczających stresu szkolnego. Każde dziecko inaczej przeżywa problemy szkolne, inaczej też

reagują jego rodzice czy nauczyciele w szkole oraz rówieśnicy na jego zachowanie. Tak więc reakcje ucznia są wynikiem czynników wywołujących stres zarówno ze środowiska rodzinnego, jak i szkoły.

Każdy odpowiedzialny rodzic i nauczyciel powinien zadać sobie pytanie: Jak pomóc?

Z pewnością ważna jest postawa rodziców, opiekunów, nauczycieli wobec dziecka: serdeczna, spokojna, empatyczna, cierpliwa, gdyż tylko poprzez spokojną atmosferę można uspokoić emocje i racjonalnie dojść do porozumienia.

Nie zapominajmy też o tym, by wspólnie z dzieckiem zrobić harmonogram dnia. Takie planowanie uczy gospodarowania własnym czasem i sytuowania nowych obowiązków pośród stałych punktów dnia. Mając taki plan – dziecko ma do wykonania nie tylko obowiązki, ale też czas na przyjemności a to sprzyja rozładowaniu napięcia.

W sytuacjach trudnych warto nauczyć dziecko ćwiczeń oddechowych (by zredukować napięcie, uspokoić oddech), czy wykonać z dzieckiem proste ćwiczenia, które sprzyjają rozluźnieniu mięśni i przyjęciu postawy antystresowej .

Dobrym rozwiązaniem w sytuacji stresowej jest rozmowa o czymś miłym, co wywoła u dziecka radosne skojarzenie i uwolni od napięcia. Wspólne zaśpiewanie piosenki, czy posłuchanie ulubionego fragmentu muzyki, przytulenie się, wspólny spacer, czy zmiana otoczenia, miejsca – również może pozytywnie wpłynąć na chwilowe wyciszenie negatywnych emocji.

Wprawdzie są to zabiegi wyciszające stres na krótko, ale stosowane systematycznie dają dziecku poczucie, że jego emocje i dobre samopoczucie nie są dla osób dorosłych obojętne. To z kolei tworzy u dziecka poczucie jego wartości, przynależności i buduje jego samoocenę.

W domu należy zadbać o częste rozmowy z dzieckiem na temat przebiegu dnia w szkole, jego problemach, osiągnieciach, potrzebach, oczekiwaniach. Takie rozmowy sprzyjają poznaniu przyczyn sytuacji stresogennych i reakcji dziecka na stres, co z kolei przekłada się na właściwy dobór wsparcia i pomocy dziecku, by nie pogłębiać problemu, lecz wspólnie z nauczycielami znaleźć właściwe rozwiązanie (tworzyć sprzyjającą dziecku atmosferę szkolną, pomoc rówieśniczą, pomoc wychowawczą i edukacyjną w razie potrzeby, zadbać o zaspokojenie potrzeb dziecka, rozwój zainteresowań i sprzyjanie ekspozycji jego osiągnięć na tle grupy, by integrować ze środowiskiem rówieśniczym). Nie bez znaczenia jest też organizowanie przez nauczycieli i wychowawców spotkań z rodzicami w celu pedagogizacji w obszarze tzw. zarządzania stresem. Umiejętność panowania nad nim pozwala minimalizować przykre objawy zarówno u dzieci, jak i u rodziców.

Warto jest zrobić listę sytuacji, które wywołują stres, a następnie zastanowić się, co można zrobić, żeby tego stresu uniknąć? Świadomość tego co nas denerwuje, czego się boimy – pozwala „przygotować się" do tych przykrych okoliczności, lub do wyeliminowania czynników wyjątkowo przykrych. Pozytywne skupienie się na przezwyciężeniu trudności zaowocuje lepszym samopoczuciem. Z kolei konfrontacja zakończona małym sukcesem uczy, że

mamy w sobie siłę, by eliminować problemy, a to z kolei podwyższa samoocenę, daje powody do dumy i cieszy otoczenie ucznia z jego umiejętności radzenia sobie w kłopotliwych sytuacjach, unikania toksycznych relacji.

Należy przy tym pamiętać, że nic tak nie wycisza człowieka, jak dobry, głęboki sen. Z pewnością sprzyjać temu będzie zachowanie równowagi miedzy obowiązkami a odpoczywaniem a podstawą jest tu umiejętne zarządzanie czasem. Dziecko musi mieć świadomość, że należy wybierać między sprawami priorytetowymi a mało istotnymi, wykonywaniem najpierw obowiązków a potem przyjemności – przy czym relacje między jednymi a drugimi powinny być zrównoważone.

Przed snem warto zadbać o: miłe relacje z rodziną, rówieśnikami, swoje hobby, wartościową lekturę – jak również doceniać wartość aktywności ruchowej, odpowiedniej zdrowej diety i nie uleganie nadmiernie częstemu korzystaniu z telefonu, laptopa czy telewizji.

W sytuacji głębokich problemów ze stresem, gdzie powyższe rozwiązania nie dają efektów z pewnością nie powinno zabraknąć pomocy pedagoga szkolnego, psychologa, lekarza lub psychiatry czy terapeuty.

Гейко Євгенія Вікторівна
Центральноукраїнський державний університет
імені Володимира Винниченка,
доктор психологічних наук, професор

ЦІЛІСНІСТЬ ОСОБИСТОСТІ У СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОМУ КОНТЕКСТІ

Проблема визначення поняття цілісності особистості вимагає узгодженості позицій, стратегій і висловлювань суб'єктів взаємодії (наприклад, Л. Вітгенштейн, І. Ґейзінга, Г. Зіммель та ін.). У зв'язку з цим постає питання про взаємозв'язок процесів прийняття себе, інших і ситуації взаємодії з ними (О. Брудний, Д. Берн, С. Валінс, Д. Сієрс та ін.). Ці відносини слід сприймати як основну єдність взаємодії у «вкладеному просторі» (Д. Бем, С. Братченко, О. Бодальов, У. Джеймс, В. Зінченко та ін.). Значимість найважливіших чинників у процесі формування цілісності особистості визначається: по-перше, настановами та думками інших людей як основою самопізнання (Л. Ґалаш, О. Ухтомський та ін.); по-друге, настановами та думками інших людей як основою самопізнання (Л. Галаш, О. Ухтомський та ін.); по-друге, Л. Галаш, 2004); по-друге, «Я», що ідентифікує себе на рівні соціальної ідентичності - власні уявлення, підґрунтя самореалізації через взаємодію з іншими (Г. Балл, А. Борисюк, Дж. Мід, І. Гофман та ін.); по-третє, ідентичність на рівні самість, фундаментальну відмінність «Я» від інших (А. Борисюк, Р. Валлаґер, Ж. Вірна та ін.).

Примітно, що дослідники сходяться на думці про базову схожість механізмів. Підкреслюється роль «критеріїв» і «референтних стратегій» в організації самосвідомості та цілісності (наприклад, Д. Бем, Ф. Василюк, Ф. Ґайдер, Г. Келлі та ін.). Ситуативні підходи (наприклад, М. Аргайл, Л. Нісбет, Р. Росс та ін.). Крім того, часто підкреслюється, що фокусування на будь-якому з компонентів «Інший-ціле» та «Я-ціле» призводить до суперечностей, викривлень і порушень цілісності особистості (Б. Абраґамс, Р. Белл, В. Зінченко, Д. Сіерс та ін.).

Відзначається взаємозалежність самоприйняття і самореалізації особистості зі світоглядом суб'єкта. Феномен самоорганізації особистості визначається суб'єктивним образом світу і підпорядковується системі світоглядів, прийнятих у суспільстві (У. Найсер, П. Оукс, Д. Сієрс, Т. Шибутані, К. Ясперс та ін.). У процесі аналізу цього питання дослідники стикаються з проблемою контекстуальності світорозуміння (наприклад, Р. Андерсон, М. Беллок, Дж. Блек, Е. Вебер, К. Лайтфут, Р. Солсо та ін.). Однак контекстуальність світорозуміння в психологічних дослідженнях розглядають як ситуативну зумовленість, здатність зважати на контекст усієї системи та контекст взаємодії між «цілим іншим» і «цілим мною» (Р. Андерсон, М. Беллок, Дж. Блек, Е. Вебер, К.Лайтфут, Р. Солсо та інші).

Взаєморозуміння відіграє важливу роль у процесі формування цілісності особистості (наприклад, С. Братченко, Є. Головаха, О. Хараш та ін.). Так відбувається гармонізація самопізнання і світопізнання, зближення перспектив, дискурсів і способів розуміння дійсності (О. Брудний, Е. Мелібруда, В. Панфьоров та ін.). Взаєморозуміння передбачає взаємодію двох світів - реальності (об'єктивного світу) і власної реальності (внутрішнього світу індивіда), а також здатність до децентрації та входження в метапозицію, що дає змогу об'єктивно розглядати ситуацію з різних боків (Н. Амяга, В. Знаков, С. Джурард, В. Каган, В. Сатір та ін.). Таким чином, саморозуміння ґрунтується як на саморозумінні (наприклад, Є. Ємельянов, О. Хараш, Т. Шибутані та ін.), так і на міжособистісному розумінні (наприклад, Ґ. Гієбш, М. Керез, А. Панфілова, Г. Почепцов, Б. Россман та ін.). Зворотний зв'язок також відіграє важливу роль у процесі організації себе й освоєння стосунків з іншими (наприклад, С. Ротке, В. Юстицкіс, І. Ялом та ін.).

У дослідженнях психотерапії велика увага приділяється взаємозв'язку саморозуміння та об'єктивності терапевта і клієнта, питанням інтеракції, розвитку компетенцій самодопомоги та взаємодопомоги у клієнтів і консультантів (наприклад, А. Блазер, Дж. Енрайт, Р. Лейнг, К. Мітчел та ін.). Мета суб'єктів консультативного діалогу зрозуміти один одного - усвідомити можливі способи засвоєння іншого, невідомого їм психічного феномена, а для цього необхідно, щоб консультант і клієнт були відкриті до свого і чужого досвіду. Так відбувається процес самоінтеграції особистості (наприклад, А. Блазер, Ж. Годфруа, Ю. Джендлін, Н. Пезешкіан та ін.).

Цілісність особистості – це єдність спрямованості світогляду, яку автор розглядає як суму таких характеристик: 1) автономність (самовиправдання) і відповідальність за свої вчинки; 2) рефлексивність і здатність до самооцінки; 3) відкритість; 4) здатність до саморозвитку; 5) здатність до самореалізації.

Таким чином, особистість розуміють як систему соціальних і психічних характеристик людини, що ґрунтуються на природних схильностях, що формуються індивідуально і виявляються в різних видах діяльності та соціальних відносинах; при цьому особистість містить у собі також психологічні, соціальні та культурні аспекти.

Література:

1. Балл Г. Система принципів раціогуманізму. *Психологія і суспільство*. 2011. № 4. С. 16 – 32.
2. Завацька Н. Є. Системний підхід у вирішенні проблеми реадаптації особистості. *Теорія і практика управління соціальними системами*. 2010. № 4. С. 30 – 38.

Турбан Вікторія Вікторівна
Інститут психології імені Г.С. Костюка
доктор психологічних наук, професор,
завідувач лабораторії загальної психології
та історії психології ім. В.А. Роменця

ПОСТТРАВМАТИЧНЕ ЗРОСТАННЯ: РЕАБІЛІТАЦІЙНИЙ ШЛЯХ ВИХОДУ ІЗ ПОСТТРАВМАТИЧНОГО СТАНУ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦЯ–УЧАСНИКА БОЙОВИХ ДІЙ

Повномасштабне вторгнення РФ до України, використання окупантами терористичних методів ведення війни – фактор, який спричиняє травматизацію українського суспільства. Очевидна група ризику – військовослужбовці–учасники бойових дій. Перебування в екстремальних умовах або високої інтенсивності, або низької інтенсивності, але впродовж тривалого часу, цілком об’єктивно спричиняє гостру реакцію на стрес чи посттравматичний стресовий розлад. Як наслідок, одразу чи згодом військовослужбовці переживають дисфоричні реакції, що виникають внаслідок травматичних подій – загрози життю чи екзистенціальним цінностям, які поділяє особистість.

У науковій літературі, присвяченій посттравматичним реакціям (Аарон Бек, Ван дер Колк), зазначається: травматична подія – неминуче веде до посттравматичних проявів; по-друге, психотерапія є тим ефективнішою, що раніше особистість звертається до психолога, психотерапевта; по-третє, у разі, якщо психологічна допомога не надана своєчасно, посттравматичні реакції перетворюються на складники «характеру», спричиняючи істотну

зміну особистості. Прояви посттравматичних реакцій: синдром уникання; протилежно спрямований – синдром нав'язливого повернення до травматичної події; негативний образ власного Я; негативний образ реальності; криза довіри; агресивна поведінка, суїцидальні тенденції. Беручи до уваги масштаб травматизації українських військовослужбовців–учасників бойових дій, дослідження теорії та практики психологічної роботи з даною соціальною групою, є вкрай ***актуальною.***

Проаналізувавши сучасні вітчизняні та зарубіжні дослідження особливостей соціальної адаптації, насамперед фахівців екстремальних професій, ми визначили основні чинники адаптації, зокрема, задоволеність життям (N. Bradburn, E. Diener), психологічне благополуччя (C. Ryff, M. Селігман), резильєнтність (G. A. Bonanno, M. Westphal, G. E. Richardson), копінгстратегії (C. S. Carver, J. A. Parker, N. S. Endler), посттравматичне зростання (R. Tedeschi, L. Calhoun) та життєстійкість (С. Мадді, S. C. Kobasa, P. T. Bartone). В контексті нашого дослідження ми акцентуємо увагу на проблемі посттравматичного зростання, що відбувається в наслідок залученості людини до складних життєвих обставин із реальним ризиком для життя, що властиво військовослужбовцям-учасникам бойових дій, в наслідок повномаштабного вторгнення РФ в Україну. Посттравматичне зростання – це досвід позитивних змін, що відбуваються з людиною у результаті зіткнення із кризовими життєвими ситуаціями (Tedeschi, Calhoun, 2004). У науковий обіг поняття введено у 1995 р., однак до 2004 р. популярнішими були терміни «зростання, зумовлене стресом» (Park, Cohen, Murch, 1996) і «змагальне зростання» (Linley, Joseph, 2004).

Відновлення до вищого, порівняно із дотравматичним рівнем психологічного функціонування, є основною ознакою посттравматичного зростання. Замість того, щоб зосередитися на травматичних переживаннях, людина повертаючись до нормального життя, демонструє психологічну пружність і стійкість. Відповідно, посттравматичне зростання – це можливий результат після травматичної події, що стоїть на іншому полюсі ПТСР (О.В. Мельник, 2019). Посттравматичне зростання проявляється різними шляхами: через усвідомлення цінності життя, зміцнення міжособистісних стосунків, підвищення відчуття власної сили, трансформацію життєвих пріоритетів, збагачення духовної та екзистенційної складових життя (В.О. Климчук, 2016). Це не просто повернення до попереднього рівня функціонування, для деяких людей цей процес стає досвідом самовдосконалення, оскільки відбуваються якісні зміни і трансформація особистості. Посттравматичне зростання є і процесом, і результатом одночасно. Зокрема, позитивна переоцінка травми є процесом посттравматичного зростання, водночас, розуміння того, що завдяки травмі життя людини змінилося на краще є його результатом.

Наголосимо, що згідно зі науковою літературою, одним із основних засобів психокорекції посттравматичних реакцій наразі є коґнітивно-

поведінкова терапія. Однак, беручи до уваги симптоматику – синдром уникання і кризу довіри – військовослужбовцем–учасником бойових дій уникають участі у психотерапії. Відтак, актуальним стає дослідження теорії та методів, по-перше, невербальної психотерапії; по-друге, способів створення потреби в проходженні психотерапії. Відповідно, використання конструкту посттравматичного зростання є засобом актуалізації психотерапії для військовослужбовця–учасника бойових дій, а також вибудови ближніх і дальніх цілей в психотерапевтичному процесі.

Посттравматичне зростання – це психологічний конструкт, який, по-перше, дає досвід позитивних змін, що відбуваються з людиною у результаті зіткнення із кризовими життєвими ситуаціями, по-друге, який, актуалізує для людини, військовослужбовця–учасника бойових дій роботу з психологом, створюючи позитивну перспективу психотерапевтичного процесу. Завдяки конструкту посттравматичного зростання, психологічна робота, психотерапевтичний процес переходить від негативних до позитивних, конструктивних форм. Психолог, психотерапевт розкриває перед військовослужбовцем–учасником бойових дій можливість трансформувати травматичний досвід із фактора, що спричиняє переживання слабкості, у фундамент особистісної сили і значущості. Зазначений конструкт дає можливість обійти форми психологічного захисту, які використовує військовослужбовці–учасники бойових дій (найчастіше), що конструктивно впливає на процес відновлення (психотерапевтичний процес). Водночас, переартикуляція травматичного досвіду дає можливість військовослужбовцю–учаснику бойових дій побачити нові перспективи соціальної й особистісної самоактуалізації.

Перспективність наукового дослідження є досить очевидною і пов'язана з відновлюючими процесами в нашої країні. Адже його основний науково-практичний результат буде полягати у створенні психологічних основ реабілітації військовослужбовців–учасників бойових дій.

Література:

1. Брієр Д. Основи травмофокусованої психотерапії / Д. Брієр, К. Скот / Наук. ред. Вікторія Горбунова, Віталій Климчук. Львів: Свічадо, 2015. 448 с.
2. Климчук В. О. Психологія посттравматичного зростання: монографія / В.О. Климчук ; Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2020. 125 с.
3. Титаренко Т. М. Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності / Т. М. Титаренко. К. : Либідь, 2003. 376 с.
4. Zoellner T. Posttraumatic Growth and Psychotherapy / T. Zoellner, A. Maercker / Calhoun, Lawrence G. (Ed); Tedeschi, Richard G. (Ed) // Handbook of posttraumatic growth: Research & practice. – 2006. – P. 334-354.

Помиткін Едуард Олександрович
Центральноукраїнський державний університет
імені Володимира Винниченка,
доктор психологічних наук, професор,
професор кафедри психології та соціальної роботи,
Помиткіна Любов Віталіївна
Національний авіаційний університет
доктор психологічних наук,
професор, професор кафедри авіаційної психології

ДУХОВНО-ОСОБИСТІСНИЙ ПІДХІД В ОСВІТІ ТА ПРАКТИЦІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ У ВОЄННИЙ І ПОВОЄННИЙ ЧАС

Стрімкі соціальні зміни у світовому просторі зумовлюють потребу оперативного реагування та моделювання перспектив майбутнього. На замовлення Transparency International Ukraine за підтримки Проєкту USAID «Підтримка організацій-лідерів у протидії корупції в Україні "ВзаємоДія"» дослідницька агенція Info Sapiens провела соціологічні опитування серед населення та мерів щодо виявлення ставлення респондентів до подій, які відбуваються в Україні та бачення перспектив її розвитку. Опитування здійснювалися в березні та листопаді 2023 р. [1].

За результатами дослідження основними проблемами українці вважають:

1) Війну (листопад – 96%, тоді як березень 98%).
2) Корупцію (листопад - 88%, березень – 77%).
3) Руйнування інфраструктури і житла (листопад – 82%, березень – 87%).
4) Несправедливість у системі правосуддя (56% – 71%).
5) Високу вартість життя та низькі доходи (58% – 67%).

Вочевидь, вирішення існуючих проблем є завданням першочергової важливості для всіх галузей суспільного життя, включаючи освітню галузь. Чи може освіта впливати на виникнення війн на нашій планеті? Чи має освіта відношення до появи корупційних нахилів у громадян нашої держави?

Болгарський дослідник Кирил Попов зазначав, що причиною війн і беззаконня на нашій планеті є, передусім, бездуховність. На думку вченого саме освіта має здійснювати цілісний розвиток особистості, надаючи пріоритет розвитку ідеалів, цінностей і смислів молоді, розвитку духовності [2].

Ці погляди не є новими, адже ще Піфагор у своїй славнозвісній школі забороняв приймати на навчання молодь, яка не мала достатнього рівня розвитку духовно-моральних якостей. Філософ вважав, що надавати знання таким людям небезпечно, оскільки за допомогою знань вони можуть спочатку знищувати світ, а потім і самих себе.

Однак з часом це правило не набуло поширення що, можливо, стало однією з причин знецінення знань і постійного кровопролиття на нашій планеті. Розвиваючись технологічно, людство не стало більш цивілізованим, гуманним. Ставлення держави до освітньої галузі виразно демонструється низьким соціальним статусом, зарплатою та пенсією вчителя і викладача. Також за останні десятиріччя спостерігається дискредитація самої освітньої галузі, поширення бюрократії та корупції.

Отже основною причиною корупції можна розглядати також низький рівень духовного розвитку та аморальність особистості. Маленька дитина не народжується корупціонером. Красти, брехати та порушувати норми існування людства її навчають дорослі або власним прикладом або відсутністю належного виховання та освіти. Проте, чи будь-яка освіта врятує людство від самознищення? Чи будь-яка освіта врятує державу від корупційної руйнації?

Звичайно, для викорінення у XXI столітті таких ганебних явищ як війни і корупція, освіта має змінити підходи до розвитку особистості у процесі навчання. Передусім, маємо спиратися на психологічну модель особистості, яка має ознаки цілісності та відображати основні функції і процеси – від психофізіологічних – до вищих психічних функцій людини.

Для прикладу розглянемо тривимірну поетапно конкретизовану структуру особистості, розроблену професором В.В.Рибалкою, що подана на рис.1.

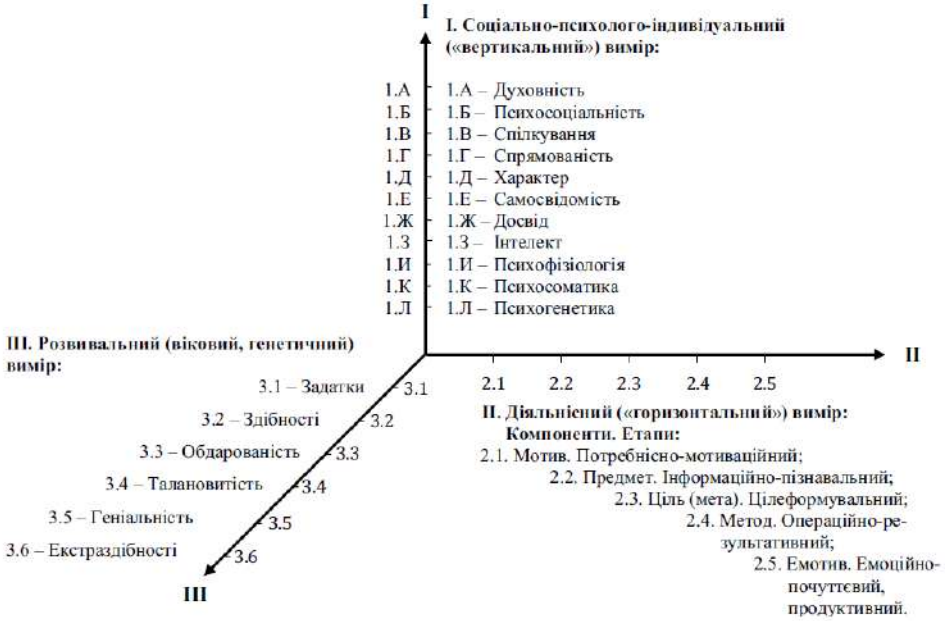

Рис. 1. Тривимірна поетапно конкретизована структура особистості

Структура містить 3 виміри: перший вимір (I) — соціально-психолого-індивідуальний, «вертикальний», з притаманними йому підструктурами

властивостей особистості, тобто її базовими здібностями, такими як: духовність, психосоціальність, спілкування, спрямованість, характер, самосвідомість, досвід (компетентність), інтелект, психофізіологія, психосоматика, психогенетика (1А-1.Л).

Другий вимір (II) — діяльнісний, «горизонтальний», який диференціюється на відповідні компоненти або етапи діяльності: потребнісно-мотиваційно-смисловий, інформаційно-пізнавальний, цілеутворювальний, операційно-результативний, емоційно-почуттєвий (2.1–2.5).

Третій вимір (III) — розвивальний, «діагональний», віковий, що характеризує рівні розвитку вказаних у перших двох вимірах властивостей та діяльнісних компонентів особистості — це такі рівні, як: задатки, здібності, обдарування, талант, геніальність, екстраздібності тощо (3.1–3.6) [3].

Як видно з рис.1, духовність і психогенетика складають 2 протилежні полюси вертикального виміру особистості. З одного боку, споконвічні інстинкти боротьби за виживання та розширення володінь змушують живих істот по постійної боротьби, зумовлюють пристосування та агресію, а з іншого – духовний потенціал, що є самою людяністю в людині, стверджує життя, спонукає до знаходження вищих смислів, цінностей, служіння ближнім, допомоги потребуючим тощо. Між біологічним і духовним полюсами розташовується соціальна природа людини, яка вимагає освіти, виховання та соціалізації.

Цілісний розвиток особистості через освіту та виховання має враховувати і біологічне, і соціальне, і духовне „Я“, на що неодноразово вказував засновник експериментальної психології У.Джеймс [4]. На практиці це може бути реалізоване завдяки впровадження духовно-особистісного підходу як в освіту, так і у психологічну практику.

В чому основні ознаки цього підходу? Духовно-особистісний підхід доцільно розглядати як сукупність концептуальних уявлень, моделей, принципів і методів, які сприяють більш об’єктивному розумінню особистості у процесі актуалізації і розвитку духовного потенціалу. Духовно-особистісний підхід поєднує змістовий вимір духовності з функціональним. Змістовий вимір розкривається через включення таких смислоутворювальних філософських категорій як Краса, Добро, Істина, Любов, тоді як функціональний вимір — через актуалізацію вищих психічних функцій особистості (свідомості, самосвідомості та волі) у процесі розвитку її ідеалів, цінностей і смислів [5].

Духовно-особистісний підхід в освіті та практиці психологічної допомоги спирається на ряд принципів, серед яких:

- **принцип цілісності**, що об`єднує духовну, особистісну (соціальну) та біологічну (фізичну) природу людини;
- **принцип духовно-особистісної інтеграції,** центром якої виступає особистість з притаманними їй структурою, функціями та

процесами;

- **принцип ієрархічності** у відповідності до якого духовна сфера людини є найбільш пізнім (за часом прояву в онтогенезі), найбільш складним утворенням відносно інтелекту, емоційно-почуттєвої сфери та психофізіології;
- **принцип ціннісно-смислової детермінації,** відповідно до якого психологічний зміст ідеалів, цінностей і смислів скеровує особистісні функції і процеси, надає їм узгодженості, детермінує особистісну спрямованість;
- **принцип духовної творчості,** яка характеризується етичним ставленням до життя, самовіддачею, а у випадку необхідності - самозреченням, підносить людину на новий рівень еволюції, об'єднує однодумців через усвідомлення корисності спільної дії.

Реалізація духовно-особистісного підходу в освіті потребує розробки та впровадження навчальних курсів, які сприяють усвідомленню сенсу життя, цінності стосунків, зокрема, взаємодії, співпраці, дружби, кохання, миру на планеті [6], [7]. Обов`язковість миротворчої освіти має утверджуватися авторитетними міжнародними організаціями, такими як ООН та ЮНЕСКО, яким слід більш наполегливо докладати зусиль до її впровадження першочергово в тих країнах, які ведуть агресивні загарбницькі дії.

Важливість впровадження духовно-особистісного підходу у практику психологічної допомоги стала особливо очевидною у воєнний час. Досвід психологічного консультування показує, що з початком воєнних дій відбулася переструктуризація цінностей значної частини українців. Навіть у дітей і молоді матеріальні речі поступилися місцем цінності стосунків, взаємодопомоги, людяності. Під час психологічного консультування все більше клієнтів потребують у знешкодженні ціннісно-смислових дисонансів, упорядкуванні смислів, накресленні життєвих перспектив.

Україна має достатній потенціал педагогів, психологів, вчених, громадських діячів, здатних вирішувати головні завдання суспільного життя, серед яких протидія війнам, знешкодження корупції, підготовка спеціалістів до відбудови країни, подолання несправедливості у системі правосуддя, підвищення рівня життя громадян.

Впровадження духовно-особистісного підходу в освіті та практиці психологічної допомоги сприяє ціннісно-смисловій саморегуляції особистості на противагу інстинктам, зменшує небезпеку самознищення людства, допомагає використанню знань для духовної творчості.

Література:

1. Електронний ресурс: https://ti-ukraine.org/research/shho-hvylyuye-ukrayintsiv-naprykintsi-2023-roku-rezultaty-sotsiologichnogo-opytuvannya/
2. Кирил Попов. Бездуховността. УИ «Св. Климент Охридски» | 1998 г. - 288 стр.

3. Психологія розвитку особистісної готовності педагогів до професійної діяльності: методичні рекомендації / Рибалка В. В. Київ: Інститут педагогічної освіти і освіти дорослих імені Івана Зязюна НАПН України, 2023. 160 с.
4. Роберт Фрейджер, Джеймс Фейдимен; [пер. з англ.]. Пройм-ЄВРОЗНАК, 2006. 704 с.
5. Помиткін Е.О. Духовний потенціал особистості: психологічна діагностика, актуалізація та розвиток: посібник / Е.О.Помиткін. – Київ: «Внутрішній світ». – 2015. – 144 с.
6. Neonila Partyko, Olena Kryvopyshyna, Liubov Pomytkina, and Eduard Pomytkin. Peculiarities of hierarchy of leaders' personal values / E3S Web of Conferences 284, 09007 (2021) TPACEE-2021 https://doi.org/10.1051/e3sconf/202128409007
7. L. Pomytkina, A. Gudmanian, O. Kovtun, S. Yahodzinskyi, Personal choice: strategic life decision-making and conscience, E3S Web of Conferences, Vol.164, 10021 (2020) https://doi.org/10.1051/e3sconf/202016410021

Климишин Ольга Іванівна
Прикарпатський національний університет
імені Василя Стефаника,
доктор психологічних наук,
професор кафедри психології розвитку

ЧИННИКИ ДУХОВНОГО РОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ В КОНТЕКСТІ ДУХОВНОЇ ПАРАДИГМИ ПСИХОЛОГІЇ

У класичній психології існує твердження, за яким особистість формується, розвивається упродовж усього її життя, вона не є феноменом, обмеженим конкретним віковим періодом онтогенезу. В християнській психології, яка вибудовується на духовній парадигмі дослідження особистості, ця думка також присутня, однак її змістова відмінність у тому, що, будучи потенційно особистістю (як даність духа), людина розвивається як особистість лише за умови її духовного виповнення. Інакше кажучи, особистісність людини є показником її духовного розвитку, що ґрунтується на інтуїтивному осягненні своєї сакраментальної вартості ще до розуміння обов'язку та відповідальності за даність духа, екзистенційної перспективи життєздійснення. Отож, відповіді на запитання: "Для чого я тут на землі? Яке моє покликання? В чому моя місія як людини?" кожна людина знаходить самостійно, орієнтуючись на власну вертикаль життєздійснення, презентовану системою стосунків "Людина – Творець". Тобто, своє покликання бути лікарем чи вчителем, творити та помножувати добро, протистояти злу – усе це підпорядковане єдиній меті – стати реальним учасником Божого плану спасіння. Образно кажучи, життя людини набуває

характеру екзамену, екзамену на її гідність, на відповідність власній сутнісній духовній природі.

Дух є носієм онтологічної програми особистісного розвитку людини, що має загальнолюдський характер та акумулює в своєму змісті сутнісну апріорну вартість людини. Як розвиток людського організму генетично запрограмований певними конституційно-антропометричними параметрами таким чином, що специфіка його розвитку однозначно визначена, так і становлення власне людського в людині має чітку програму, що передбачає можливість індивідуального осягнення в собі сакраментально-духовного начала і "виведення його на орбіту" служіння Святиням духа.

Духовний розвиток – це процес актуалізації й опредметнення сакраментальних духовних інтенцій аксіопсихологічного потенціалу особистості (Сутнісне Я) – добра, краси, істини, блага як сенсу людського життя загалом та суб'єктних здатностей, що зумовлюють динаміку смислових утворень етичного, естетичного, пізнавального та екзистенційного змісту і визначають координати й форми самопізнання, самовизначення, самотворення, самотрансценденції особистості шляхом її приєднання до метафізичної сакральної реальності та сповнення Духовного ідеалу. Духовний розвиток акумулюється у життєвому досвіді людини, яка прагне в повсякденній вчинковій активності стверджувати духовні пріоритети – віру, надію, доброчинність, милосердя, жертовність, мудрість та ін. [1].

Головний зміст духовного розвитку особистості визначають Сутнісне Я як форма представлення екзистенційно-творчого начала, релігійна віра та сакраментальність, суб'єктність, діалогічність як чинники духовного розвитку, що актуалізуються при застосуванні духовних практик та реалізуються у двох площинах життєздійснення людини як духовної істоти: в горизонтальній, як середовищі діяльнісної самореалізації (морально-комунікативна, художньо-естетична, пізнавально-перетворювальна діяльність), та у вертикальній, яка репрезентує духовне зростання особистості в онтогенезі шляхом її служіння трансцендентним цінностям [1].

Суть сакраментальності визначає положення, за яким людина є носієм незнищенного трансцендентного Божого образу. Усвідомлення цієї даності духа ініціює в людини прагнення своїми думками, вчинками, діями відповідати образу Бога, бути гідним Його. Принаймні дві закономірності характеризують реалізацію принципу сакраментальності як трансцендентального джерела духовного розвитку: онтологічний синергізм та онтологічний динамізм. Онтологічний синергізм полягає у співдії божественного з людським, яку визначають три важливі моменти.

По-перше, божественне і людське в людині становлять єдину природу, а не дві. По-друге, божественне є завжди відкритим до впливу та діючим. По-третє, співдія людського з божественним є виявом онтологічної свободи волі та свободи вибору. Онтологічний динамізм як закономірність визначається

тим, що людина містить у собі образ Божий, що є мотиватором внутрішньої духовної динаміки – прагнення до вершин досконалості у гідних вчинках.

Онтологічний динамізм на кожному з рівнів функціонування людини набуває конкретного суб'єктно-ціннісного виявлення. Зокрема, на інтрасуб'єктному рівні він характеризується свободою вибору вищих духовних цінностей добра, любові, краси, істини, жертовності, формуванням відповідних суб'єктних здатностей – "утверджую", "творю", "приймаю". На інтерсуб'єктному рівні здійснюється вибір та плекання ставлення до Іншого як до цінності, що, "як і я", створений за образом і подобою Бога. На метасуб'єктному рівні відбувається безперервне перевершення себе у напрямку все більшого проявлення в собі образу Божого [1].

Суб'єктність як чинник духовного розвитку особистості є складним багаторівневим феноменом, функціональний зміст якого визначає онтологічна доцільність існування людини як триєдності тіла-душі-духа. Суб'єктність репрезентує божественне і людське в їх синергійному союзі щодо ініціації, актуалізації та реалізації життєвої активності на трьох рівнях: духа – реалізація свободи вибору, ціннісне самовизначення і цілепокладання; душі – знаходження особистісних сенсів шляхом переживання; рівень тіла – реалізація поведінкових програм у конкретних видах предметної діяльності. Водночас, душевна іпостась визначає як пріоритетний інтуїтивний спосіб актуалізації суб'єктності, а духовна задає спосіб її реалізації через вчинок.

У сакраментальності потенційно закладена свого роду "матриця суб'єктності", яка підживлюється з двох інформаційно-енергетичних джерел – трансцендентного та іманентного. У свою чергу, трансцендентне джерело галузиться на три "русла": онтологічно-трансцедентне (Творець → людина), феноменологічно-екзистенційне (людина → Світ, в якому вона існує) та трансцедентально-іманентне (царина самопізнання та самоставлення).

Метою онтологічно-трансцедентного джерела духовного розвитку є ініціація та допомога людині в реалізації її потенційних можливостей формуватися згідно з Божим задумом. Феноменологічно-екзистенційне джерело забезпечує соціокультурну мотивацію і творче самовиявлення особистості. Іманентно-трансцендентальне джерело розвитку духовності підтримує наявний стан самоконституювання суб'єкта, забезпечуючи "зону його найближчих перетворень". Ключовим механізмом актуалізації духовного потенціалу є інтуїція як суб'єктна здатність людини до осягнення сенсу її вчинків у якості тілесно-душевно-духовної істоти.

Отже, суб'єктність як чинник духовного розвитку особистості означає задіяння можливостей, забезпечення умов, опанування засобів та використання інструментів актуалізації ноологічної сутності людини.

Діалогічність як чинник духовного розвитку особистості в контексті нашого дослідження випливає із постульованої вище духовності як апріорної налаштованості людини на спілкування з Богом. Це зумовлює конгеніальний

у цій комунікативній ситуації метод діалогу як засіб духовного розвитку особистості.

Відкритість Абсолюту є умовою ініціювання діалогу за допомогою Слова, в якому втілюється символіко-семіотична здатність людини до репрезентації своїх духовних прагнень. Слово стає формою соціалізації духа і засобом його олюднення. Бог-Творець надає людині можливість стати співтворцем її діалогу з Іншим. Людина первинно вибирає (у цьому її привілей та відповідальність) певний модус взаємодії зі світом – функціонально зорієнтований (“Я – Воно”) чи актуалізаційний, діалогічний (“Я – Ти”), за М.Бубером. Відтак, духовна природа людини актуалізується тією мірою, якою остання представлена в житті Іншого, живе для іншого “Ти”.

Виокремлюємо дві площини реалізації діалогічності людини – вертикальну та горизонтальну. Першу репрезентує діалог “Людина – Творець”, другу – діалог “Людина – інше Створіння”. Онтогенетичний вектор духовного зростання людини репрезентує вертикальна площина, горизонтальна ж відображає реалізацію духовних цінностей в контексті міжособистісної взаємодії [1].

Виникнення внутрішнього діалогу відбувається на рівні особистості як полісуб’єкта, який інтегрує соціокультурну, психосоматичну та духовну іпостасі людини. Беручи до уваги результати емпіричного дослідження, ми виокремили такі ідеальні суб’єкти внутрішнього діалогу: “Сутнісне Я”, “Множинне Я” та “Особистісне Я”, кожен з яких має свої особливості формування. Діалог як засіб духовного розвитку представлений внутрішньо як само-буття та зовнішньо (спів-буття). Таким чином відбувається сакралізація життєвого контексту особистості у відповідності з її внутрішньою сакраментальною природою.

Історичний поступ психологічної науки закономірно приводить до телеологічно детермінованого холістичного представлення людини як цілісної тілесно-душевно-духовної реальності, носія і суб’єкта духовних прагнень і здатностей. Представлені результи проведеного нами дослідження не вичерпують всієї проблематики духовного розвитку особистості, однак відкривають нові перспективи для її переосмислення під різними ціннісно ангажованими й нетрадиційними кутами зору та розробки відповідних психотехнологій оптимізації продуктивного і гармонійного життєздійснення людини.

Література:

1. Климишин О.І. Християнсько-психологічні основи духовного розвитку особистості: дис. … доктора психол. наук: 19.00.07. Київ, 2013. 492 с.

Саврасов Микола Володимирович
ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»,
доктор психологічних наук, доцент,
в.о. завідувача кафедри загальної психології

РЕГУЛЯТИВНІ ЧИННИКИ КРЕАТИВНОСТІ СУБ'ЄКТА АКАДЕМІЧНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ: АСПЕКТИ ФЕНОМЕНОЛОГІЇ ТА МЕТОДОЛОГІЇ

Державні національні освітні програми та стандарти вищої освіти передбачають модернізацію системи освіти і визначають стратегічні напрямки її подальшого розвитку з метою забезпечення постійного інтелектуального та духовного самовдосконалення особистості, формування її інтелектуального та культурного потенціалу як вищих цінностей нації. Трансформація освіти спрямована на формування і розвиток творчої людини, здатної до самореалізації, спроможної до створення національних та світових зразків культури.

Аналіз доступних нам робіт, спрямованих на вивчення окресленої сфери психічного життя людини, та погляд на підняті у них проблеми з позиції теорії здібностей людини (Г. С. Костюк, С. Д. Максименко, В. О. Моляко) та основних вітчизняних та зарубіжних теорій особистості (О.К. Дусавицький, С.Д. Максименко, К. Гольдштейн, К. Дункер, З. Фрейд, Е. Еріксон) дає змогу виокремити певний клас психічних явищ – здібностей особистості до творчості, або креативності особистості, оскільки саме ця дефініція найбільш повно відповідає загальноприйнятній феноменології та методології сучасної вітчизняної психологічної науки.

Психологічні особливості та механізми креативності сучасного студентства, закономірності її прояву розглядаються у численних роботах вітчизняних та закордонних дослідників (О. А. Кривопишина, Є. М. Левченко, В. І. Носков, Є. В. Фролова, Н. В. Хазратова, О. М. Харцій, О. С. Шило; Ч. Ву, Р. Мілграм, М. Сарзанія, Є. Хонга), водночас суттєво бракує цілісного, системного та ґрунтовного погляду на креативність студента вищого начального закладу як майбутнього фахівця, що являє собою втілення молодої еліти нації, носія її культурних, духовних та інтелектуальних скарбів, як людини, що вже завтра буде визначати майбутнє України, економічне та соціальне благополуччя кожного з нас.

Попри достатньо високу освітленість проблематики саморегуляції навчально-професійної діяльності у сучасних психологічних дослідженнях (А. М. Большакова, Е. Десі, Т. І. Доцевич, Р. Коннел, С. Б. Кузікова, М. А. Кузнєцов, В. І. Моросанова, Н. В. Підбуцька, Д. Райан, К. І Фоменко, С. К. Шандрук, О. О. Щербакова, Т. Д. Щербан) питання про регуляцію розвитку креативності студентів залишається маловивченим.

Таким чином, актуальність даної теми обумовлена наступними

об'єктивними суперечностями між:

- вимогами суспільства до успішної особистості та недостатньою вивченістю ролі креативності у забезпеченні високої продуктивності у навчально-професійній діяльності;
- положеннями наукової постнекласичної парадигми, що робить акцент на системному дослідженні суб'єкта діяльності у сучасному гуманітарному пізнанні і недостатньою мірою вивчення ролі регуляторних механізмів психіки у розвитку креативності;
- фрагментарністю у наукових знаннях з проблематики креативності суб'єкта навчально-професійної діяльності та запитами сучасного суспільства щодо психологічного супроводу творчо обдарованої особистості.

Така постановка проблеми актуальна як у теоретичному, так і в практичному планах, що й обумовило вибір теми дисертаційного дослідження «Регулятивні чинники креативності суб'єкта навчально-професійної діяльності».

Основною метою дослідження є здійснення теоретико-методологічне та емпіричне дослідження регулятивних чинників креативності суб'єкта навчально-професійної діяльності.

Відповідно до мети дослідження було поставлено такі завдання: концептуалізувати феномен регулятивної детермінації розвитку креативності суб'єкта навчально-професійної діяльності; визначити динаміку розвитку креативності суб'єкта навчально-професійної діяльності в залежності від профілю навчання; виявити типологічні особливості вербальної та образної креативності суб'єкта навчально-професійної діяльності у процесі оволодіння майбутньою професією; дослідити роль креативності в академічній успішності суб'єкта навчально-професійної діяльності на різних етапах оволодіння майбутньою професією; виділити та описати основні регулятивні чинники креативності суб'єкта навчально-професійної діяльності з урахуванням етапу та профілю навчання; емпірично обґрунтувати основні шляхи, методи та засоби розвитку креативності суб'єкта навчально-професійної діяльності.

Об'єктом дослідження є креативність суб'єкта навчально-професійної діяльності. Предметом дослідження виступає психологічна феноменологія, вікова динаміка, структура, регулятивні предиктори та психологічні засоби розвитку креативності суб'єкта навчально-професійної діяльності.

Запропонований підхід ґрунтується на розумінні навчально-професійної діяльності суб'єкта як специфічного виду його активності, в процесі якої в ході активної взаємодії із оточуючим середовищем відбувається задоволення актуальних власних освітніх потреб на вмотивованому, усвідомленому та емоційно позитивному рівні психічного функціонування. При цьому найважливішими чинниками такого повноцінного функціонування та досягнення людиною подальшого психічного благополуччя є академічна успішність, успіх у професійній

діяльності, сприятливі об’єктивні та суб’єктивні умови саморозвитку та самореалізації, забезпечення та збереження психічного й фізичного благополуччя. Суттєвим детермінантом академічної успішності може розглядатися креативність (вмотивована здатність до інноваційної діяльності, що визначається низкою нелінійних, багаторівневих особистісних характеристик людини, що творить), розвиток останньої виступає до того ж важливим чинником досягнення життєвої успішності суб’єктом навчально-професійної діяльності.

Припускається, що:

- регуляція суб’єктом власної креативності має внутрішню структуру, що представлена метакогнітивними регуляторами, мотиваційними регуляторами креативності суб’єкта навчально-професійної діяльності, вольовими регуляторами та емоційно-регуляторними механізмами розвитку креативності;
- важливим діяльнісним чинником розвитку креативності суб'єкта навчально-професійної діяльності виступає профіль навчання, який визначається психологічними особливостями предмету майбутньої професійної діяльності та взаємодії суб'єкта праці з цим предметом. Аналіз психологічних досліджень, спрямованих на визначення психологічної типології (профілей) професійної діяльності, а отже, профілей навчально-професійної діяльності дозволив визначити, що у площині визначення особистісних чинників розвитку креативності евристично цінним є виділення трьох профілей навчання: природничого, гуманітарного та культурно-мистецького.
- приналежність до того чи іншого профілю навчання може виступати, по-перше, чинником розвитку креативності (вербальної та образної), а по-друге – визначати становлення певного типу креативності (інтеграції різних рівнів розвитку показників вербальної та образної креативності);
- рівні розвитку вербальної та образної креативності, в свою чергу, можуть початково впливати на обрання майбутньої професії, а отже, профілю професійної підготовки суб'єкта навчально-професійної діяльності.

Панасенко Елліна Анатоліївна
Державний вищий навчальний заклад
«Донбаський державний педагогічний університет»
доктор педагогічних наук, професор,
завідувач кафедри практичної психології
Березка Софія Вікторівна
Державний вищий навчальний заклад
«Донбаський державний педагогічний університет»
кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри практичної психології

САМОПІЗНАННЯ: ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ, МЕТОДИ ТА ВПЛИВ НА ОСОБИСТІСНИЙ РОЗВИТОК

У сучасному світі, де соціальні та технологічні зміни відбуваються дуже швидко, здатність до самопізнання дозволяє індивідам адаптуватися та розвиватися, розуміючи свої потреби, бажання та страхи. Розуміння власних емоцій та поведінки може вести до кращого самоконтролю та прийняття ефективних рішень, що покращує загальне якість життя. Самопізнання допомагає у формуванні здорових відносин, оскільки людина стає здатною розуміти та виражати свої потреби, а також краще розуміти інших. У контексті швидкоплинності та постійних змін, які характеризують наш час, здатність до самопізнання стає ключовою для адаптації та розвитку індивіда. Через глибше розуміння власних потреб, бажань і страхів, людина може краще навігувати складними соціальними та технологічними реаліями, які постійно змінюються. Це особливо важливо у ситуаціях, коли необхідно швидко прийняти рішення або адаптуватися до нових умов.

Самопізнання – це багатогранний та тривалий процес, який включає у себе ряд аспектів особистісного розвитку та самоаналізу. Самопізнання в сучасній психології трактується як процес усвідомлення, розуміння та аналізу власних внутрішніх процесів, таких як думки, емоції, мотивації та поведінка. Вjуj включає в себе активну саморефлексію та об’єктивну оцінку себе, що допомагає людині краще зрозуміти свої потреби, цінності, сильні та слабкі сторони. Самопізнання сприяє розвитку самосвідомості та самоприйняття, що може впливати на процеси саморегуляції та внутрішнього саморозвитку. Крім того, цей процес може відігравати ключову роль у формуванні особистісної ідентичності та вирішенні конфліктів між внутрішніми цінностями та зовнішніми вимогами соціального оточення.

Видатні зарубіжні психологи в своїх роботах досліджували різні аспекти самопізнання, глибоко розглядаючи процеси саморефлексії та розвитку особистості. Одним з таких психологів був Карл Роджерс. У своїх працях, зокрема «On Becoming a Person» (1961), він акцентував увагу на активному слуханні, навичках саморефлексії та процесах самоактуалізації.

Відомий психолог, Альфред Адлер, вніс вагомий внесок у розвиток індивідуальної психології, де концепція саморефлексії та особистісного розвитку займала центральне місце. Еріх Фромм, у своїй роботі «To Have or to Be?» (1976), досліджував поняття саморефлексії та самоідентифікації, віддавши особливу увагу внутрішньому світові особистості. Абрахам Маслоу звернув увагу на ієрархію потреб та процес самоактуалізації у праці «Motivation and Personality» (1954), що допомагає краще зрозуміти процес самопізнання та саморозвитку [1-4].

Перший етап самопізнання – це вивчення власних думок, що передбачає усвідомлення своїх думок, ідей та уявлень без втручання в них. Важливим кроком є аналіз думок, їх походження та вплив на щоденне життя. Другий етап – осмислення почуттів, що включає визнання та прийняття власних емоцій, навіть якщо вони неприємні або складні. Також важливо розуміти зв'язок між думками та емоціями, як вони взаємодіють між собою. Третій етап – дослідження мотивів, що означає виявлення внутрішніх мотивів, які визначають наші дії та вибори. Також важливо розуміти, як ці мотиви впливають на нашу поведінку та цілі. Четвертий етап – аналіз поведінки, що включає визначення та рефлексію над власними поведінковими шаблонами та їхніми наслідками. Важливо навчитися саморегуляції, тобто контролювати та керувати своєю поведінкою на основі глибшого саморозуміння. Загалом, самопізнання є ключовим елементом особистісного розвитку, який допомагає нам краще зрозуміти себе та свій внутрішній світ, щоб стати більш усвідомленими та самостійними особистостями.

На початковому етапі самопізнання ключовим є усвідомлення власних думок. Це включає в себе не лише пасивне сприйняття думок, але й активне їх спостереження, аналіз причин їх виникнення та впливу на поведінку. Людина вчиться розрізняти та розуміти свої думки, ідеї та уявлення, а також рефлектує над темами та шаблонами, які повторюються в її мисленні. Паралельно з цим, процес самопізнання включає осмислення власних емоцій. Важливим є не тільки визнання емоцій, але й розуміння їх взаємозв'язку з думками. Індивід дізнається, як його думки впливають на емоційний стан і навпаки. Таке глибоке розуміння емоцій допомагає в розробці ефективних стратегій емоційного самоконтролю та саморегуляції.

Дослідження мотивів є ще одним важливим компонентом самопізнання. Індивід вивчає внутрішні мотивації, які спонукають його до певних дій чи виборів. Це дозволяє краще розуміти, чому людина вчиняє певним чином, які її основні потреби та бажання, і як вони впливають на поведінку та вибір життєвих шляхів.

Останній аспект процесу самопізнання – це аналіз поведінки. Це включає ідентифікацію поведінкових шаблонів та їх наслідків. Індивід вчиться розуміти, як його власні думки, почуття та мотиви впливають на

його дії та реакції. На основі цього розуміння він може розвивати більш ефективні стратегії поведінки та саморегуляції [1-4].

Самопізнання – це складний та безперервний процес осмислення власної внутрішньої картини світу. У цій подорожі до розуміння себе грають важливу роль як свідомі, так і підсвідомі процеси. Свідомість дарує нам здатність логічно аналізувати наші дії та думки, тоді як підсвідомість, яка нерідко залишається схованою, створює відчуття інтуїції та підкреслює наші емоційні реакції. Самопізнання неможливе без взаємодії між цими двома сферами. Часто підсвідомі мотиви та відчуття впливають на наші свідомі рішення, а їх розуміння допомагає проникнути в глибини власної особистості. Інтроспекція, або внутрішній самовідбір, дозволяє виявити сховані бажання, страхи та переконання, які формують наше «Я».

Робота з підсвідомістю може відбуватися різними методами, такими як медитація або гіпнотерапія, розкриваючи та розвиваючи наш внутрішній світ. Необхідно також усвідомлювати, що наше сприйняття світу завжди фільтрується через наш внутрішній світ і може не завжди відображати об'єктивну реальність. Самопізнання веде до кращого розуміння того, як наші емоції та думки впливають на наше життя. Це розширює наше усвідомлення внутрішніх психологічних процесів та допомагає вирішувати внутрішні конфлікти.

Постійне самопізнання є ключем до особистісного росту та самовдосконалення, допомагаючи розкрити наш потенціал та здібності. Це – неперервний процес, який розкриває перед нами нові аспекти особистості, удосконалюючи наше сприйняття себе та допомагаючи у спілкуванні з іншими людьми. Самопізнання дає змогу визначити власні обмеження та слабкості, що є необхідною частиною формування особистості. Через цей процес ми можемо краще розуміти і сприймати як себе, так і інших, піднімаючи якість нашого життя до нових рівнів свідомості та задоволення.
Самопізнання – це не лише відкриття внутрішнього світу, але й ключ до розвитку особистості. Розглядаючи свої реакції та емоції в різних життєвих ситуаціях, ми розкриваємо не лише складні аспекти себе, але й знаходимо шляхи, як краще реагувати у майбутньому. Самопізнання навчає нас управляти власними емоціями, зменшує конфлікти та сприяє гармонійному спілкуванню з іншими [1-4].

Емоційний компонент самопізнання є фундаментальним аспектом, який впливає на розуміння себе як особистості. У процесі самопізнання ми не тільки вивчаємо свої думки та поведінку, але й звертаємо увагу на емоції, які мають велике значення для нашого внутрішнього світу та взаємодії з зовнішнім середовищем. Емоції відіграють ключову роль у формуванні нашої ідентичності, а також впливають на наші рішення та вчинки. Самопізнання емоцій передбачає здатність розпізнавати та називати свої почуття, розуміти їх походження та вплив на поведінку. Це означає не просто відчувати радість, гнів чи смуток, але й розуміти, чому ці емоції виникають,

як вони взаємопов’язані з нашими думками та переконаннями, і як вони впливають на наші дії. Цей процес може включати рефлексію над власними переживаннями, аналіз причин та наслідків емоційних реакцій.

Процес самопізнання вимагає часу, терпіння та відданості, а також відкритості до самоаналізу та саморефлексії. Це не лінійний процес і часто включає повернення до попередніх етапів для глибшого розуміння та інтеграції нових відкриттів про себе. Кінцевою метою є розвиток гармонійної та цілісної особистості, яка має глибоке розуміння себе та свого місця у світі. Кожен із цих етапів вимагає часу, терпіння та відданості, а також відкритості до самоаналізу та саморефлексії. Процес самопізнання не є лінійним і часто вимагає повернення до попередніх кроків для глибшого розуміння та інтеграції нових відкриттів про себе.

Самопізнання є комплексним та тривалим процесом, який залучає індивіда у глибоке самодослідження та аналіз власної особистості. Цей процес охоплює різні аспекти особистісного розвитку та самоаналізу, що дозволяє людині розкривати та розуміти свою унікальну ідентичність [1-4].

Самопізнання також істотно впливає на підвищення якості життя. Коли людина розуміє свої емоції та поведінку, це веде до кращого самоконтролю. Вона стає здатною усвідомлено реагувати на виклики, вибирати адекватні способи вирішення проблем, а не просто діяти імпульсивно. Такий підхід дозволяє приймати більш виважені та ефективні рішення, які позитивно впливають на різні аспекти життя, від кар’єри до особистих відносин. На рівні міжособистісних відносин, самопізнання відіграє вирішальну роль у формуванні здорових, гармонійних зв’язків. Здатність розуміти власні потреби та емоції, а також виражати їх адекватно, є фундаментальною для побудови взаєморозуміння з іншими. У цілому, самопізнання є невід’ємною частиною особистісного розвитку та важливим інструментом для досягнення внутрішньої гармонії, ефективної взаємодії з навколишнім світом і підвищення загального рівня життя.

Література:

1. Adler, A. (1927). Individual Psychology. Vienna : Verlag des Internationalen Psychoanalytischen Verlags, 1927. 276 p.
2. Fromm E. (1976). To Have or to Be? NY. : Harper & Row. 248 p.
3. Maslow A. (1954). Motivation and Personality. NY. : Harper & Brothers. 370 p.
4. Rogers, C. (1961). On Becoming a Person. NY. : Houghton Mifflin. 395 p.

Чудакова Віра Петрівна
доктор PhD філософії у галузі психології, старший науковий співробітник
Інституту педагогіки НАПН України,
Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України,
практикуючий психолог і психотерапевт, тренер, консультант, коуч

ЦІЛІСНИЙ ПІДХІД НАУКОВО-МЕТОДИЧНОГО СУПРОВОДУ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ, ДОПОМОГИ І РЕАБІЛІТАЦІЇ У ПОДОЛАННІ НАСЛІДКІВ ТРАВМУЮЧИХ СИТУАЦІЙ, РОЗВИТКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ТА ЗДАТНОСТІ ДО ШВИДКОЇ АДАПТАЦІЇ, ВАГОМОГО ФАКТОРУ РОЗВИТКУ ПСИХОЛОГІЧНИХ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ КОНКУРЕНТОЗДАТНОСТІ ОСОБИСТОСТІ

У сучасних кризових умовах матеріальні збитки, кількість фізично постраждалих людей можна оцінити, *але практично не піддається оцінці психоемоційну, моральну шкоду,* завдану військовим конфліктом здоров'ю дітей та їхніх батьків, особам похилого віку. Крім учасників бойових дій, *найбільш постраждалою стороною в ситуації воєнного конфлікту* виявляються діти і жінки, які відчувають сильне почуття незахищеності. Психологічні проблеми дорослих та дітей, які отримали травматичний досвід внаслідок військових дій, *потребують професійного вирішення та психологічного супроводу.* Мешканці України сьогодні переживають серйозні емоційні потрясіння, пов'язані із загрозою життю, втратою близьких, майна, роботи, розпадом сімей, вимушеним переселенням, відмовою від колишніх життєвих смислів. Із військовим конфліктом пов'язано велика кількість проблем, особливої уваги заслуговують психологічні проблеми різних потерпілих верст населення: вимушені переселенці, розділені сім'ї, безробіття, втрата близьких та страх цієї втрати, зростання кількості людей з адиктивними, депресивними тенденціями [5; 6].

З’ясовано, що «*психіка людини*» – складна багатофункціональна система, що дозволяє людині витримувати травматичний досвід, адаптуватися навіть до найжорсткіших і часом нелюдських умов життя. Проте травматичний досвід зберігається у глибинних системах психіки і починає латентно впливати життя людини, дорослого чи дитини. *Постійне внутрішнє невдоволення створює* платформу соціальних конфліктів; почуття провини через відчуття безсилля змінити неприйняту ситуацію кризових станів, готує ґрунт для психосоматичних, адиктивних порушень, появі неврозів, депресії та суїцидальних тенденцій [1; 5; 6].

Кризовий стан – психічний (психологічний) стан людини, яка пережила психічну травму чи перебуває під загрозою можливості психотравмівної події. *Стан характеризується:* – відчуттям хвилювання, тривоги різної інтенсивності; – фіксацією на психотравмівній ситуації; – переживанням безпомічності, безнадії; – песимістичної оцінки себе,

актуальної ситуації і майбутнього; – утрудненням у плануванні діяльності. Для вирішення названих проблем вагоме значення має Психологічна підтримка/ допомога, реабілітація. Розглянемо їх.

Реабілітація – це система заходів спрямованих на запобігання розвиткові патологічних процесів, що призводять до тимчасової або стійкої втрати працездатності. **Реабілітаційна психологія** – це галузь психологічної науки, в межах якої розробляється, впроваджується й зорганізується системний підхід до психологічної реабілітації людини, що зазнала травмуючого впливу для стабілізації або відновлення її психологічного здоров'я, психологічного благополуччя та створення умов для гармонізації психічного, психологічного, духовного та соціального розвитку [2; 4].

Психологічна допомога і психологічна підтримка – важливі складові мінімального реагування (безпосередньо в екстремальній ситуації) та комплексного реагування (на етапі стабілізації та раннього відновлення). Проте багато з постраждалих і пізніше можуть потребувати психологічної допомоги, яка має надаватися в межах системи психологічної реабілітації [2; 4; 5]. *Психологічна допомога* – область практичного застосування психології, орієнтована на підвищення соціально-психологічної компетентності, на розширення психологічних можливостей людей і надання допомоги та психологічної підтримки як окремій людині, так і сім'ї, групі людей чи організацій. *Психологічна допомога* – цілеспрямована активність, спрямована на розширення психологічних можливостей іншої людини в її особистісному й соціальному функціонуванні. Психологічна допомога може надаватися на *професійному рівнях* та побутовому рівнях *(психологічна підтримка)* [4; 5].

Проблема «психічної травми» безпосередньо пов'язана з глибинними феноменами психіки і сприймається як афективний слід переживань, пов'язаних із певним травмуючим подією – це якесь зовнішнє подія, яке заподіяло людині, дорослому чи дитині, середовищі існування шкода, наслідки якого переживаються настільки інтенсивно, що свідома частина психіки неспроможна їх. Головною ознакою події, що травмує, є його раптовість. Травмуюча подія здатна різко та несподівано змінити життя людини, соціальну ситуацію розвитку. *Психічна травма здатна вплинути* на все психічне життя людини, залишаючи негативний слід у функціонуванні процесів когнітивної сфери, соціального життя та загальної адаптивності. *Наслідки психічної травми виявляють себе* в переживаннях суб'єкта щодо повсякденного життя, яке сприймається з дефіцитом спілкування, яскравості сприйняття навколишнього світу, позитивних емоцій, що призводить до стійкого зниження настрою, нападів тривоги, паніки. У цьому раніше *цілком самодостатня особистість починає відчувати* безпорадність, самотність, страхи, втрату сенсу життя. *Психічна травма деструктивно впливає* сприйняття суб'єктом часу і простору. Порушується природний *в'язок між подіями минулого, сьогодення та майбутнього* [1; 5; 6]. Саме тому є необхідність підготовки фахівців для вирішення названої проблеми.

У складних умовах сучасності особливого значення набуває професійна підтримка та спеціальна психологічна підготовка фахівців-психологів у їхньому прагненні до самовдосконалення, готовності до конструктивних змін, професійного зростання. Змусили психологів підвищувати свій кваліфікаційний рівень. Часто стикаючись зі складними ситуаціями, наодинці *психологи змушені активувати всі свої ресурси:* емпатію, співчуття, когнітивні процеси, що безсумнівно *призводить до почуттів виснаження та професійного вигоряння* . Особливо гостро ця проблема заявляє себе *в умовах дефіциту часу* [6].

З метою вирішення вище зазначених проблем, управління і регулювання психологічних і реабілітаційних процесів збереження здоров'я особистості у кризових умовах сучасності, науково-методичного забезпечення психологічної допомоги і розвитку компетентностей стресостійкості та здатності до швидкої адаптації особистості в складних життєвих травмуючих ситуаціях, нами використано інтегративний інструментарій авторської «Технології формування психологічних компетентностей конкурентоздатності особистості» (далі «Технологія») (В. Чудакова 2016-2024) [4: 5; 6]. Незважаючи на те, що «Технологія» розроблялася для використання у мирний час, своєї актуальності вона набула і під час світової кризи пов’язаної covid-19, а також у надзвичайних/екстремальних умовах військового стану. З’ясовано, що її доцільно використовувати не тільки у стабільний і мирний час, а й в умовах кризових станів особистості у складних життєвих травмуючих ситуаціях у воєнний та повоєнний час. «Технологія»» [4: 5; 6]. *складається* з двох взаємопов'язаних і взаємодоповнюючих моделей: 1) д*іагностичної моделі експертизи*; 2) корекційно-розвивальної моделі тренінгу-коучингу. Розглянемо зміст та структуру кожної з моделей (складових) авторської «Технології»:

«1. Діагностична модель експертизи компетентностей конкурентоспроможності особистості». *За результатами* реалізації компонентів діагностичної моделі технології, нами виявлено латентну (приховану) структуру факторів «пріоритетних психологічних компетентностей особистості в умовах подолання травмуючих ситуаціях». За результатами факторного аналізу, виокремлено шість факторів [4; 5; 6]: *Фактор 1. Компетентності цілепокладання,* оволодіння ефективними стратегіями постановки та досягнення стратегічних і тактичних цілей; *Фактор 2. Мотиваційна компетентність*. *Фактор 3. Компетентності подолання психологічних проблем та розвиток стресостійкості,* зокрема*: –* оволодіння навичками гнучкого реагування на ситуацію; **–** вміння вийти новий рівень управління своїми станами; **–** уміння набувати емоційну стійкість у складних життєвих ситуаціях (кризи, травмуючих, стресогенних психологічних проблем) та здатність до швидкої адаптації; – оволодіння методами позбавлення від почуття образи, провини; **–** вміння переформувати

наслідки психологічних травм та інших травмуючих спогадів; – вміння розвивати стресостійкість та здатність до швидкої адаптації; – вміння використовувати методи переформування страхів, фобій, тривоги, песимізму та депресії. *Фактор 4. Комунікативна компетентність. Фактор 5. Спеціальні (специфічні) компетентності,* що об'єднали в собі: – подолання конфліктів та вирішення міжособистісних протиріч; – подолання професійного стресу та синдром професійного вигоряння. *Фактор 6. Інноваційність.*

Розглянемо загальний дизайн і зміст другої складової «технології»: **«2. Корекційно-розвиваюча модель рефлексивно-інноваційного тренінгу, коучингу:** «Сучасні психологічні технології формування компетентностей конкурентоздатної особистості у швидкозмінних умовах» [4; 5; 6]. Для її реалізації нами впроваджено навчальні освітні модулі авторської програми спеціальної психологічної підготовки: загальна та індивідуальна.

На основі реалізації авторської «Технології» у 2016-2024 р. під час надзвичайних/екстремальних ситуаціях, в умовах воєнного стану на Україні, нами запропоновано цілісну комплексну систему спеціальної психологічної допомоги і розвитку компетентностей стресостійкості та здатності до швидкої адаптації особистості, у форматі якої розроблено та впроваджено тренінги-коучинги, семінари, консультаційні сесії: «психологічна технологія формування психологічних компетентностей подолання наслідків травмуючих ситуацій, розвитку стресостійкості та здатності до швидкої адаптації» Встановлено, що впровадження розробленої нами психологічної технології є дієвим засобом цілісного науково-методичного забезпечення спеціальної психологічної підготовки, що забезпечує психологічну допомогу засобами інтегративних психотехнологій NLP для подолання наслідків травмуючих ситуацій, розвитку стресостійкості та здібності до швидкої адаптації.

Література:

1. Як подолати психотравму та відновити душевну рівновагу. Методичний посібник із психотравматерапії Bern: KMB, 2012. 328 с.
2. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи. Навчальний посібник. Том 2. Київ, 2018. 240 с.
3. Психологічна допомога дітям і підліткам, що переживають психотравмуючі події: навч-методич. посібник для ст. психол. спец. та практикуючих психологів. Миколаїв, 2008. 180 с.
4. Чудакова В. П. Забезпечення психологічної допомоги засобами інтегративних психотехнологій NLP: подолання наслідків травмуючих ситуацій, розвитку стресостійкості та здібності до швидкої адаптації. *Забезпечення психологічної допомоги в секторі Сил оборони України:* зб. тез Всеукр. міжвід. психол. форуму (м. Київ, 30 червня 2022 р.). Київ: «Вид-во Людмила», 2022. 324 с. С. 286 -293. URL:

https://dndi.mvs.gov.ua
5. Чудакова В. П. Реалізація компетентнісно орієнтованого навчання: навчальна програма. Київ: КОНВІ ПРІНТ, 2021. 25 с. URL: https://undip.org.ua/wp-content/uploads/2021/12/21-29-CHudakova.pdf
6. Чудакова В. П. Інтегративний інструментарій забезпечення психологічної допомоги і розвиток компетентностей стресостійкості та здатності до швидкої адаптації особистості в складних життєвих травмуючих ситуаціях, з використанням діагностичних і корекційних, цифрових і STEM-методів . *Освіта та розвиток обдарованої особистості:* щоквартальний науково-методичний журнал. Київ: ІОД, № 1 (88) / І квартал / 2023. С. 67-77. DOI: https://doi.org/10.32405/2309-3935-2023-1(88)-67-77 URL: http://otr.iod.gov.ua/images/pdf/2023/1/9.pdf

Гельбак Анжела Миколаївна
Донецький державний університет внутрішніх справ,
кандидат психологічних наук,
завідувач кафедри соціально-гуманітарних дисциплін

ЕМОЦІЙНА СТІЙКІСТЬ ЯК СКЛАДОВА ЗБЕРЕЖЕННЯ ЦІЛІСНОСТІ ОСОБИСТОСТІ МАЙБУТНІХ ПОЛІЦЕЙСЬКИХ В УМОВАХ ВІЙНИ

В умовах війни поліції доводиться мати справу з різного роду воєнними злочинами, на кшталт, сексуальне й фізичне насильство стосовно жінок, дітей та мирного населення взагалі. Все це завдає болісних переживань, травм та надзвичайного стресу поліцейським. Хоча науково доведено, що особистість працівника поліції є емоційно стійкішою до різного роду стресу на відміну від інших верств населення, однак науковці впевнені, що тривала дія стресових факторів має катастрофічні наслідки для їх психічної цілісності та здоров'я в цілому. Отже, у таким умовах для майбутніх поліцейських, на нашу думку, дуже важливим є опанування певного алгоритму дій щодо підтримки та відновлення власного психічного здоров'я та збереження цілісності особистості

Виклики сьогодення вимагають привернення уваги до змісту професійної психологічної підготовки майбутніх поліцейських. На думку вітчизняних науковців О. Скляра, Х. Бойка «психологічна підготовка підрозділів Національної поліції вимагає кращого підходу, так як, згідно усного опитування поліцейських, останні психологічно не були готові до повномасштабної війни в країні, не всі поліцейські здатні були оперативно приймати тактично правильні рішення в екстремальних ситуаціях, не всі правоохоронці готові були застосовувати зброю тощо» [3].

Сьогодні ми всі спостерігаємо включення психологічної науки у вирішення величезного кола практичних завдань, що пов'язані з російською

військовою агресією. Заклади вищої освіти зі специфічними умовами навчання, які готують фахівців для системи МВС України, питанням емоційної стійкості курсантів приділяють значну увагу. Так, в межах первинної професійної підготовки курсантам першого курсу викладається спецкурс «Стресостійкість». Зауважимо, що дисципліни психологічного спрямування представлені лише однією – «Професійно-психологічна підготовка поліцейського». Для порівняння: в наших ЗВО зі специфічними умовами навчання частка таких дисциплін складає лише 3,3 %, в США – досягає 30 %. У переліку дисциплін Академії поліції США є такі, як: «Психологічні фактори застосування сили», «Керівництво стресом», «Психологічне здоров'я працівника поліції», «Сімейні проблеми офіцера поліції», «Травми критичних інцидентів». Аналіз помилок і огріхів поліцейських при виконанні службових завдань доводить необхідність вдосконалення методів формування емоційної стійкості майбутніх правоохоронців до фрустраційного і стресогенного впливу екстремальних ситуацій професійної діяльності.

Відтак, адаптивне реагування на стрес, професійна надійність, емоційна стійкість є найважливішими факторами, які визначатимуть психологічну готовність майбутніх правоохоронців до професійної діяльності [1, 2]. Це проявляється в:

– відсутності хибних реакцій, що знижують ефективність дій і викликають неточності й помилки;

– продуктивному виконанні оперативно-розшукових дій в складних, небезпечних умовах;

– здатності зберігати пильність і мобільність, виявляти обережність, самовладання в умовах професійного ризику;

– стійкості і толерантності до тиску осіб, які намагаються зашкодити веденню оперативно-розшукових справ;

– самоконтролі і самовладанні в провокаційних ситуація;

– здатності приймати адекватні рішення в екстремальних умовах;

– збереженні психічного і фізичного здоров'я.

Саме психологічна підготовка вчить курсантів ідентифікувати власні емоції, шукати ресурси та знаходити способи збереження психічного здоров’я, що, в свою чергу, формує стійкість до зовнішніх впливів екстремальних ситуацій та етичні принципи в цілому. Таким чином, задля покращення психологічної підготовки майбутніх працівників поліції доцільно запроваджувати систему тренінгів з опанування експрес-методами адаптації до надзвичайних умов, підвищення стресостійкості, відпрацювання психологічної витривалості та навичок ефективної психологічної самодопомоги та взаємодопомоги. Оскільки важливим для правоохоронців є самоконтроль, навчатися основам медитації та дихальних вправ для зниження рівня стресу і підтримання спокою в емоційно напружених

ситуація. Не менш важливими є тренінги з надання поліцейськими першої психологічної допомоги потерпілим.

Адже емоційна стійкість та готовність надавати допомогу іншим стають ключовими якостями для поліцейських у воєнний період, сприяючи цілісності та особистому благополуччю.

Література:

1. Про затвердження Положення про організацію службової підготовки працівників Національної поліції України : наказ МВС України від 26.01.2016 № 50. URL: https://zakon.rada.gov.ua/go/z0260-16.
2. Про затвердження Порядку організації системи психологічного забезпечення поліцейських, працівників Національної поліції України та курсантів (слухачів) закладів вищої освіти із специфічними умовами навчання, які здійснюють підготовку поліцейських: наказ МВС України № 88 від 06.02.2019. URL: https://zakononline.com.ua/documents/show/383027___755369.
3. Скляр О.С., Бойко Х.О., Сизихін С.В. Важливість психологічної підготовки поліцейських для вирішення тактико оперативних завдань в умовах воєнного стану. *Підготовка правоохоронців в системі МВС України в умовах воєнного стану. Збірка наукових праць.* Харків : ХНУВС, 2022. С. 255-258.

Пилипенко Катерина Валентинівна
Національний університет «Запорізька політехніка»,
кандидат психологічних наук,
доцент кафедри «Психологія»

ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ СТУДЕНТІВ-МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ

Сучасні умови воєнного часу в Україні, глобалізаційних, соціально-економічних перетворень, постійних викликів й ризиків, інтенсифікують навантаження на особистісні ресурси й передусім на емоційно-вольову сферу людини, що становить серйозну загрозу її психологічному благополуччю та часом зумовлюють появу синдрому набутої безпорадності, а також гострих форм прояву дезорганізуючого впливу емоцій: розгубленість, зниження працездатності, афекти неадекватності, скутість поз, порушення координації рухів, уповільнення протікання психічних процесів, нестриманість у спілкуванні, агресивність тощо.

Усе це спричинює підвищення вимог до формування особистості та професійного становлення майбутнього психолога, а також серйозних викликів його психологічному благополуччю, зокрема до його особистісного

потенціалу емоційної стійкості та вимагають активізації адаптаційних ресурсів особистості, що проходить шлях первинної професіоналізації.

Тож актуальним є дослідження психологічного благополуччя студентів, що зумовлено ще й наявністю постійних та часом потужних стресогенних чинників у студентському середовищі, таких як ситуації екзаменів, періоди соціальної адаптації, необхідність особистісного самовизначення в майбутньому професійному середовищі тощо. Адже майже в усіх країнах студенти виокремлюються як група підвищеного ризику, тому що вони значно частіше, ніж молоді люди інших соціальних груп того ж віку страждають різноманітними психосоматичними і нервово-психічними захворюваннями. Однією із основних причин підвищеної захворюваності студентів є різноманітні стресові ситуації, пов'язані з труднощами пристосування молодих людей до студентського життя і екзаменаційним іспитам.

Відтак перед освітою постає досить складне завдання – надати людині та майбутньому фахівцю такий необхідний і достатній об'єм знань, умінь і навичок, щоб він зміг конструювати й регулювати здоровий спосіб свого життя, зберігати та оптимізувати власну працездатність та психологічне благополуччя, забезпечувати ефективність й тривалість власного професійного життя.

Особливо актуальним є вивчення психологічного благополуччя студентів-майбутніх психологів, що нараз проходять в Україні шлях первинної професіоналізації в умовах воєнного стану.

Професія практичного психолога сьогодні все більше привертає увагу не тільки вітчизняних науковців, але й пересічних громадян нашої держави. Водночас постійно збільшується попит на різні види психологічних послуг мало не в усіх сферах суспільної діяльності, що спричиняє зростання вимог до якості підготовки практичних психологів у вищих навчальних закладах, передусім професійно важливих якостей особистості фахівця-психолога.

Таким чином, наразі надважливим і водночас непростим викликом для закладів вищої освіти у процесі реалізації первинної професіоналізації майбутнього психолога є крім набуття ним професійних компетентностей, розвитку професійно важливих якостей, ще й формування soft skills та hard skills. Та особливої уваги потребує розвиток уміння збереження психологічного благополуччя та розвиток особистісного потенціалу емоційної стійкості та адаптаційних ресурсів, а також підготовка до постійних динамічних процесів у суспільстві в цілому, формування уміння бути проактивним, вибудовувати ефективні процеси у різних сферах життя й у тому числі професійного.

Література:

1. Франкл В. Людина у пошуках справжнього сенсу. Психолог у концтаборі. [пер. з нім.]. Харків: Клуб сімейного дозвілля, 2016. 160 с.
2. Каргіна Н.В. Основні підходи до вивчення психологічного благополуччя: теоретичний аспект. Наука і освіта, 2015. № 3. С. 48–55.
3. Канеман Д. Мислення швидке й повільне. Київ: Наш формат, 2018. 410с.
4. Ben-Shahar Tal. Happier: Learn The Secrets to Daily Joy and Lasting Fulfillment. New York: McGraw-Hill Education, 2007. 192 p.
5. Seligman M. Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being. New York: Free Press, 2012. 368 p.

Дзюба Тетяна Михайлівна
Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка
кандидат психологічних наук,
доцент кафедри кризової психології

КРИЗОВА ІНТЕРВЕНЦІЯ ЯК МЕТОД ЕКСТРЕНОЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ В СКЛАДНИХ ЖИТТЄВИХ СИТУАЦІЯХ

У повсякденній реальності будь-якої людини зустрічаються ситуації, що постійно змінюють динамічну композицію незупинного особистісного руху та виходять за рамки звичних подій. Такі ситуації, доволі часто, наповнюють життя людини різноманітними негативними переживаннями і очікуваннями: страх, почуття образи, провина, злість, безпорадність, відчай, самотність, безнадійність тощо. У психологічних розвідках такі ситуації окреслюють як складні психотравмуючі події, що потребують вчасної психологічної допомоги, відповідного психологічного супроводу, психологічної консультації або психотерапії.

У науковій літературі розмежовують поняття «травмуюча» та «психотравмуюча» ситуація. *Травмуючу ситуацію* визначають як екстремальну, критичну подію, яка супроводжується сильним негативним впливом, загрозою для життя людини і вимагає від індивіда екстраординарних зусиль подолання її наслідків [1]. *Психотравмуючу ситуацію* розуміють як довготривалу травмуючу ситуацію, що супроводжується накопиченням різноманітних негативних впливів, кожен із яких сам по собі не є значущим, але у своїй сукупності й тривалості впливу може зумовлювати виникнення хвороби або так званих психогеній. Отже, психотравмуюча ситуація є пролонгованою в часі травмуючою подією, яка містить потенційну чи реальну загрозу для виникнення психогенних захворювань.

Загальним для всіх психогенних захворювань (психогеній) є їх

виникнення після психічної травми, причому всі хворобливі прояви за змістом пов'язані з психотравмуючим чинником, а після його зникнення або нормалізації ситуації переживання зникають або значно зменшуються. К. Ясперс вирязняє три найважливіших ознаки, які визначають психогенну природу розладів (тріада Ясперса): 1) психогенний розлад зумовлений психічною травмою; 2) у фабулі психопатологічних переживань і симптомів відображається зміст психічної травми; 3) психопатологічні симптоми психогенного розладу зменшуються у своїй інтенсивності по мірі віддалення від моменту психічної травми, поступово настає одужання; психогенні розлади оборотні [3, с. 10].

Психогенні розлади традиційно поділяють на *неврози (невротичні розлади)* і *психогенні (реактивні) психози*. *Відмінності між* цими двома *типами психічних розладів*, обумовлених психотравмуючою ситуацією, полягають в тому, що: 1) людина, яка страждає неврозом, усвідомлює свою хворобу, розуміє її причину (або вважає, що розуміє), прагне позбутися обтяжливих станів, оцінює розлад як непотрібний для особистості хворобливий стан; 2) при психозах, за винятком різного роду репресивних станів, такого критичного ставлення до психічним станів, які з'явилися не буває, а самі розлади позбавляють людину можливості адекватної поведінки в такій ситуації.

Базова модель надання психосоціальної підтримки та допомоги особам, які переживають психотравмуючу подію передбачає низку заходів, що відносяться до системи інтервенцій [2]. Термін *інтервенція* (від лат. interventio) буквально означає насильницьке втручання. У психотравмуючій ситуації дієвим методом психологічної допомоги стає кризова інтервенція, яка здійснюється за певними рівнями та принципами.

Кризова інтервенція – це екстрена психологічна допомога людині, яка знаходиться в стані травмуючої кризи [2].

Розробка теорії кризової інтервенції належить Джералду Каплану та Еріху Ліндеманну (1944 р.). *Основне завдання* кризової інтервенції: здійснення тимчасової невідкладної емоційної допомоги людям, які постраждали в результаті фізичної чи психологічної травми. Провідними методами кризової інтервенції є *кризове консультування* та *кризова психотерапія*.

На думку вітчизняної дослідниці О. І. Титаренко, кризова інтервенція спрямована на вираження сильних емоцій та інтенсивних почуттів, актуалізованих конкретною проблемою чи ситуаціє. Цей вид психологічної допомоги ґрунтується на припущенні про те, що дисфункціональні реакції, які виникли під час кризи, не є патологічними чи незворотними, а тому допомога спрямована на дію в ситуації «тут і тепер» [4].

Жертви кризи часто дезорганізовані, схильні до збентеження і небезпечної поведінки. Водночас, затяжна, хронічна криза несе в собі загрозу соціальної дезадаптації, нервово-психічного або психосоматичного

страждання особистості. Тому кризова психотерапія показана у разі ускладнених криз, тобто при розвиткові або високому ризику розвитку хворобливих станів у людини, яка переживає кризу.

Наукова література пропонує низку ***принципів кризової інтервенції***. *Емпатійний контакт* – співпереживання і розуміння психологічного стану іншої людини. *Невідкладність*. Кризове втручання має бути невідкладним, оскільки з часом криза має властивість поглиблюватися, а це, в свою чергу, потребуватиме додаткових ресурсів для отримання реального результату. *Високий рівень активності консультанта.* передбачає виявлення максимальної активності щодо клієнта, збір інформації з метою швидкої оцінки ситуації, окреслення потрібного плану дій. *Обмеження цілей.* Найближча ціль кризової інтервенції – попередження катастрофічних наслідків. Основна мета – навчити людину, яка перебуває в кризовому стані використовувати власні адаптивні способи подолання кризи й відновлювати психологічну рівновагу. *Підтримка.* Під час роботи з подолання кризи консультант (психолог, хелпер, психотерапевт) у першу чергу забезпечує підтримку. *Фокусування на основній проблемі.* Кризове втручання має бути досить структурованим, щоб допомогти зосередитися на основній проблемі, яка стала причиною кризи. *Повага.* Ставлення до людини, яка потрапила в ситуацію кризи, як до знаючої, компетентної, незалежної, прагнучої знайти впевненість у собі, спроможної зробити самостійний вибір [4].

Психотравмуючі ситуації (загроза втрати здоров'я або життя) можуть приймати форму незвичних подій. Такі ситуації суттєво порушують базальне почуття безпеки людини, її віри в те, що життя організоване у відповідності до певного порядку й піддається контролю. Водночас, психотравмуючі ситуації можуть ставати причиною розвитку хворобливих станів – травматичного і посттравматичного стресу, інших невротичних і психопатичних розладів.

Психосоціальні інтервенції виступають дієвим інструментом психологічної допомоги в психотравмуючій ситуації. Вони зосереджені на подоланні стресу шляхом змін у навколишньому середовищі, щоб зробити його менш стресовим (включаючи фізичне та соціальне оточення людини), або за допомогою широко застосовної інформації та навичок, які можна легко поширити серед великих груп або через засоби масової інформації і які, як правило, є актуальними для людей, що перебувають під тиском.

Література:

1. Перша психологічна допомога : посіб. для тренера / уклад. : Чернобровкіна В. А., Гірник А. М. Київ : Унів. вид-во ПУЛЬСАРИ, 2017. 96 с.
2. Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій методичний посібник / З. Г. Кісарчук, Я. М. Омельченко, Г. П. Лазос, Л. І. Литвиненко… Царенко Л. Г.; за ред. З. Г.

Кісарчук. К. : ТОВ «Видавництво «Логос». 2022. 207 с.
3. Саржевський С. Н. Психогенії: навч. посіб. для студентів 4 курсу медичних факультетів зі спеціальності «Медицина». Запоріжжя, 2019. 70 с.
Титаренко О. І. Кризова интервентна допомога в освіті. URL : https://imidg.ucoz.ua/elgurnal/vyp22/7/titarenko_o.i..pdf

Галушко Любов Ярославівна
Центральноукраїнський державний університет
імені Володимира Винниченка
кандидат психологічних наук, доцент,
в. о. завідувача кафедри психології та соціальної роботи

КРИТЕРІЇ МОТИВАЦІЙНО-ГЛИБИННОГО ПІЗНАННЯ ПСИХІКИ СУБ'ЄКТА

Специфіка мотиваційно-глибинного пізнання майбутнього психолога полягає в єдності теорії і практики. Діагностико-психокорекційний процес за методом АСПП є цілісною системою психокорекційної допомоги особистості. Практична спрямованість мотиваційно-глибинного пізнання майбутнього психолога повинна бути зорієнтована на: синергію свідомого і несвідомого; єдність психодіагностики і корекції; знаково-символічно-словесний аспекти пізнання; єдність колективного несвідомого з індивідуальним; інтерпретаційні знання, отримані на чуттєво-емпіричних даних; статичні і динамічні характеристики психічного в їх єдності; інтеграційні та дезінтеграційні процеси; суперечливість психічного в його цілісності; нерозривність сфер свідомого і несвідомого, за наявної їх автономії; симетрію та асиметрію взаємозв'язків між свідомим та несвідомим; ізоморфізм та гомоморфізм структурних взаємозалежностей; позитивну дезінтеграцію та вторинну інтеграцію особистісного розвитку суб'єкта тощо [2; 6].

Формування професійних компетентностей майбутніх кваліфікованих фахівців, зокрема психологів – є надзвичайно актуальною проблемою. У свою чергу, ефективність професійної підготовки психологів значною мірою залежить від означування критеріїв і показників професійної компетентності майбутнього фахівця, що уможливить визначення рівня сформованості їх професійної здатності до реалізації завдань, які необхідно виконати кваліфікованим психологам. Тому професійна підготовка фахівця-психолога передбачає проходження ним групи АСПП, що сприяє розширенню розуміння цілісності психіки з урахуванням природньої її сутності з притаманною єдністю двох сфер – «свідоме / несвідоме» [2].

Мета статті передбачає обґрунтування критеріїв та показників для визначення рівня сформованості професійної компетентності майбутнього психолога у мотиваційно-глибинному пізнанні.

Основними показниками компетентності майбутнього фахівця відповідно до позиції В. Ягупова є: знання, навички та вміння – сукупність психічних утворень, які формують загальний і професійний інтелект, загальнонаукову, особистісну та професійну підготовленість фахівця до певного виду фахової діяльності; професійна позиція фахівця – система сформованих настанов і ціннісних орієнтацій, ставлень і характеристик внутрішнього та навколишнього досвіду, реальності і перспектив; а також власні досягнення фахівця, які визначають характер його діяльності, поведінки, спілкування, місце і роль у професійній діяльності; індивідуально-психічні особливості – стійке поєднання різних структурно-фунціональних компонентів психіки, які зумовлюють індивідуальність фахівця, неповторний стиль його діяльності, поведінки і втілюються у конкретних якостях професійної діяльності; акмеологічні інваріанти фахівця – внутрішні чинники, які зумовлюють потребу в активному саморозвитку, продуктивній реалізації творчого потенціалу в праці і просування до власних вершин досконалості у професійній діяльності [5].

Методологічні засади психодинамічної теорії є базовими для організації та проведення мотиваційно-глибинно пізнання психіки суб’єкта. Ми солідаризуємося із Я. В. Амуровою щодо визначення критеріїв емпіричного пізнання, як-от: (поведінковий, дуалістичний, когнітивний, особистісний, емоційний) та показники (мотиваційний, діяльнісний, вольовий, регулятивний тощо) [1]. Поведінковий критерій представлено такими складниками: мотиваційний – прагнення знизити деструктивні прояви; діяльнісний – потреба у самопокаранні. До дуалістичного критерію підібрано показники: вольовий – прагнення суб’єкта до гармонізації суперечливих тенденцій власної поведінки; регулятивний – здатність до психологічної саморегуляції та прагнення до самовираження. Когнітивний критерій представлено такими показниками: продуктивність – особливості психічних процесів, що негативно впливають на поведінку і життєдіяльність суб’єкта; якість – пізнання й засвоєння оптимальних способів комунікації та продуктивної розумової діяльності. До одиниць виміру віднесено: ригідність мислення, викривлене сприйняття реальності, нерефлексивність, алогічність мислення, критичність мислення, рефлексивність, адекватність сприйняття. Особистісний критерій представлено наступними показниками: візуалізований – символічно-архетипне опредметнення психологічної реальності, семантичне значення архетипної символіки психомалюнків, особливості механізмів символізації (згущення, зміщення, натяк тощо); вербальний – рефлексія респондента у процесі діалогічної взаємодії з психологом, інтерпретація респондентом власних психологічних самозмін, самооцінка. емоційного критерію віднесено показники: переживання –

порушення емоційного стану, що зумовлені глибинними чинниками; почуття – відображення актуального внутрішнього стану суб'єкта. До одиниць виміру віднесено деструктивні психічні стани: страх, тривога, агресія, фрустрація, почуття меншовартості [1].

Основними показниками (індикаторами) вияву деструтивних тенденцій (самопокарання; тенденція до психологічної смерті; тенденція до психологічного імпотування психіки; агресія (аутоагресія); мазохізм; амбівалентне ставлення до лібідних об'єктів; самодепривація; проекція вини на іншу особу; почуття меншовартості; стражденність), на основі яких здійснювалося пізнання є структурно-семантичний аналіз емпіричного матеріалу (стенограм) групового процесу за методом АСПП. Він здійснювався з орієнтацією на такі загальні методологічні засади глибинного пізнання, як-от: 1) індивідуально-смислове наповнення учасниками АСПП власних репрезентантів, незалежно від форми їх візуалізації (малюнок тату, ліпка чи репродукції художніх полотен тощо); 2) архетипність візуалізованого матеріалу; 3) виявлення інформаційних еквівалентів (смислів) на основі самопрезентантів (репрезентантів); 4) об'єктивування едіпальної залежності у таких закономірностях як: неусвідомлюване почуття вини суб'єктів, амбівалентність почуттів до первинних лібідних об'єктів, тенденція «повернення в утробу», самопокарання, феномен вимушеного повторення, інтроєктування від первинних лібідних об'єктів рис характеру, імпотування психіки; 5) дієвість архаїчного спадку психіки (вина, жертвоприношення, рабовласництво, мазохізм); 6) механізми символізації (згущення, зміщення, натяк, локалізація); 7) цілісність психічного, його підкореність та підпорядкування одним і тим законам матеріальної та духовної реальностей [2; 6]. У дослідженнях Т. С. Яценко та Л. В. Драголи структурно-семантичний аналіз емпіричного матеріалу сприяє розкриттю його смислових одиниць, в аспекті змістового навантаження символічно-метафоричного матеріалу. Зокрема, констатовано, що професіоналізм глибинного психолога передбачає: прояснення семантичної сутності емпіричного матеріалу; уточнення прийомів виходу на індивідуалізовану семантику метафоризації самопрезентантів суб'єкта; вияв характеру постановки уточнюючих запитань, що конкретизують особистісну проблему; характер побудови діалогічної взаємодії в системі – «респондент-психолог», що узгоджується з внутрішньою впорядкованістю, усистематизованістю психіки респондента; забезпечення відповідності процедури діагностико-корекційного процесу законам позитивної дезінтеграції та вторинної інтеграції [3]. Розроблені Т. С. Яценко критерії структурно-семантичного аналізу стенограм АСПП, в контексті дешифрування латентних змістів психіки. Якісний аналіз стенограм здійснюється з орієнтацією на: 1) функційне навантаження природніх образів (живих і неживих об'єктів (предметів)) метафоричних репрезентантів психіки суб'єкта (незалежно від форми матеріалізації (ліпка чи малюнок)); 2) архетипність образно-символічного матеріалу; 3) механізми символізації

(згущення, зміщення, натяк, локалізація, генералізація, просторове розташування, колір та ін.); 4) специфіку вияву форм захисної системи: ситуативні чи базальні; особливості захисних механізмів – заміщення, проекція, перенесення, ідентифікація, інтроєкція і т.п.; 5) вияв едіпальних залежностей у таких закономірностях як: амбівалентність почуттів до первинних лібідних об'єктів, «вимушене повторення», «об'єктні відношення», «хибне коло»; 6) холістичність психічного, підкореність та підпорядкування одним і тим законам духовних та матеріалізованих реальностей; 7) виявлення інформаційних еквівалентів (смислів) матеріалізованих, метафоричних самопрезентантів (репрезентантів) [3].

Відповідно до позиції Т. С. Яценко, психологічна корекція майбутнього психолога-практика повинна враховувати спрямованість його особистості і розглядатися як специфічна активність (інтенція) в суспільно значущій, соціально нормованій діяльності (К. Абульханова-Славська) [4; 6]. Саме в цій властивості відображаються цілі, заради яких діє особистість, внутрішні мотиви, що визначають вибір професії практичного психолога [4; 6]. Тому важливого значення, як стверджує О. Штепа, в особистісно-професійному становленні психолога при цьому набуває внутрішня моральна організація особистості, яка полягає в усуненні у процесі самовдосконалення суперечності між «Я»-реальним та «Я»-ідеальним [2; 4; 6].

Критерії відкоригованої особистості, які узагальнені у глибинному пізнанні, не означають формування усередненої людини, не передбачають з'ясування ступеня психологічної завершеності, досконалості як кінцевого пункту її зростання, однак можуть слугувати для майбутніх практичних психологів орієнтиром у розумінні сутності цього поняття. До таких загальних критеріїв належать: 1) глибинне пізнання власної несвідомої сфери й особистісних характеристик, прийняття істинних потреб та можливостей, розуміння природи «Я»; 2) прийняття світу й інших людей такими, якими вони є, знання потреб і можливостей людей, здатність децентрувати увагу й наближатися до інтересів інших; 3) формування системи гуманістичних цінностей, що не суперечить індивідуальній неповторності власної психіки та сприяє творчій реалізації в соціумі; 4) досягнення стану психологічної зрілості, що полягає в здатності брати на себе відповідальність за свої вчинки, життєву і професійну самореалізацію; 5) інтеграція й гармонізація раціонального та емоційного аспектів особистості, відкритість до набуття нового досвіду та його пізнавального опрацювання; 6) схильність до поєднання психічної та об'єктивної реальності, мінімізація відступів від реальності та викривлень; 7) уміння абстрагуватися від емоцій, упереджувати почуття психологічної слабкості, перетворювати себе на об'єкт дослідження для самопізнання і самокорекції; 8) здатність сублімувати психічну енергію в суспільно корисну працю й відчувати задоволення від самореалізації; 9) уміння опановувати професійні знання в їхній цілісності та взаємозв'язках; 10) здатність до конструктивної співпраці й партнерських стосунків з людьми

в поєднанні зі збереженням особистої незалежності й самоповаги; 11) комфортне самопочуття в ситуаціях спілкування та професійної взаємодії, почуття психологічної захищеності; 12) розуміння власного внеску в ситуацію спілкування; виражене почуття вдячності іншим людям [2; 4; 6].

Отже, як стверджує Т.С. Яценко, особистісна відкоригованість не мислиться як стан досконалості, завершеності роботи над собою. Це передусім здатність до центрації уваги й аналізу як складних життєвих ситуацій власного життя, так і проблем інших людей, гуманістична налаштованість, здатність до самореалізації [2; 6]. Тому, з погляду практичної психології, відкоригованість передбачає розуміння своїх захисних тенденцій, усвідомлення відступів від реальності та «хворобливих точок» «Я». Позитивна динаміка особистісних змін, наслідком якої є енергійний життєвий тонус, – найперший показник гармонійної особистості [2; 4; 6].

Отже, критерій істини пізнання – це мірило достовірності знань, їхньої відповідності об'єктивній дійсності. Одним із основних її критеріїв є практика, а метод АСПП забезпечує умови її проходження.

Література:

1. Амурова Я.В. Особливості відображення феномену вини в малюнках тату : дис. … д-ра філософії в галузі психології : 053. Переяслав, 2022. 385 с.
2. Андрущенко В. П., Яценко Т. С. Філософсько-психодинамічний формат розуміння сутності психіки в її цілісності. Теоретичні і технологічні засади професійної підготовки здобувача вищої освіти до формування соціально успішної особистості у дитинстві : колективна монографія / В. П. Андрущенко та ін. ; за заг. ред. проф. В. П. Андрущенка. Київ : Вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова, 2023. С.9 – 95.
3. Драгола Л. В. Метафоричність у системі глибинного пізнання психічного майбутнім практичним психологом : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія». Харків, 2013. 18 с.монографія / за заг. ред. акад. Т. С. Яценко. Дніпро : Інновація, 2019. 350 с.
4. Наукова школа академіка НАПН України Тамари Яценко: колективна монографія / за заг. ред. акад. Т. С. Яценко. Дніпро : Інновація, 2019. 350 с.
5. Ягупов В. В. Педагогіка: навч. посіб. / Василь Васильович Ягупов. К.: Либідь, 2002. 560 с.
6. Яценко Т. С., Аврамченко С. М., Іваненко Б. Б. Концептуальні засади і методика глибинної психокорекції: Підготовка психолога-практика: навч. посіб. Київ : Вища школа, 2008. 342 с.

Рацул Олександр Анатолійович
Центральноукраїнський державний університет
імені Володимира Винниченка
професор кафедри психології
та соціальної роботи

ВИКОРИСТАННЯ СОЦІАЛЬНОЇ РЕКЛАМИ ЯК ЗАСОБУ СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ В УКРАЇНІ

Сфера соціальної роботи в Україні на сьогоднішній день вже закріпила своє місце як галузь наукових досліджень, теоретичного осмислення та практичного застосування.

Одним з ключових принципів її діяльності є профілактична спрямованість, яка передбачає використання ефективних засобів впливу на користувачів соціальних послуг. У цьому контексті соціальна реклама визначається як важливий інструмент профілактики складних життєвих обставин та загалом соціальних проблем.

Сучасна соціальна реклама відображає широкий спектр суттєвих проблем та питань, що існують у суспільстві. Проте, вона не завжди є основним засобом комунікаційного впливу через те, що її поширення залежить від ініціативи таких організацій, як благодійні або некомерційні організації. Соціальна реклама стосується різних аспектів, таких як превентивні заходи та соціальні теми, включаючи норми, знання, моделі поведінки і цінності. Це робить її важливим фактором впливу на формування суспільства. [4].

Проблеми сучасної соціальної реклами були предметом досліджень як зарубіжних, так і українських науковців.

Українська дослідниця М. Докторович визначає соціальну рекламу як «вид комунікації, орієнтований на привернення уваги до актуальних проблем суспільства та його моральних цінностей» [1]. О. Бугайова описує соціальну рекламу як «інформаційний феномен і важливий інструмент у формуванні цивілізованого суспільства. За її допомогою можна визначити проблеми суспільства та шляхи їх вирішення» [2].

Інші дослідники соціальної реклами розглядають її як інформацію, що має некомерційний характер і зосереджена на питаннях духовних, моральних, етичних, родинних та національних цінностей, сприяє популяризації добрих традицій, культури бережливого ставлення до природи та навколишнього середовища, а також сприяє здоровому способу життя. Основною метою є досягнення суспільно важливих цілей. (Е. Ромат, Д. Олтаржевський [3] та інші).

Мета нашого дослідження полягає у визначенні основних характеристик соціальної реклами як однієї з сучасних практик в Україні, а також у розгляді перспектив її розвитку та застосування в професійній

соціальній роботі. Соціальна реклама може і повинна бути важливим інструментом у реалізації соціальної роботи та сприяти створенню здорового суспільства. Її вплив має два основних напрямки: надання допомоги тим, хто вже потрапив у складні соціальні ситуації, та акцентування уваги на профілактиці для запобігання цим ситуаціям. Соціальна реклама виконує важливі функції в системі соціальної роботи:

Акцентування уваги на існуванні соціальних проблем: вона допомагає привернути увагу до потенційних проблем та можливих шляхів їх вирішення. Це особливо важливо, оскільки багато людей не помічають проблему, доки вона не торкнеться їх особисто.

Залучення та проведення просвітницько-інформаційної діяльності: соціальна реклама може впливати на усвідомлення проблеми та зміну поведінки аудиторії. Важливо, щоб меседжи були правильно спрямовані, без залякувань чи перебільшень, і надавали корисну інформацію. Головна мета полягає в тому, щоб донести правильні пріоритети в житті та спонукати до здорового способу життя.

Сприяння участі соціальних установ та їх послуг: соціальна реклама може допомагати вказати людям, куди звернутися у разі потреби. Вона може рекламувати послуги та ресурси, які доступні для тих, хто потребує допомоги.

Соціально-виховний аспект: соціальна реклама допомагає переосмислити цінності та норми суспільства. Вона може сприяти зміні ставлення людей до питань, які стосуються соціальних проблем, та позитивно впливати на їхню поведінку.

Важливість коректної соціальної реклами та викликання емоцій, які спонукають до реакції та розмірковування про соціальні проблеми та складні ситуації. Така реклама може вплинути на свідомість та поведінку людей, створюючи бажання допомогти іншим або змінити своє ставлення до проблем.

Для підвищення ефективності соціальної реклами та забезпечення її більшої незалежності від комерційних інтересів, можуть бути важливими наступні кроки: розвиток фондів і спонсорської підтримки для некомерційної соціальної реклами; публічна свідомість та підтримка соціальних проблем; заохочення співпраці між державними установами та некомерційними організаціями для створення та поширення соціальної реклами.

Соціальна реклама може відігравати важливу роль у підвищенні усвідомлення соціальних проблем і мобілізації суспільства на шляху до їх вирішення.

Розгляд соціальної реклами як важливого інструмента для зміни ідей і життєвих принципів, а також як засобу соціалізації, превенції, інформації та профілактики дуже важлива і відповідає її потенціалу в сфері соціальної роботи.

З 2019 року, один раз на рік, серед учнівської молоді Кіровоградської області проводиться регіональний фестиваль соціальної реклами «Майбутнє за молоддю»

Засновниками фестивалю є: Благодійна організація «Благодійний фонд «Майбутнє за молоддю» та Центральноукраїнський державний університет імені Володимира Винниченка, кафедра психології та соціальної роботи, факультету педагогіки, психології та мистецтв.

Фестиваль проводиться з метою: формування загальнолюдських цінностей шляхом творчого підходу до створення соціальної реклами; підвищення рівня соціальної реклами у регіоні; створення нового погляду на проблеми соціальної реклами; пропаганди активної участі творчої молоді у формуванні позитивного іміджу регіону; популяризація спеціальності «соціальна робота»

Завдання Фестивалю: залучення учнів навчальних закладів до формування соціальної свідомості та компетенцій у рекламній діяльності; розкриття творчих здібностей та організація змістовного дозвілля учнівської молоді; виховання у молодого покоління громадянських і патріотичних почуттів.

Тематика фестивалю багатогранна, розрахована на різні уподобання та актуальні теми сьогодення.

Соціальна реклама виконує різноманітні функції, серед яких інформування суспільства про соціальні програми та потреби, надання порад та інструкцій, попередження складних ситуацій, а також сприяння розвитку самодопомоги та взаємодопомоги в громадах. Як частина соціальної роботи, соціальна реклама може впливати на усвідомлення громадянами їхніх прав та можливостей, а також на їхню здатність до участі у різних програмах та ініціативах.

За допомогою соціальної реклами можна досягти позитивних змін у суспільстві, покращити рівень усвідомлення та реагування на соціальні проблеми, а також сприяти позитивному розвитку громад та індивідів.

Дослідження підкреслює важливість соціальної реклами як ефективного інструменту у сучасній практиці соціальної роботи в Україні. В контексті цього дослідження соціальна реклама виконує різноманітні функції, включаючи інформаційну, просвітницьку, консультаційну, виховну, координаційну та профілактичну.

Ключовий аспект соціальної реклами як інструменту, що сприяє позитивним змінам у житті людей. Вона не лише надає підтримку та інформацію в складних ситуаціях, але й допомагає переосмислити ресурси та здатності для подолання соціальних проблем.

Отже, важлива роль соціальної реклами у сучасній соціальній роботі та можливість стати ключовим інструментом для сприяння позитивним змінам у суспільстві. Її здатність звертати увагу на соціальні питання та залучати

суспільство до спільних зусиль для їх вирішення робить її надзвичайно цінною у сучасному соціальному просторі.

Література:

1. Докторович М.О. Соціальна реклама: структура, функції, психологічний вплив // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Педагогічні науки. 2014. Вип. 115. С. 70-73.
2. Бугайова О. Соціальна реклама як особливий жанр // Міжнародний вісник : Культурологія. Філологія. Музикознавство. 2013. Вип. 1. С. 123-128. doi: 10.7172/1733-9758.2013.16.9
3. Олтаржевський Д.О. Соціальна реклама: навч. посіб. К.: Центр вільної преси. 2016. 120 с.
4. Яненко, Я. В. (2017). Соціальна реклама як чинник соціалізації у сучасному суспільстві. URL: http://obraz.sumdu.edu.ua/wp-content/uploads/2018/02/18.pdf.

СЕКЦІЯ 1

АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ЦІЛІСНОСТІ ОСОБИСТОСТІ: МЕТОДОЛОГІЧНО-КОНЦЕПТУАЛЬНІ, ТЕОРЕТИЧНІ ТА ПРИКЛАДНІ АСПЕКТИ

Кікінежді Оксана Михайлівна
Тернопільський національний педагогічний університет ім. В. Гнатюка, доктор психологічних наук, професор кафедри психології
Чернецька Анна Ярославівна
Тернопільський національний педагогічний університет ім. В. Гнатюка, здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти

ТЕОРЕТИЧНІ ТА ПРИКЛАДНІ АСПЕКТИ ЦІЛІСНОСТІ КОНКУРЕНТОСПРОМОЖНОЇ ОСОБИСТОСТІ: ҐЕНДЕРНИЙ ДИСКУРС

Актуальність проблеми в умовах сьогодення є гостро затребуваною як у психологічній науці та практиці, так і назагал у суспільно-гуманітарній сфері, оскільки торкається пріоритетних питань щодо підвищення конкурентоспроможності організацій, трансформації суспільної свідомості, становлення конкурентоспроможної особистості на шляху досягнення гендерної рівності в Україні відповідно до чинних нормативно-правових документів (Державна стратегія забезпечення рівних прав і можливостей жінок та чоловіків на період до 2030 року, Стратегія ґендерної рівності в освіті до 2030 року, Концепція комунікації у сфері гендерної рівності тощо). Недостатня дослідженість означеної проблеми, соціальна потреба культивування паритетності статей зумовлює пошук ефективних механізмів формування успішної конкурентоспроможної особистості майбутніх фахівців і фахівчинь соціономічних професій.

Сучасна психологія акцентує увагу на розвитку індивіда в системі процесів самопобудови і самоздійснення, гармонізації його внутрішнього світу із зовнішнім в умовах соціокультурної різноманітності, що спричинено глобалізаційними тенденціями (Г. Балл, І. Бех, М. Боришевський, В.Васютинський, Т. Говорун, П.Горностай, В. Кремень, З.Карпенко, В. Куєвда, Г.Ложкін, С.Максименко, В. Моляко, В. Москаленко, Р. Павелків, М. Савчин, М.Слюсаревський, В. Татенко, Т. Титаренко, Н.Чепелєва, Т.Яблонська та інші учені).

Репрезентація цілісності конкурентоспроможної особистості у ґендерному ракурсі стосується перш за все проблеми самовизначення індивіда у сфері традиційної (домінаторної, патріархальної) та еґалітарної (заснованої на рівності та взаємозамінності статей у виконанні соціальних ролей) культур, розкриття психологічних механізмів побудови еґалітарних взаємин у суб'єкт-суб'єктній взаємодії, подолання традиційних ґендерних стереотипів та обмежень, створення еґалітарно-освітнього середовища тощо.

Головна ідея, запозичена з гуманістичної та екзистенційної психології, полягає в тому, що за особистістю як за «складною цілісною системою систем», «локалізацією рушійних сил в самій особистості як суб'єкта» (Г.Костюк) та суверенною особою закріплюється статус відповідальної за власний вибір та реалізацію життєвого сценарію, що активізує управління особистісним розвитком як розгортання, проєктування і моделювання ґендерної свідомості (С. Максименко) [6; 8].

Як зазначають науковці Інституту психології імені Г.Костюка, самобутність та продуктивність ідей основоположника української психологічної школи Г.Костюка особливо виразно виступає сьогодні у зв'язку з посиленням інтересу до пізнання внутрішніх детермінант суб'єктивної активності особистості, розвитку її здатності до успішної самореалізації та самоактуалізації. Освіта і виховання, на думку видатного психолога, «…допомагають особистості знайти відповідні вимоги суспільства до її власних ідеалів, форми вияву своїх прагнень до самостійності, самоствердження» [цит. за 9: с.236-245].

Учений Г.Балл, розглядаючи категорію особистості з точки зору раціогуманістичної світоглядної й методологічної орієнтації та з позиції інтегративно-особистісного підходу, зазначає: «йдеться, по-перше, про аспект методологічний, …або гносеологічний, тобто про інтеграцію (синтез) конструктивних складових концепцій, що відповідають різним варіантам…. розуміння та пізнання особистості. По-друге, мається на увазі онтологічний аспект інтегративності, тобто орієнтація на цілісний розгляд людського індивіда (особи) у єдності його соматичних, психологічних і духовних властивостей» [1, с.9].

Водночас, проблема визначення власного способу життя тісно пов'язана з проблемою самосвідомості у вітчизняній психології, яка виступає в єдності особистісної та професійної спрямованості. Учений М. Боришевський наголошує на особливій ролі Я-концепції як своєрідного еталону, згідно з яким індивід фіксує процес свого особистісного розвитку як зростання в різних аспектах життєдіяльності: взаєминах з іншими (передусім «значущими іншими»), професійній діяльності, прецизіюванні (уточненні), бачення себе в системі провідних життєсенсових (або смисложиттєвих) цінностей [2, с.8].

Як зауважує Т. Титаренко, «…особистість стає соціокультурною реальністю, коли осмислює себе і своє життя в певних дискурсах. …

Дискурс – це форма об'єктивації змісту свідомості, що вербально артикулюється. Він регулюється типом раціональності, що домінує в певній соціокультурній традиції. … Людина як носій дискурсу занурена в дискурсне середовище, яке і є тим єдиним світом, у якому вона існує. Соціосемантичні особливості взаємодії особистості і світу на кожному етапі постановки нових життєвих завдань накладають відчутний відбиток на бачення майбутнього. Комунікативна реальність осмислюється як інтерактивна, мова стає знаково-символічним засобом самоконституювання» [10, с. 46–47].

З позиції суб'єктно-вчинкового підходу як нового та автентичного підходу в національній психології, авторська позиція щодо подій життя (В. Роменець, В. Татенко), суб'єктність визначається онтопсихологічною ознакою, яка виокремлює людину з-поміж інших її ознак та надає їй якісної своєрідності – побачити в людському індивіді активну діяльну особу, суб'єкта самоздійснення, життєтворчості та свободотворчості. Згідно положень суб'єктно-генетичної концепції В. Татенка, це дає змогу пов'язати індивідуально-суб'єктивну своєрідність особистості із якісно своєрідними способами саморегуляції, зовнішніх і внутрішніх умов власної активності; системною скоординованістю всіх психічних процесів, станів і властивостей відповідно до об'єктивних та суб'єктивних умов діяльності й спілкування, їх взаємодії, «внутрішніх ресурсів сутнісного самоствердження» [7]. Суголосною є думка В. Васютинського щодо своєрідного прояву дії «таких важливих базальних процесів (механізмів) залучення особи до колективного співбуття, як децентрація та емпатія у суб'єктно-довільному просторі взаємодії із групою» [3, с. 36].

У психологічному вимірі особливого значення набуває зміст цінностей, що культивуються в ґендерному освітньому дискурсі, орієнтація на еґалітарний характер статевих ролей. На думку Т.Говорун, згідно зі суб'єктно-вчинковим підходом, «досягнення рівності статей в психологічному полі може бути особливо продуктивним перш за все завдяки виходу за межі стереотипізованих, усталених ролей, особистісному виклику нормативному тиску соціального середовища» [4, с. 93].

Теоретичні положення особистісно-еґалітарного підходу стали засадничими у формуванні еґалітарно-освітнього середовища у закладах освіти, активізації самовизначення молоді в питаннях ґендерної культури тощо. Ми розглядаємо еґалітарну особистість як суб'єкта самотворчості, відкриту, самодостатню, ґендерно компетентну особистість, яка сповідує принципи рівноцінності та паритетності статей у особистісному і професійному життєздійсненні, уміє будувати партнерські стосунки, є конкурентоспроможною на ринку праці, утверджує в приватному і соціальному житті демократичні цінності [5, с.15]. Емпірично доведено, що цілісна модель становлення еґалітарної особистості на засадах інтеграції компетентнісного, особистісно орієнтованого, ґендерного та суб'єктно-вчинкового підходів охоплює підготовку дівчат і хлопців до гнучкого

соціостатевого репертуару в різноманітних сферах життєдіяльності з урахуванням їхніх здібностей, можливостей; забезпечення рівних умов задля пропагування ідеї рівноваги та взаємозамінності ґендерних ролей, повноти розвитку індивідуальності [11].

Отже, теоретичний аналіз означеної проблеми у людиноцентриській парадигмі засвідчив її актуальність та багатоаспектність. З позиції гуманістично-екзистенційної психології розроблена та експериментально підтверджена концептуальна модель становлення егалітарної конкурентоспроможної особистості майбутніх фахівців і фахівчинь соціономічних професій.

Література:

1. Балл Г. Інтегративно-особистісний підхід у психології: впорядкування головних понять. *Психологія і суспільство*. 2009. 4 (38). С. 25–53.
2. Боришевський М. Й. Дорога до себе: від основ суб'єктності до вершин духовності : монографія. Київ : Академвидав, 2010. 416 с.
3. Васютинський В. Психологічні виміри спільноти: монографія. К.:Золоті ворота, 2010. 120 с.
4. Говорун Т. В. Гендерна психологія у суб'єктно-вчинковому вимірі. *Людина. Суб'єкт. Вчинок: Філософсько-психологічні студії* / за заг. ред. В. О. Татенка. Київ : Либідь, 2006. С. 92–117.
5. Кікінежді О. Становлення еґалітарної особистості майбутнього педагога: історія, здобутки та перспективи діяльності кафедри психології. *Humanitarium*. Переяслав (Київ. обл.) ; Ніжин (Чернігів. обл.) : Лисенко М. М., 2019. Том. 43, Вип. 1 : Психологія. С. 7–22. (індексується в наукометричній базі Index Copernicus). https://doi.org/10.31470/2308-5126-2019-43-1-7-22
6. Костюк Г. С. Навчально-виховний процес і психічний розвиток особистості. Київ : Радянська школа, 1989. 608 с.
7. Людина. Суб'єкт. Вчинок: Філософсько-психологічні студії; за заг. ред. В. О. Татенка. К. : Либідь, 2006. 400 с.
8. Максименко С. Д. Генеза здійснення особистості. Київ : ТОВ «КММ», 2006. 240 с.
9. Становлення психологічної думки в Україні: провідні ідеї та історія розвитку : колективна монографія / В. В. Турбан, Л. З. Сердюк, Ю. Т. Рождественський [та ін.] ; за ред. В. В. Турбан. К.- Кіровоград : Імекс-ЛТД, 2014. 306 с.
10. Як будувати власне майбутнє: життєві завдання особистості : наукова монографія / Титаренко Т. М., Злобіна О. Г., Лєпіхова Л. А. та ін. ; за наук. ред. Т. М. Титаренко. Кіровоград : Імекс-ЛТД, 2012. 512 с.
11. Kikinezhdi O. M., Zhyrska Halyna Ya., Chip R. S., Vasylkevych Y. Z., Hovorun T. V. Psychology of the Gender-Equitable Environment: Research of Problems. *Journal of Intellectual Disability - Diagnosis and Treatment.*

2020. No. 8. P. 538–547 https://www.scopus.com/sourceid/21100784273
DOI: https://doi.org/10.6000/2292-2598.2020.08.03.31

Хімчук Ліліана Іванівна
Прикарпатський національний університет
імені Василя Стефаника,
доктор педагогічних наук,
професор, професор кафедри психології розвитку

ТЕОРІЯ МНОЖИННИХ ІНТЕЛЕКТІВ ГОВАРДА ГАРДНЕРА – МЕТОДОЛОГІЧНА ОСНОВА ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ДО ВИЗНАЧЕННЯ СФЕР ПЕРСПЕКТИВНОГО Й ЦІЛІСНОГО РОЗВИТКУ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ

Аналіз наукового доробку вчених-педагогів допомагає осмислити, якою повинна бути система підготовки педагогів початкових класів визначення сфер перспективного й цілісного розвитку молодших школярів для визначення майбутньої професійної спрямованості школярів молодшого віку. Предметом наукових-педагогічних досліджень В. Гринько, Н.Лавриченко, М. Лещенко, В. Тименка став досвід зарубіжних вчених, які зробили крок вперед в питаннях гармонійного поєднання змісту і методів педагогічної діяльності для досягнення поставленої мети – формування цілісної особистості на основі всебічного розвитку її природних здібностей.

Уміння вчителя початкових класів цілеспрямовано організовувати навчально-виховний процес з метою розвивати в учнів здатність до професійно спрямованого інформаційного збагачення дає можливість діагностувати їх здібності до певної професійної діяльності, сприяти формуванню особистісних якостей та створювати умови до усвідомлення учнями своїх можливостей в майбутньому бути успішними в прогнозованій професійній діяльності.

Сучасна система підготовки вчителів початкових класів зорієнтована переважно на забезпечення учнів знаннями, проте недостатньо орієнтує їх на професійне самовизначення. Учителі, відповідно до розроблених державних програм, вважають достатнім розвиток інтересу до професії батьків, до найбільш масових професій, та формування в учнів любові й сумлінного ставлення до праці. Питанням професійного спрямування в початковій школі не приділяється належна увага, оскільки вважається, що у молодших школярів ще немає підстав для здійснення серйозного професійного вибору, часто відсутні виражені інтереси і нахили, які легко змінюються.

Як свідчать опитування, значна частина випускників середніх загальноосвітніх закладів не має визначених професійних намірів, перебуває у стані невизначеності, непевності, що завжди є супутниками страху перед майбутнім. Змінити цю ситуацію, можна тільки кардинально змінивши

підходи до підготовки вчителя в питаннях його компетентності щодо розвитку професійних зацікавлень молодших школярів. У контексті цього актуалізується проблема підготовки вчителів початкових класів до формування ранніх професійних зацікавлень молодших школярів з урахуванням сучасних досягнень світової науково-педагогічної спільноти.

Сучасна зарубіжна педагогіка має ряд серйозних розробок, ідеї якої ввійшли в практику підготовки вчителів початкової школи в багатьох країнах світу. Зокрема, великий інтерес становить розроблена професором Гарвардського університету, всесвітньовідомим американським вченим-психологом, спеціалістом в галузі когнітивної психології, пізнання та творчості Говардом Гарднером (Howard Gardner) теорія множинного інтелекту, що стала революційною в розумінні визначення та розкриття інтелектуальних здібностей людини (Гарднер,2007). Вивчення даної теорії у курсі підготовки вчителів початкових класів до розвитку професійних зацікавлень учнів знайшла послідовників серед викладачів вищих навчальних закладів у всьому світі й стала безцінним надбанням педагогічних систем різних країн.

Ідея використання створеної ним теорії множинного інтелекту, яка була започаткована Говардом Гарднером у 1983 році, набула розвитку в результаті багаторічних досліджень та співпраці провідних Гарвардських вчених в галузі когнітивних досліджень. Ця теорія стала початком революції щодо розуміння значення процесу розвитку інтелекту в навчанні. Традиційно діагностика інтелектуального потенціалу базувалась на результатах тестових визначень IQ людини, які показували, що певна людина є «розумною», «нормальною» або «з відхиленнями».Г. Гарднер доводить, що інтелект людини не є одностороннім, він – багатовимірний і виходить за межі можливостей лінгвістично-логічних здібностей, які традиційно діагностуються в процесі навчання. Ця теорія доводить, що людські можливості в галузі інтелектуальної діяльності проявляються в цілому ряді типів інтелекту залежно від того, про який вид діяльності йдеться.

Вчений у розробленій ним теорії множинних інтелектів виокремлює та обґрунтовує різні типи інтелекту, доводячи той факт, що зводити визначення інтелекту дитини до простої перевірки IQ недостатньо. За його твердженням, академічна успішність, безсумнівно, важлива, але так само важливі і схильності дитини, поруч з теоретичними знаннями, до малювання, музики, танців або підприємницької діяльності тощо. Саме визначення і врахування таких схильностей потрібно брати до уваги, визначаючи потенціал дитини. На такому підґрунті виникла теорія множинного інтелекту, за якою вчений доводить, що у людини є дев’ять видів інтелекту, з яких, не один, а кілька можуть домінувати. Г. Гарднер виділяє дев’ять типів інтелекту, серед яких: Лінгвістичний (мовний, вербальний); Математично-логічний; Кінестетичний(руховий); Візуально – просторовий; Музичний;

Природничий; Внутрішньо-особистісний (інтраперсональний); Міжособистісний (інтерперсональний); Екзистенційний (Gardner, 2009).

Основні положення теорії множинного інтелекту Говарда Гарднера полягають у наступному:

- кожна людина має всі види інтелекту, розвинені в різній мірі;
- різні види інтелекту та рівень їх розвитку роблять людину унікальною, відрізняючи її від інших;
- рівень розвитку різних видів інтелекту людини є змінним і динамічним в процесі її життя;
- види інтелекту взаємодіють у різних поєднаннях один з одним;
- види інтелекту розвиваються завдяки різним видам діяльності;
- види інтелекту – це потенціали, які можна активувати в процесі діяльності;
- всі види інтелекту рівноцінні (Гарднер,2007).

Донедавна в системі освіти, а також в суспільстві вважалося, що успішність дитини в школі є єдиним показником, який визначає її потенціал. Більшість батьків, коли дитина дорослішає, хоче, щоб вона стала всебічно розвиненою і успішною в різних сферах життя. Ми вважаємо, що, перш ніж дитина піде до школи, батьки, ознайомившись з теорією множинного інтелекту, повинні усвідомити і взяти до уваги той факт, що кожна дитина розумна (має всі 9 видів інтелекту), і у якомусь виді діяльності вона обов'язково виявиться більш здібною, незважаючи на її оцінки та фізичну форму (за винятком окремих складних психічних захворювань). А тому батьки повинні з раннього віку дитини навчитися розпізнавати ознаки, які характеризують її вид інтелекту.

Підготовка сучасного вчителя початкових класів до формування ранніх професійних зацікавлень є вирішальною, а тому навчальна програма повинна формуватися з урахуванням нових наукових досягнень в різних галузях наук, дотичних до розвитку, навчання і виховання нового покоління, зокрема, таких наук як: педагогіка, психологія, когнітивістика, медицина та інших. Опанування теорії множинного інтелекту Г.Гарднера дає можливість поєднати зусилля батьків, вихователів і вчителів для професійного підходу до інтелектуального розвитку дитини.

Література:

1. Gardner H. Five Minds for the Future. – Boston, *MA: Harvard Business School.* 2009.
2. Лещенко, М., Гринько, В. Зарубіжний досвід використання теорії множинного інтелекту Говарда Гарднера в навчальному процесі. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*, 12017, Т. 10, С.13–131. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/pednauk 2017 10 13

3. Хімчук Л. І. Підготовка вчителів початкових класів до розвитку професійних зацікавлень учнів на основі використання теорії множинних інтелектів. *Молодь і ринок,* 2020, № 3 (182), С.89–97.

Клочек Лілія Валентинівна
Центральноукраїнський державний університет
імені Володимира Винниченка
доктор психологічних наук, професор,
професор кафедри психології та соціальної роботи
Козін Євгеній Сергійович
Центральноукраїнський державний університет
імені Володимира Винниченка,
здобувач третього (освітньо-наукового)
рівня вищої освіти, спеціальність 053 «Психологія»

ВНУТРІШНІ ДЕТЕРМІНАНТИ СПРАВЕДЛИВОСТІ ЮНАКІВ У СОЦІАЛЬНИХ ВЗАЄМОДІЯХ

Проблема справедливості завжди залишається актуальною в розвинутому демократичному суспільстві, де людина як така, керуючись почуттям справедливості, має можливість реалізувати своє право на відстоювання власної честі та гідності і вважає своїм обов'язком дотримуватися моральних норм у взаємодіях з іншими. Така здатність, з одного боку, зумовлюється рядом зовнішніх чинників, найголовнішим з яких є визнання різними інститутами суб'єктності людини, її прав, свобод і законних інтересів, а з іншого боку, внутрішніх детермінант, що зумовлюють ціннісне ставлення до особистості партнера по взаємодії, взаємин з ним на засадах чесності та людяності.

В юнацькому віці, володіючи певним рівнем моральних знань і маючи сформовані уявлення про справедливість, особистість орієнтується на стандарти моральних взаємин з іншими людьми та прагне до утвердження себе серед оточуючих. Пройшовши у попередні вікові періоди етапи розвитку моральної свідомості та самосвідомості, юнак має структуровану особистісну позицію, згідно якої відбувається адаптація власного Я до соціуму та засвоюються громадянські права й обов'язки. Моральні почуття відповідальності, совісті, відданості ускладнюються [2]. Ставлення до дорослих, які у підлітковому віці носили доволі суб'єктивний характер, наповнюються новим змістом, що сприяє врівноваженню емоційних переживань. Вони набувають відтінків об'єктивної справедливості у взаємодіях з іншими. У юнаків з'являється здатність адекватно реагувати на соціальні настанови, у своїх моральних рішеннях вони досягають усвідомленого справедливого ставлення до оточуючих і налагоджують узгоджені взаємодії як з дорослими, так і з ровесниками [6]. Вказане

детермінується внутрішніми чинниками – особистісними утвореннями, що визначають справедливе ставлення до інших учасників соціальних взаємодій.

Зважаючи на погляди М.М. Слюсаревського, ми солідаризуємося з думкою, що цінності, у т. ч. справедливість, можна розглядати як мотиваційну підструктуру особистості [5]. Вона визначає характер ставлень юнаків до навколишнього світу і сприяє реалізації мотиву спрямовувати вектор своєї поведінки у відповідності до суб'єктивного тлумачення діючих у суспільстві моральних норм.

Поняття «мотив справедливості» відображає прагнення особистості у соціальній взаємодії поводити себе чесно, неупереджено, правдиво. Мотивація діяти справедливо, яка включає мотиви справедливості, потреби, різні ситуативні фактори, що детермінують поведінку, виявляється в сукупності спонукальних факторів, які визначають активність особистості юнацького віку та спрямованість її діяльності. На думку С. С. Занюка, будь-яка діяльність спонукається групою мотивів, де поряд із задоволенням від перебігу діяльності стоять мотиви винагороди за її позитивний результат і уникнення санкцій чи покарань за негативний [3]. Кожен учасник взаємодії прагне отримати заслужену, на його думку, справедливу винагороду і хоче уникнути несправедливого покарання [7]. У процесі соціальних взаємодій юнаків з іншими справедливі дії забезпечуються наявністю в структурі їх особистості цінності справедливості, яка лежить в основі їхньої внутрішньої мотивації.

Переживши у підлітковому віці лібералізацію цінностей і здійснивши усвідомлений вибір на користь цінності справедливості, в юнацькому віці соціальна цінність справедливість інтеріоризується і стає особистісною цінністю (мотивом), наявність якої спонукає діяти чесно по відношенню до іншого, керуватися моральними нормами. Вказане підсилюється суб'єктивними уявленнями окремо взятої особистості про справедливість; особистісною картиною світу, де співіснують протилежності – справедливе і несправедливе, концепція справедливості, у якій відображається розуміння причин справедливих і несправедливих дій іншої людини [1]. Хоча у кожного юнака як учасника соціальної взаємодії є своє розуміння справедливості вчинків іншого, і роль суб'єктивізму доволі вагома, все ж орієнтування на норми справедливості дозволяє йому відносно об'єктивно оцінювати ситуацію взаємин/

Здатність юнака вдаватися до справедливих дій задається не тільки його спрямованістю на норми справедливості чи сформованістю моральної мотивації. Важливу роль у цьому явищі відіграє достатній рівень когнітивного розвитку особистості юнацького віку, перш за все мислення. Розуміння справедливості в онтогенезі виникає не відразу. На початкових етапах життя людина стикається з явищами, які поступово в процесі її когнітивного й соціального розвитку формують розуміння справедливості як цінності, що стає складовою моральної свідомості особистості та

мотиватором її поведінки. У підлітковому віці з'являється здатність зростаючої особистості пізнати суть моральних явищ через критичне переосмислення їх змісту, засвоєного у попередні періоди життя. У загостреному вигляді з'являється чутливість до несправедливості. Виникає готовність зростаючої особистості пізнати суть моральних явищ, переосмислити їх зміст і зробити вибір на користь окремих із них. Підліток стає спроможним аналізувати ситуації, акцентуватися на суттєвому в пережитому і вносити до власної системи понять абстрактний образ справедливого чи несправедливого. Юність закріплює таку здатність. У цьому віці відбувається цілеспрямоване, абсолютно усвідомлене засвоєння етичних знань. Особливості когнітивного розвитку в період ранньої юності зумовлюють появу філософських міркувань. Явища дійсності знаходять у свідомості молодої людини теоретичні пояснення, логічні обґрунтування. Завдяки тому, що мислення стає дедуктивно-гіпотетичним, юнак схильний наперед прогнозувати факти своїх взаємин з оточенням, які потім знаходять підтвердження чи спростовуються у практиці соціальної взаємодії [4].

Прийняття особистістю на етапі дорослішання справедливого рішення відбувається паралельно з реалізацією завдання так узгодити власні дії з діями іншого, щоб не зашкодити жодній стороні. У таких намірах і діях вагому роль відіграють риси характеру. Справедлива поведінка є можливою, якщо, крім наявності мотивації діяти неупереджено, у структурі особистості її суб'єкта є такі риси характеру як колективізм, вболівання за успіхи іншого, відкритість, щирість, правдивість і відповідно відсутність рис, що стоять на заваді побудови нормальних стосунків з іншими людьми – егоїзму, заздрості, упередженості, зухвалості тощо. Вони належать до однієї з типових рис характеру – ставлення до інших, – які визначають вектор соціальної поведінки особистості і в структурі характеру належать до моральних рис.

Отже, серед внутрішніх детермінант справедливості юнаків у соціальних взаємодіях ми визначаємо наступні: спрямованість юнаків на дотримання норм справедливості; спонукання діяти неупереджено; когніції, які дозволяють адекватно оцінювати ситуацію взаємодії та передують справедливим діям; якості в структурі характеру юнаків, а саме товариськість, вболівання за успіхи іншого, щирість, відсутність егоїзму, заздрості, упередженості. Ми вважаємо, що вказані чинники зумовлюють розгортання юнаками соціальних взаємодій на засадах рівності та правдивості, сприяють досягненню справедливості у взаєминах з іншими людьми.

Література:

1. Бех І.Д. Справедливість-несправедливість у міжособистісних взаєминах. *Педагогіка і психологія*. 2001. № 2. С. 6 – 9.
2. Молчанова О.М. Вплив вини, сорому, та докорів сумління на розвиток совісті в юнацькому віці. *Міжнародний науковий форум: соціологія,*

психологія, педагогіка, менеджмент. К.: Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2011. Вип. 5. С.44-51.
3. Занюк С. Психология мотивации. К.: Эльга-Н; Ника-Центр, 2001. 352 с.
4. Клочек Л.В. Розвиток розуміння справедливості в процесі морального становлення особистості. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія №12. Психологічні науки.* К.: НПУ імені М.П. Драгоманова, 2015. № 1 (46). С. 158-165.
5. Слюсаревський М.М. Ілюзії і колізії. К.: Гнозіс, 1998. 234 с.
6. Сметаняк В. І. Психологічні особливості ціннісного самовизначення старшокласників: автореф. дис....канд. психол. наук.Івано-Франківськ, 2003. 20с.
7. Lerner M. J., Lerner S. C. The justice motive in social behavior. N. Y., 1981. – 78 p.

Тимарєв Денис Віталійович
Державний вищий навчальний заклад
«Донбаський державний педагогічний університет»,
здобувач третього (освітньо-наукового)
рівня вищої освіти, спеціальність 053 «Психологія»

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСНОВИ РОЗВИТКУ КРИТИЧНОГО МИСЛЕННЯ: ВІД ТЕОРЕТИЧНИХ КОНЦЕПЦІЙ ДО ПРАКТИКИ

Вивчення психологічних основ розвитку критичного мислення є надзвичайно актуальною проблемою в сучасному світі. В умовах постійних змін і викликів суспільства критичне мислення стає важливою навичкою, необхідною для адаптації та успішного функціонування в різноманітних сферах життя. Розвиток критичного мислення допомагає людям аналізувати та оцінювати інформацію, що поступає до них з різних джерел, і приймати обґрунтовані рішення. У світлі швидкої технологічної трансформації і інформаційного перенасичення зростає потреба в особах, здатних критично мислити і розуміти складні ситуації. Дослідження психологічних аспектів розвитку критичного мислення сприяє формуванню ефективних методик та стратегій, які можуть бути застосовані у навчанні, вихованні та професійній діяльності. Розуміння теоретичних концепцій критичного мислення дозволяє краще зрозуміти його сутність та механізми розвитку, що є важливим для ефективного впровадження практичних методів. Посилення уваги до цієї теми сприяє створенню умов для формування громадян, здатних критично мислити, а це, в свою чергу, сприяє розвитку демократії та суспільства в цілому. Відповідно, вивчення психологічних основ розвитку критичного мислення має важливе значення як для науки, так і для практики в різних сферах людської діяльності.

У сучасній психології критичне мислення потрактовано як ключова компетенція, що визначається як здатність аналізувати, оцінювати та критично ставитися до інформації, думок, ідей та ситуацій. Критичне мислення вважається основою для розвитку креативності, проблемного мислення та саморегуляції. Воно включає в себе вміння визначати ключові питання, шукати раціональні рішення та аргументувати свої думки. Крім того, критичне мислення передбачає здатність розпізнавати та уникати логічних помилок, підпадання під вплив маніпуляції та стереотипного мислення. У контексті сучасного світу, насиченого інформацією, критичне мислення є необхідною умінням для ефективного функціонування в суспільстві та досягнення успіху в особистому та професійному житті. Ця компетенція набуває особливого значення в епоху фейків та маніпуляцій, коли вміння критично оцінювати інформацію стає засобом захисту від маніпуляції та збереження своєї інтелектуальної незалежності. Таким чином, у сучасній психології критичне мислення розглядається як важлива складова освіти та розвитку особистості, спрямована на формування критично мислячого та креативного індивіда, здатного до саморефлексії та адаптації до змін [1; 2].

Теоретичні концепції критичного мислення в сучасній зарубіжній психології представлено в низці робіт. Американські вчені-психологи Річард Пол та Лінда Елдер спільно працювали над розробкою моделі критичного мислення, яка отримала широке визнання в педагогічних та психологічних колах. Однією з їх ключових праць є книга «The Miniature Guide to Critical Thinking: Concepts and Tools», в якій вони представили свою модель критичного мислення. Ця модель включає такі етапи.

1. Етап аналізу. Це перший етап полягає в зборі та організації інформації, розумінні ключових понять та визначенні цілей аналізу. Науковці представляють методи та стратегії для ефективного аналізу інформації. Вони розглядають значення ретельного збору фактів та даних, важливість класифікації інформації та встановлення зв'язків між ними. Автори підкреслюють важливість чіткого розуміння ключових термінів та понять, що допомагає уникнути непорозумінь та сприяє точній інтерпретації інформації. Крім того, вони зазначають важливість визначення мети свого аналізу, щоб забезпечити спрямованість та ефективність своїх дій.

2. Етап оцінки. Це наступний крок – оцінка зібраної інформації за допомогою критеріїв, які можуть включати достовірність, релевантність та точність. Вчені надають читачам інструменти та методи для критичної оцінки інформації. Вони розглядають важливість використання об'єктивних критеріїв для оцінки достовірності джерел та релевантності інформації до поставленої проблеми чи завдання. Крім того, дослідники наголошують на значенні точності інформації та уникнення прийняття стереотипних або необгрунтованих упереджень під час оцінки. Запропоновані вченими методики розпізнавання недостовірної чи викривленої інформації, а також

розвивають навички аналізу та критичного мислення, необхідні для об'єктивного оцінювання доказів та аргументів.

3. Етап рефлексії. Це заключний етап передбачає аналіз власного мислення, виявлення можливих біасів та переосмислення власних поглядів. Дослідники пропонують стратегії та методи для самокритичної оцінки власного мислення. Вони розглядають важливість визнання та усвідомлення особистих переконань, які можуть впливати на процес прийняття рішень та оцінку інформації. Психологи розробили інструменти для аналізу та виявлення цих переконань, а також вказують на необхідність переосмислення власних поглядів і перегляду уявлень на основі нових даних та аргументів. Цей етап рефлексії сприяє розвитку самосвідомості та самоконтролю, що є важливими компонентами критичного мислення [4].

Відтак, такий підхід дозволяє розвивати не лише критичне мислення у студентів, але й самоаналіз та саморефлексію. Модель, запропонована Полом та Елдер, наголошує на активному та систематичному підході до аналізу інформації, що є важливими складовими розвитку критичних навичок.

Варто звернутися до доробку Дайани Галперн, яка є відомою американською дослідницею у галузі китичного мислення. Її роботи зосереджена на психології критичного мислення та розвитку когнітивних навичок у навчанні. Одна з її важливих праць – «Thought & Knowledge: An Introduction to Critical Thinking», де вчена детально досліджує процеси критичного мислення та його роль у навчанні та освіті. У цій праці Д.Галперн аналізує різні аспекти критичного мислення, від основних понять до практичних стратегій його розвитку. Вона досліджує психологічні механізми, що лежать в основі критичного мислення, та вивчає його вплив на процес навчання та прийняття рішень.

Психологічні механізми, що лежать в основі критичного мислення, в роботі Д.Галперн вивчаються з погляду розвитку когнітивних навичок та психології мислення, а саме:

1. Аналітичні навички. Дослідниця вивчає способи, які допомагають людині розбиратися в інформації, аналізувати її на предмет достовірності та значущості. Це включає в себе здатність розрізняти факти від припущень, визначати ключові аспекти проблеми та оцінювати можливі альтернативи.

2. Критичне мислення. Авторка досліджує, як людина може аналізувати інформацію критично, тобто відділяти факти від спекуляцій, розрізняти докази від припущень та оцінювати достовірність джерел.

3. Креативність та гнучкість мислення. Науковиця вивчає, як критичне мислення сприяє розвитку креативних здібностей та здатності дивуватися, а також як воно розвиває гнучкість мислення, необхідну для швидкої адаптації до нових ситуацій та умов.

4.Самоконтроль та саморегуляція. Оскільки критичне мислення передбачає об'єктивну оцінку інформації та уникає підвладності емоціям чи стереотипам, воно також спонукає до самоконтролю та саморегуляції [3].

Отже, ці психологічні механізми допомагають розвивати критичне мислення як навичку, яка є ключовою для успіху в навчанні, роботі та особистому житті. Розуміння цих механізмів дозволяє покращити навички критичного мислення та їх застосування в різних сферах життя.

Д.Галперн у своїй роботі розробляє методики та стратегії для ефективного розвитку критичного мислення в освітньому процесі. По-перше, це навчання аналізу текстів. Дослідниця пропонує методи навчання, спрямовані на розвиток у студентів навичок аналізу текстів. Це може включати розбір та оцінку аргументації, визначення ключових тез та припущень, а також ідентифікацію логічних помилок. По-друге, це використання кейс-стаді. Психологиня пропонує використовувати кейс-стаді, які ставлять студентів перед практичними ситуаціями, де потрібно застосувати критичне мислення для знаходження рішень. Це допомагає студентам розвивати уміння аналізувати складні ситуації та виробляти обґрунтовані висновки. По-третє, дебати та обґрунтовані дискусії. Д.Галперн рекомендує використовувати дебати та обґрунтовані дискусії в навчальних аудиторіях для стимулювання критичного мислення. Це дозволяє здобувачам освіти розглядати проблеми з різних точок зору, виражати свої думки та аргументувати їх на підставі доказів та логіки. По-четверте, проведення критичних аналізів. Дослідниця пропонує стимулювати студентів до проведення критичних аналізів наукових статей, досліджень або випускних робіт. Це допомагає студентам розвивати навички критичного оцінювання джерел та інформації [3].

Таким чином, означені методики та стратегії спрямовані на активне залучення студентів до процесу навчання та стимулювання їхнього критичного мислення. Вони допомагають розвивати у студентів уміння аналізувати, оцінювати та застосовувати отримані знання в різних сферах життя. Роботи Д. Галперн допомагають зрозуміти сутність та важливість критичного мислення в освіті та розвитку особистості, а також надають конкретні рекомендації щодо його розвитку в навчальних програмах.

Розвиток критичного мислення нині є ключовим аспектом в сучасному освітньому процесі, оскільки він сприяє розвитку аналітичних та оціночних здібностей студентів. Теоретичні концепції критичного мислення надають теоретичну основу для розуміння його сутності та механізмів. Застосування практичних методик та стратегій для розвитку критичного мислення в освітньому процесі дозволяє здобувачам освіти активно застосовувати свої знання та навички в різних сферах життя. Важливою складовою є сприйняття критичного мислення як навички, яку можна розвивати і підтримувати протягом життя, а не як вроджену здібність. Практика критичного мислення у різних сферах життя допомагає особам стати більш самостійними, впевненими у собі та адаптивними в сучасному суспільстві. Отже, поєднання теоретичних знань із практичними вміннями розвиває критичне мислення як ключовий елемент особистісного та професійного росту здобувачів освіти.

Література:

1. Вукіна Н. В., Дементієвська Н. П., Сущенко І. М. Критичне мислення: як цьому навчати: наук.-метод. посібник; за наук. ред. О. І. Пометун. Харків, 2007. 190 с.
2. Олійник Т. О. Курс «Критичне мислення» для студентів та викладачів університетів. *Педагогіка та психологія*. 2002. № 22. С. 135–139.
3. Halpern, D. F. (2014). Thought & Knowledge: An Introduction to Critical Thinking. New York, NY: Psychology Press.
4. Paul, R., & Elder, L. (2014). The Miniature Guide to Critical Thinking: Concepts and Tools. Dillon Beach, CA: Foundation for Critical Thinking.

Репринець Іван Олександрович
Державний вищий навчальний заклад
«Донбаський державний педагогічний університет»
здобувач третього (освітньо-наукового)
рівня вищої освіти, спеціальність 053 «Психологія»

ФЕНОМЕН ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ: АНАЛІЗ ПРОВІДНИХ ПСИХОЛОГІЧНИХ КОНЦЕПЦІЇ

Дослідження проблеми емоційного інтелекту нині є вкрай актуальним питанням, адже в сучасному світі, де міжособистісні відносини важливі, а стрес та емоційне перевантаження стають все більш поширеними, розвиток цих навичок стає ключовим для успіху і задоволення в різних сферах життя. В освіті, бізнесі, лідерстві, встановленні міжособистісних стосунків та навіть у власному внутрішньому світі, уміння розпізнавати, розуміти і ефективно управляти емоціями стає все більш важливим. Дослідження в цій сфері допомагають розкрити механізми функціонування емоційного інтелекту, розробляти методи навчання та тренування цих навичок, а також розуміти вплив емоційного інтелекту на різні аспекти життя та соціальний розвиток.

Емоційний інтелект – це здатність розуміти, виявляти та керувати власними емоціями, а також ефективно взаємодіяти з емоціями інших людей. Це включає в себе усвідомлення своїх почуттів, уміння виражати їх адекватно, а також здатність розпізнавати та реагувати на емоції оточуючих. Емоційний інтелект також охоплює вміння керувати стресом, вміння робити важливі рішення в емоційно напружених ситуаціях та будувати міцні міжособистісні відносини.

Концепція емоційного інтелекту була вперше висвітлена у психологічних дослідженнях Деніела Гоулмана, який підкреслив важливість емоційних навичок особистості для успіху в житті. Вчений визначив емоційний інтелект як здатність розпізнавати, розуміти і керувати своїми власними емоціями, а також вміння взаємодіяти з емоціями інших людей. Основна ідея полягає в тому, що успішність людини в житті залежить не

тільки від її інтелектуальних здібностей, але й від її емоційної компетентності. Емоційний інтелект включає в себе низку навичок, таких як самосвідомість, самоконтроль, мотивація, співпереживання та емпатія, які важливі для досягнення успіху в особистому та професійному житті.

Робота Д.Гоулмана «Емоційний інтелект: чому він може мати важливе значення більше, ніж IQ» викликала значний інтерес у психологічній спільноті і серед широкого загалу. Автор детально дослідив роль емоційного інтелекту в житті людини та його вплив на успіх і щастя. Вчений зазначив, що успіх людини в житті залежить не тільки від її інтелектуальних здібностей, але також від її здатності керувати своїми емоціями та ефективно взаємодіяти з емоціями інших людей. Він показав, що емоційний інтелект складається з п’яти основних компонентів: самосвідомість, саморегуляція, мотивація, співпереживання та соціальні навички [1].

П’яти компонентна модель емоційного інтелекту Д.Гоулмана є однією з найвідоміших та широко використовуваних в сучасній психології. Вона описує пять ключових аспектів, що становлять основу емоційного інтелекту:

1. Самоусвідомлення – уміння розуміти свої емоції, визнавати їх і відчувати. Людина з високим рівнем самоусвідомлення може точно визначати свої почуття, емоції та реакції на різні ситуації.
2. Саморегуляція – здатність керувати своїми емоціями, реакціями та імпульсами відповідно до потреб та вимог ситуації. Саморегуляція включає в себе контроль негативних емоцій, управління стресом та збереження спокою у складних ситуаціях.
3. Мотивація – сила, яка направляє наші дії та рішення. У контексті емоційного інтелекту мотивація означає вміння встановлювати та досягати цілей, навіть у складних умовах, завдяки внутрішній мотивації та стимулуванню.
4. Емоційна підтримка – вміння розуміти емоції інших людей, співчувати та підтримувати їх у різних життєвих ситуаціях. Ця компетенція важлива для побудови міцних міжособистісних відносин та сприяє розвитку емпатії.
5. Навички соціальної компетентності – уміння взаємодіяти з іншими людьми, будувати ефективні комунікаційні процеси, вирішувати конфлікти та співпрацювати в групі. Людина з високим рівнем навичок соціальної компетентності може успішно працювати в команді, легко вступати в контакт з іншими та впливати на них [1].

Отже, ці п’ять компонентів взаємодіють між собою, створюючи основу для розвиненого емоційного інтелекту та сприяючи успіху та добробуту людини в різних аспектах її життя. Дослідження Д.Гоулмана в цій області допомогли підкреслити важливість розвитку емоційної компетентності як частини загального навчального процесу та підготовки до професійної діяльності. Він запропонував ряд методик і тренувань, спрямованих на

розвиток цих навичок у дорослих і дітей, що стало підґрунтям для створення програм навчання та тренінгів у багатьох сферах життя.

Вагомий внесок у розвиток психологічної концепції емоційного інтелекту внесли П Саловей та Д. Мейер. П. Саловей є професором психології та деканом Школи мистецтв та наук про людину в Університеті Йель. Він визнаний одним із піонерів у дослідженні емоційного інтелекту та є засновником концепції емоційного інтелекту. Разом з Джоном Мейером вони розробили модель емоційного інтелекту. У роботах «Емоційний інтелект» (1995) та «Повна емоційна інтелігентність» (1997) П. Саловей здійснив дослідження і розвідки у галузі емоційного інтелекту. Він аналізував природу та виміри емоційного інтелекту, досліджував його роль у різних аспектах життя людини, таких як навчання, робота та міжособистісні відносини. У своїх роботах Саловей розвивав концепцію емоційного інтелекту, надаючи інсайти та методологічні підходи до його вивчення та використання в практичних ситуаціях. Ці роботи стали важливими джерелами знань для психологів, соціологів та практикуючих фахівців, які цікавляться питаннями емоційної інтелігентності та її впливом на життя людини. Емоційний інтелект вчений трактував як здатність людини розуміти, усвідомлювати та керувати своїми власними емоціями та емоціями інших людей. Він також включав у себе здатність виражати свої емоції адекватно та ефективно, а також вміння використовувати свої емоції для досягнення певних цілей, у тому числі для покращення міжособистісних відносин, прийняття рішень та вирішення проблем. Це більш широке розуміння інтелекту, яке враховує не лише когнітивні аспекти, але й емоційні та соціальні компоненти. Емоційний інтелект підкреслює важливість розвитку не лише розумових здібностей, а й емоційних навичок для успішної адаптації та функціонування в суспільстві [3].

Джон Мейер також є професором психології в Університеті Йель. Він спільно з Пітером Саловеєм розробив модель емоційного інтелекту. Джон Мейер відомий своєю роботою в галузі інтелектуальних та емоційних здібностей. Деякі з його важливих праць включають «Емоційний інтелект: новій погляд на його природу та виміри» (1990) та «Емоційна інтелігентність: Новій погляд на розум і особистість» (1997). Джон Мейер розробив, спільно з Пітером Саловеєм, модель емоційного інтелекту. Ця модель стала однією з перших спроб систематизувати та розкрити складність емоційної інтелігентності. Вона складається з чотирьох основних компонентів [2].

Сприйняття емоцій (Perceiving emotions). Цей компонент відображає здатність розпізнавати та розуміти емоції, як власні, так і інших людей. Він включає в себе уміння розпізнавати емоційні вирази на обличчі, в тоні голосу та в жестах. Люди з високим рівнем сприйняття емоцій здатні швидко визначати настрій оточуючих та адаптуватися до нього.

Сприйняття емоцій (Facilitating emotions). Цей компонент відображає здатність виразно виражати свої власні емоції, а також виявляти емпатію та співчуття до інших людей. Люди з цими навичками можуть ефективно спілкуватися своїми почуттями та встановлювати зв'язки з іншими на емоційному рівні.

Регулювання емоцій (Understanding emotions)**.** Цей компонент описує здатність керувати своїми емоціями, включаючи контроль за стресом та здатність ефективно реагувати на різні ситуації. Люди з розвиненим регулюванням емоцій можуть керувати своїми емоціями таким чином, щоб вони не заважали їхньому навчанню, роботі або міжособистісним відносинам.

Використання емоцій (Managing emotions)**.** Цей компонент описує здатність використовувати свої емоції для підтримки когнітивних процесів, таких як прийняття рішень, проблемне вирішення та міжособистісні відносини. Люди з цими навичками можуть використовувати свої емоції як ресурс для підвищення продуктивності та досягнення цілей [2; 3].

Ці чотири компоненти моделі емоційного інтелекту взаємопов'язані та доповнюють один одного, створюючи комплексну картину емоційних навичок та їх впливу на життєвий успіх та задоволення.

Відтак, модель емоційного інтелекту Пітера Саловея та Джона Мейера відіграла значну роль у подальшому розвитку теорії та практики в галузі психології та соціальних наук.

Дослідження Д. Гоулмана, П. Саловея та Дж. Мейера в галузі емоційного інтелекту відіграли важливу роль у розвитку сучасної психології та практичних застосуваннях в різних сферах життя. Вчені визначили емоційний інтелект як ключовий аспект успіху та психологічного благополуччя, розкривши його складність та значення в міжособистісних відносинах, професійній сфері, навчанні та багатьох інших аспектах життя. Їхні дослідження показали, що емоційний інтелект не менш важливий, ніж когнітивний інтелект, і що він може бути навіть більш визначальним для досягнення успіху та задоволення в житті. На основі їхніх праць були розроблені концепції та методики вимірювання емоційного інтелекту, які дозволяють оцінити його рівень та розвивати у людини необхідні навички. Загалом, психологічні концепції виданих психологів позитивно вплинули на наше розуміння емоційного інтелекту та його ролі в сучасному суспільстві, відкривши нові перспективи для розвитку особистості та досягнення успіху. Дослідження в галузі емоційного інтелекту дозволяють краще зрозуміти природу емоцій та їх вплив на наше поведінку та рішення. Вони також сприяють розробці програм навчання та тренування, спрямованих на розвиток цих навичок у людей будь-якого віку.

Література:

1. Goleman, Daniel. (1995). Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ. Brookline, Massachusetts: TalentSmart, 1995. 380 p.
2. Meyer, John. (1990). Emotional Intelligence: Theory, Findings, and Implications. New York: John Meyer, 1990. 318 p.
3. Salovey, Peter. (1990). Emotional Intelligence. New York: Peter Salovey, 1990. 432 p.

Шароварова Вікторія Денисівна
Центральноукраїнський державний університет
імені Володимира Винниченка,
здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти

ГЛИБИННО-ПСИХОЛОГІЧНА СПРИЧИНЕНІСТЬ ПІДЛІТКОВОЇ ДЕСТРУКТИВНОСТІ

Дискусія щодо причин і наслідків, що утворюються через підліткову деструктивність має місце у роботах багатьох відомих науковців у психологічній і педагогічних науках, як-от : Т. П.Скрипкіна, І. С.Кон, Г. С.Костюк. Наукові праці висвітлюють необхідність аналізу і обгрунтування глибинних психологічних і соціальних чинників, що провокують виникнення деструктивності ще до початку підліткого періоду.

Підлітковий період, що характеризується дорослішанням з боку фізіологічного здоров'я дитини, також має сильний вплив на психо-емоційний стан підлітка, так як саме в даний час проходить досить складна криза людського існування - підліткова. Внутрішні зміни у тандемі з впливом сучасного соціального середовища і пригнічуючих обставин життя може негативно впливати на формування майбутньої дорослої особистості. У психології дане поняття окреслено, як деструктивність, що може впливати безпосередньо як на емоційний стан підлітка, так і на його психічне здоров'я , що призводить до ряду негативних наслідків, таких як: соціальна дезадаптація, занижена самооцінка, завищена агресія або аутоагресія, уповільнення соціалізації, аддикції та ін. У словнику практичного психолога [6, с.115] поняття «деструкція» висвітлено так: «руйнування, порушення нормальної структури як будь чого, знищення, руйнування систем та її функцій». Деструктивність зазвичай обумовлена глибинними психологічними травмами або впливами, що закладаються у пам'яті і несе вплив безпосередньо на психічний стан людини, що може у подальшому завадити нормативному розвитку з боку психологічних показників. Причинами руйнуючого внутрішнього впливу на підлітка можуть стати: хронічні хвороби матері під час вагітності, педагогічна занедбаність з боку родини, органічні ураження центральної нервової системи. В той час як список зовнішніх впливів, що несуть ураження для формування здорової

психіки підлітка постійно розширюється: булінг, знижена здатність до адаптації і соціалізації як наслідок дистанційного навчання і обмеження взаємодії з однолітками поза гаджетами, збільшення стресу і тривожності через військовий стан, вплив можливого пережитого фізичного, психологічного насилля, втрата постійного місця проживання, втрата близьких і друзів і всі інші можливі події, що проживають сучасні підлітки через перебування на території України під час війни.

Поєднання певних з вищезазначених зовнішніх і внутрішніх впливів на стан підлітка може провокувати виникнення тенденції до саморуйнування, як такої що викликала інстинктом смерті «Танатос» , яка спрямована на повернення себе до стану «неіснування». Людина з раціональним співвідношення потягу до смерті «Танатос» і потягом до життя «Ерос» має баланс в організмі людини на клітинному рівні фізіологічного здоров'я, що так само врівноважує цей баланс між потягами на психічному рівні. Проте деталі частіше статистичні дані відображують негативну динаміку показників дітей, які здатні до прояву деструктивних форм поведінки, такі як: девіантність, аддиктивність від психотропних речовин або алкоголю, а також підвищення здатності до руйнування психічного і фізичного здоров'я себе та інших оточуючих людей.

Причини виникнення деструктивності представників підліткового віку є питанням сучасної психологічної науки, що потребує створення і апробацію нових методів профілактичної, психокорекції і арттерапевтичної роботи і може втілюватися за допомогою різних способів медіа, мережі інтернет і необхідних заходів у межах освітнього простору і поза ним, з допомогою фахівців психологічної науки, які зацікавлені у покращенні психологічного стану молодого покоління українців. Спричиненість підліткової деструктивності обумовлена трьома групами чинників: характерологічними особливостями особистості, особливості і новоутворення під час підліткової кризи і психотравмуючи ситуації. З метою запобігання і виправлення можливого утворення деструктивності підлітків необхідна групова або індивідуальна психологічна робота за допомогою методів: тренінгової роботи, бесід, профілактичних заходів, психокорекційних занять. Попередження і виявлення причин виникнення руйнування цілісної системи психіки дітей дає змогу попередити появу травмованих підлітків, надаючи можливість нормалізувати свій стан і допомогти становленню особистостей у підлітковому віці задля попередження виникнення проблем ментального здоров'я у подальшому житті у соціумі.

Література:

1. Вікова психологія: Лекція 10 Психологічні особливості підліткового віку. Модульне середовище для навчання. URL: https://msn.khmnu.edu.ua/mod/page/view.php?id=122528

2. Вплив війни на психічне здоров'я дітей. War Childhood Museum Ukraine. URL: https://warchildhood.org/ua/impact-of-war-on-childrens-mental-health/
3. Психологічні особливості життя підлітка | Центр психології і психотерапії. Центр психології і психотерапії. URL: https://psyhologist.com.ua/articles/psihologichni-osoblivosti-zhittya-pidlitka
4. Павелків Р. В. Вікова психологія : підруч. для студ. вищ. навч. закл. / Р. В. Павелків.К. : Кондор.2011.468 с
5. Психологічний словник. Авт.-уклад. В.В.Синявський, О.П.Сергєєнкова. 2007. 336 с.

Піліпьонок Оксана Миколаївна
Центральноукраїнський державний університет
імені Володимира Винниченка,
кандидат технічних наук,
здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти

ГЛИБИННІ ЧИННИКИ У ФОРМУВАННІ САМОДЕПРИВАЦІЇ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

Рушійною силою у формуванні самодепривації особистості є наявність певних глибинних чинників, вираженість яких напряму впливає на вірогідність виникнення у суб'єкта самодеприваційних проявів. При цьому дослідження Т. Яценко, В. Бондар, О. Максименко, М. Кононової, Н. Слюняєвої та інших доводять, що діти є найбільш вразливою категорією щодо формування та розвитку самодеприваційних тенденцій. Проте вчені зауважують, що феномен самодепривації може спостерігатися у суб'єктів будь-якого віку. У зв'язку з цим можна стверджувати, що індивіди юнацького віку теж можуть бути схильними до самодепривації. При цьому ззовні вони можуть видаватися вельми самостійними та цілісними особистостями, у той час як їх внутрішній світ наповнений самотністю, постійною тривожністю, невпевненістю у собі та навіть неприйняттям себе.

Самодепривація особистості у цілому, й особистості юнацького віку зокрема, може набувати різних форм прояву, проте ступінь їх вираженості залежить від глибинних чинників схильності особи до самодепривації. М. Кононова та Н. Слюняєва виокремлюють дві групи внутрішньо-глибинних чинників схильності особи до самодепривації, які засвідчують ослаблення інстинкту самозбереження [1]:

1) рівень стійкості конкретної особистості, її депривaційного досвіду, здатність протистояти впливу ситуації, тобто ступінь її психологічної стійкості;

2) ступінь жорсткості, модифікаційної потужності і міра багатоаспектності депривaційного впливу.

Дослідники відзначають, що часткове обмеження можливостей задоволення якоїсь однієї з потреб, особливо якщо депривaційна ситуація є тимчасовою за своїми наслідками, принципово менш небезпечне для особистості, ніж коли вона потрапляє в умови тривалої і практично повної неможливості задоволення цієї потреби [1, с. 168].

Т. Яценко та В. Бондар виділяють та розкривають сутність глибинних чинників схильності індивіда до самодепривації, які пов'язані з ослабленням інстинкту самозбереження, що виявляється у байдужому ставленні як до самого себе, так і до оточуючих, запереченні себе як учасника соціальної спільноти, відчутті порожнечі, що часто маскується за зовнішньою зверхактивністю та бажанням знати все про життя інших. Т. Яценко та В. Бондар описують базальне відчуття тривоги, меншовартості, страху відчуження іншими людьми як рушійний чинник, який нерідко задається фіксаціями дитячого періоду та виражається у едіпальній залежності суб'єкта [2, с. 8]. При цьому у психодинамічній теорії виокремлюється провідний чинник едіпальної залежності, а саме – механізм «від слабкості до сили». Представлений механізм полягає у тому, що суб'єкт у процесі своєї ідентифікації латентно інтроєктує певні характеристики лібідних об'єктів (матері / батька / іншого значущого суб'єкта), що співставляється з тенденцією «до сили». Парадоксально, що при цьому, за результатами дослідження науковців, наслідуються саме ті риси лібідних об'єктів, які породжували емоційну дистанцію. Крім того, парадокс також полягає у тому, що захисна система психіки людини відмежовує суб'єкта від усвідомлення того, що відбувається – він наслідує риси, але водночас їх відчужує як у себе, так і у інших. Інколи тенденція до «психологічної смерті» може маскуватися під тенденцію до «життя», коли, наприклад, індивід проявляє агресивні дії по відношенню до іншої людини і при цьому завдаючи болю людині у нього виникають лібідні почуття. У такий спосіб психіка вирішує проблему табуйованого, але жаданого зближення з первинним лібідним об'єктом. Тобто, як зазначає Т. Яценко, тенденція «до сили» зливається з прагненням до задоволення едіпально-лібідних бажань (згідно з принципом задоволення) для зниження напруги, породженої «принципом реальності» [2, с. 178].

Учені відзначають,що деструктивними наслідками едіпальної залежності є тенденції до:

- самобичування;
- самовідчуження, зовнішній прояв якого може виражатись через бажання змінити ім'я, прізвище, стать;
- неусвідомлене повторення поведінкових сценаріїв первинних лібідних об'єктів;
- встановлення контакту з тими суб'єктами, чиї характеристики близькі до рис первинних лібідних об'єктів, що пояснюється латентним прагненням таким чином єднатись з ними.

Т. Яценко звертає увагу, що депривaційний синдром, який виявляється також і в самодепривуючій поведінці індивіда, пов'язаний з механізмами психологічного захисту, потужним чинником виникнення якого є саме материнська депривація, яка у свою чергу суттєво підвищує ризик соціальної депривації людини вже у зрілому віці [2, с. 25].

До провідних чинників захисних механізмів А. Фрейд віднесла тривогу та страх. При цьому вона вважала, що існує три джерела тривоги [2, с. 30]:

– страх перед руйнівними та беззаперечними інстинктами, що пов’язані з принципом задоволення (страх Я перед Воно) – може мінімізуватися завдяки інтеграції та прийнятті афекта, його переробленню і включенню в емоційну сферу особистості (за умови сильного Я);

– нестерпні стани, зумовлені почуттям провини й сорому, докорами сумління (страх Я перед Над-Я) – за нормального вирішення вказані інстанції «узгоджують», які потяги Воно є прийнятними для Я й підлягають сублімуванню в різних сферах життєдіяльності людини;

– страх перед вимогами реальності (страх Я перед реальністю) – може долатися нормальним шляхом, тобто через переоцінку її сприйняття.

Отже, система психологічного захисту за рахунок механізмів інтроєкції, проєкції, заміщення, перенесення перетворює бажане у ілюзію реального, провокуючи виникнення тенденцій до «психологічної імпотенції» і «психологічної смерті». У суб’єкта латентно блокуються його лібідні почуття до значущого оточення, це викликає амбівалентність почуттів (суб’єкт водночас і єднається і відсторонюється), що у свою чергу і актуалізує вказані вище тенденції до «психологічної імпотенції» та «психологічної смерті». Тобто за таких умов відбувається боротьба активної життєвої сили лібідо та руйнівної енергії мортідо. При переважанні енергії руйнування мортідо відчуття непотрібності, образи, ревнощів, заздрощів, відстороненості, небажаності зумовлюють появу почуттів знедоленості, чужинності та меншовартості [2, с. 221].

З. Фрейд стверджував, що з одного боку коли табуйовані бажання задовольняються, то це приносить втіху, але з іншого боку – таке задоволення є першоджерелом тяжких людських страждань. Дж. Боулбі відзначав, що «злоякісні» події дитинства дезадаптують індивіда, формуючи в нього базальний страх небезпеки [3]. Е. Фромм вважав, що заборона матері спонтанного вираження дитиною бажань та потреб заморожує внутрішній потенціал дитини та блокує її психологічний розвиток, що і породжує тенденцію до «психологічної смерті» [4].

А. Ґрін увів поняття феномену «мертвої матері / мертвого батька», коли омертвілий на вираження емоцій значущий об’єкт спричиняє психологічне омертвління дитини [5].

Ш. Ференці стверджував, що «чорна» педагогіка матері сприяє розвитку тенденції до смерті, при цьому мова іде як про психологічну, так і про фізичну смерть. Подібна ідея підримувалася А. Міллер, яка відзначала,

що травми дитинства є найбільш значущими у формуванні особистості суб'єкта. Вона визначила особистісні прояви дитячої травми та показала їх наслідки у дорослому житті. К. Горні пов'язувала невдалі стосунки у дорослому житті з непростим раннім любовним досвідом.

З материнською депривацією пов'язують явище госпіталізму, яке спостерігається у випадку раннього відлучення малюка від матері та яке за умови повної відсутності матері зумовлює складні психічні порушення. М. Ейнсворт підкреслює, що втрата емоційного зв'язку з матір'ю породжує у індивіда емоційну закритість, агресивність, грубість. Тому у тих, хто виховувався у дитячих будинках значно частіше спостерігається симптомокомплекс самодепривації.

Важливо відмітити і зовнішні чинники, які сприяють самодепривації, такі як анексія території, вимушене переселення, тероризм, втрата рідних / близьких та інше, які викликані війною. У людини, яка потрапляє у такі екстремальні умови починає розвиватись маргіналізація, особа втрачає свої життєві орієнтири і не знає як їй жити далі. Невизначеність положення маргіналів, зниження соціального статусу у зв'язку з втратою житла та роботи призводить до нагромадження негативної соціальної енергії, яка згодом виливається у політико-правовий нігілізм та масову аномію [6, с. 173].

Таким чином, можна стверджувати, що глибинні чинники самодепривації насамперед пов'язані з раннім дитинством. Психологічні травми, отримані у дитинстві, фіксуються у психіці і впливають на все подальше життя людини. Суб'єкт ілюзорно розв'язує свою особистісну проблему, відступаючи від принципу реальності, тим самим відмовляючись від самоактуалізації.

Література:

1. Кононова М. М., Слюняєва Н. А. Проблема депривації і самодепривації в контексті функціональних взаємозв'язків «Я» суб'єкта з його психологічними захистами. Психологія і особистість. 2016. № 2 (10) Ч. 2. С. 166-174.
2. Яценко Т. С., Бондар В. І. Глибинне пізнання самодепривації психіки майбутнього психолога: монографія. К.: Вид-во НПУ імені М. Драгоманова, 2015. 280 с.
3. Bowlby J. Attachment and Loss. Volume II. Separation, Anxiety and Anger. Pimlico, 1998. 512 p.
4. Erich Fromm. Anatomie der menschlichen Destruktivität. Aus dem Englischen von Liselotte und Ernst Mickel. Rowohlt-Verlag. Hamburg, 25. Auflage, November 2015.
5. Green, A. The Dead Mother. In On Private Madness. London: The Hogarth Press and The Institute of Psychoanalysis, 1986. pp. 142-173.
6. Сахань О.М. Маргіналізація суспільства як деструктивний компонент його розвитку / О.М. Сахань, С.О. Жувака: Державне будівництво та

місцеве самоврядування: зб. наук. пр. / Нац. акад. прав. наук України, НДІ держ. буд. та місц. самоврядування. Х. : Право, 2012. Вип. 23. С. 173-184.

Сапрікіна Аліса Вікторівна
Міжнародний гуманітарний університет
м. Одеса
здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти

ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНІХ СТАНІВ ТА РОЗВИТОК ЄМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ЗА ДОПОМОГОЮ ПРОЕКТИВНИХ МЕТОДИК

Поняття емоційного інтелекту в психології особистості відносно нове. Тому постають актуальними методи дослідження рівня емоційного інтелекту та можливостей його розвитку. До ключових складових емоційного інтелекту відносять:

- усвідомлення своїх емоцій;
- розуміння та прийняття емоції інших людей;
- вміння впоратися із своїми емоціями та дати їм пояснення;
- вплив на емоції інших.

Основна проблема діагностики на сьогодні витікає із моделей природи емоційного інтелекту, одну з яких її автори Дж.Мейєр, П.Селовей, Д.Карузовизначають, як «модель здібностей», тобто трактують його як когнітивну здібність обробляти інформацію про емоції, їх значення, взаємозв'язки, вплив на інші когнітивні процеси. Інша група моделей інтерпретує емоційний інтелект, як складне психологічне утворення, що поєднує когнітивні та особистісні риси. Відповідно, і сучасні методи діагностики емоційного інтелекту поділяються на дві групи – тести-завдання, за аналогією до класичних тестів на IQ та тести-опитувальники. Але у випадку тестів-завдань постає питання – а яка, взагалі, відповідь є правильною, якщо йде мова, наприклад, про інтерпретацію емоції, що відчуває людина на якомусь зображенні? Що стосується опитувальників, то вони визначають, скоріш уявлення людини про свої властивості із застосуванням власних психологічних захистів, а не об'єктивний стан розуміння своїх емоції та емоції інших людей.

Останні тенденції в дослідженнях емоційного інтелекту полягають в поєднанні декількох методів, серед яких можуть бути ефективними також і проективні методики, що спрямовані саме на те, щоб виявити - що відчуває людина, як вона ідентифікує емоції,та як вона сприймає оточення навіть тоді, коли вона не може передати це словами. І саме завдяки проективним методам вона може розібрати невизначені емоції на складові, зрозуміти їх природу та дати їм вимір.

Можливість обійти психологічні захисти є однією з найважливіших переваг діагностичних проективних методів – досліджуваному пропонується виконати завдання з не структурованим стимульнимматеріалом. За визначенням Лоуренса К. Франка - стимул набуває сенсу не просто в силу його об'єктивного змісту, а насамперед у зв'язку з особистісним значенням, яке надається йому випробуваною людиною. В тому числі – емоційним навантаженням. Отже, досліджуваний структурує цей матеріал самостійно, та відкриває для себе світ досі прихованих власних емоцій, обробляє їх спочатку в проекції,а потів в раціональній площині.

Наприклад, серед діагностичного матеріалу, який отримає психолог за результатами проходження пацієнтом тематичного апперцептивного тесту Генрі Мюррея, є значний масив даних про емоційну сферу, рівень її розвитку, типи емоційних переживань та рівень когнітивного контролю емоцій.

Тест Роршаха та більш ефективна з психометричної точки його версія - методика чорнильних плям Хольцмана, визначають в тому числі такі аспекти особистості як: зрілість «Я», що виражається у свідомому прийнятті власного внутрішнього світу та контролі над емоціями; творчій інтелект; афективну стабільність та адаптованість; здатність до емпатії.

Але слід відзначити, що переважна більшість проективних діагностичних методів має якісний підхід до дослідження особистості, а не кількісний.

Що стосується розвитку емоційного інтелекту – проективні методи мають великій потенціал також завдяки ефективному подоланню психологічних захистів. Такі напрямки аналітичної психології, як, наприклад, символдрама, дозволяють людині зустрітися із витісненими емоціями, з тривогами які не мають певної форми - у вигляді символів та образів. Потім, на аналітичному рівні людина може відстежити - що саме спричинило появу або витіснення цих емоцій, ідентифікувати їх, дати їм назви, навчися з ними існувати, керувати ними та розпізнавати їх в оточуючих.

До проективних методів, що можуть бути успішно застосовані для розвитку емоційного інтелекту слід також віднести психодраму, арт-терапію у широкому сенсі, тобто не тільки як малювання, живопис, але й казкотерапію, пісочну терапію та інші. Не можна також ігнорувати такі сучасні методики, які ще не набули достатнього наукового обґрунтування, але тим не менш успішно використовуються у психотерапевтичній практиці - наприклад, метафоричні асоціативні карти чи нейрографіка.

Тож, у розрізі проблеми розвитку емоційного інтелекту, методи, де людиназустрічаєтьсяіз проекцією своговнутрішнього емоційного світу, дозволяють навчитись його структурувати та підвищувати якість життя. Бо невизначеність емоцій приводить до високого рівня тривоги і, навпаки, структурування емоцій, вміння їх відстежувати та проявляти допомагає збалансувати емоційну сферу із розумом, усвідомити свої потреби,

розпізнати мотиви своєї поведінки та поведінки оточуючих, що суто і є проявом емоційного інтелекту.

Література:

1. Литвиненко І.С., Прасол Д.В. Проективні малюнкові методики: Методичний посібник. Миколаїв: Вид-во «Арнекс», 2015. 160 с.
2. Носенко Е.Л., Коврига Н.В. Емоційний інтелект. Концептуалізація поняття, основні функції. Київ. "Вища школа", 2003.126 с.
3. Колісник Л.О. Проблема діагностики емоційного інтелекту // Проблеми сучасної психології : Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2014. Вип.26. С. 278-295.
4. Куценко Я.М. Емоційний інтелект: проблеми діагностики. Проблеми сучасної психології. Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2011. Випуск 14. С. 417-426.
5. Leopold Bellak, David M. Abrams. The Thematic Apperception Test, the Children's Apperception Test, and the Senior Apperception Techniquein Clinical Use. Allynand Bacon, 1997. URL: https://books.google.com.ua/books/about/The_Thematic_Apperception_Test_the_Child.html?id=aIh9AAAAMAAJ&redir_esc=y
6. Lawrence K. Frank. Projective Methods. Literary Licensing, LLC, 2013. 94 с.

Ткаліч Ксенія Вікторівна
Центральноукраїнський державний університет
імені Володимира Винниченка,
здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти

ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ФЕНОМЕНУ МАНІПУЛЯЦІЯ У РІЗНИХ НАУКОВИХ ПАРАДИГМАХ

Актуальною темою досліджень серед сучасних науковців є соціально-психологічний вплив на індивіда. Людина не може розвиватися як особистість поза суспільством, адже у процесі свого життя вона постійно перебуває у взаємодії з соціумом. Феномен маніпуляція постає однією з провідних проблем у сучасних реаліях та є предметом вивчення філософії, психології та соціології. Проблема маніпулятивного впливу у наш час активно обговорюється як науковцями, так і громадськістю.

Інтерес до даного явища пов'язаний зі змінами, які постійно відбуваються у сучасному середовищі. Соціально-політичні зміни, соціальна та економічна нестабільність, технологічний прогрес, війна – чинники, які сприяють підвищенню рівня тривожності та стресу, актуалізації дитячих

травм та появі життєвих та екзистенційних криз. Такі умови все більше спонукають людей до життя заради власної вигоди, що негативно впливає на міжособистісні стосунки індивідів. Прагнення до влади, бажання «прогнути» під себе людину, гра на слабких сторонах, відігрування емоцій для задоволення власних потреб – всі ці тенденції стали великою проблемою для мирного існування суспільства.

Маніпуляція – це прихований вплив на людину, з метою задоволення власних потреб. Проблемі маніпуляцій присвячено роботи таких зарубіжних вчених, як-от: З. Фрейда, А. Бандури, Е. Фромма, Д. К. Саймона, Г. Б. Брейкер, М. Кантора, Р. Чалдіні, Д. Лакоффа, Н. Еліаса, Д. Карнегі та інших. З українських вчених тему маніпуляцій вивчають, в основному, в контексті соціальної психології та політичної науки. До відомих українських дослідників даної проблематики належать: С. Ковальчук (дослідження впливу та маніпуляцій у суспільстві), О. Шмигельський (вплив технологій в українському політичному контексті), О. Холод (роль соціальних мереж у формуванні громадської думки), Т. Яценко (маніпулятивні стратегії у контексті сучасної психодинамічної парадигми).

Сучасний погляд з даної тематики висвітлено у таких працях: Р. Чалдіні «Маніпуляція: Чому люди роблять те, що роблять, і як захиститися від цього» - дослідження різних методів впливу та маніпуляцій та надання рекомендацій для захисту від них; Д. К. Саймон «В овечій шкурі: розуміння та робота з маніпулятивними людьми» - представлено детальний аналіз категорії маніпуляція та висвітлено власну гіпотезу стосовно причин появи маніпуляторів; В. Довгань «Психологія маніпуляцій: як виявити і захиститися» - автор розглядає основні прийоми маніпуляцій; Harriet B. Braiker «Who's Pulling Your Strings? How to Break the Cycle of manipulation and regain control of your life» - надає конкретні рекомендації як розпізнати маніпуляції та протистояти їм.

Метою є аналіз психологічних аспектів феномену маніпуляція у науковій літературі.

Маніпуляції не оминули жодну людину в процесі її соціалізації та розвитку. У спілкуванні їх застосовують абсолютно всі, як професіонали здійснення свідомого психологічного впливу, так і не професіонали. Категорія «маніпуляція» та її визначення представлене у словниках, монографіях, дисертаціях та інших наукових працях, однак єдиної думки стосовно її тлумачення та причин у наш час не існує.

Різні наукові напрямки по своєму розглядають феномен маніпуляції. У Стенфордській філософській енциклопедії наголошується на тому, що маніпуляція не є ані формою примусу, ані раціональним переконанням. Маніпулятивний вплив відбувається через передачу певної інформації від однієї людини до іншої, яка не може бути раціонально обміркованою та апелює до несвідомих мотивів. Ефективність маніпулювання залежить не тільки від прихованості впливу, достатньо того, що об'єкт не усвідомлює

намірів, що стоять за ним. У будь-якому випадку, відбувається спотворення того, як людина приймає рішення та формує переваги. Другий підхід до даного феномену трактує маніпуляцію як форму обману, навмисну спробу обманом змусити кого-небудь прийняти певний психічний стан. Недаремно ця форма впливу спонукає об'єкта переживати певні негативні емоції, наприклад, такі як почуття провини. Енн Барнхілл наголошує на не співпадінні власних інтересів з тими, до яких спонукає маніпулятор [5].

Третій підхід розглядає маніпулювання як форму тиску, яка не підіймається до рівня примусу. Мова йдеться про тиск, який знаходиться посередині, коли використовуються досить сильні стимули, щоб будь-яка раціональна людина не вважала такі дії за неправильні. Існують також теорії, у яких маніпуляції описуються як форми хитрощів, гра на нераціональних поривах, навмисне втручання в автономію інших людей та контроль над ними [5].

У соціології маніпулювання розглядається з точки зору впливу на маси, певного способу контролю над ними. Аналізуються механізми, за допомогою яких можна керувати групами людей та формувати громадську думку. Влада, медіа, великі корпорації – інституції та організації, які вправно використовують маніпуляції заради власної вигоди.

У психологічних словниках зазначається, що маніпуляція є видом психологічного впливу, в основі якого лежить приховане керування діями інших людей, майстерне виконання якого призводить до здійснення намірів маніпулятора, через експлуатацію слабких сторін та комплексів адресатів впливу [3, с. 240]. В основі маніпуляції завжди лежить процес управління людиною або групою людей, а її характерною ознакою є скритість. Маніпуляція може використовуватися людьми як у позитивних цілях, так і негативних. Наприклад, певні маніпуляції медичних працівників можуть бути етичними у деяких випадках, але у контексті політики, реклами та стосунків у сім'ї такий вплив найчастіше є неетичним.

Американський психолог Е. Шостром у своїй книзі «Man, the manipulator:The inner journey from manipulation to actualization» зазначає, що людина вчиться маніпулювати ще з дитинства, використовуючи плач або гнів для досягнення бажаного. У підлітковому віці така поведінка підкріплюється, адже усі навколо охоче показують приклад для деструктивного наслідування. Спочатку ми бачимо приклади маніпулювання у сім'ї, пізніше – на телебаченні, в інтернеті, у рекламі. Автор зазначає, що людина не народжується маніпулятором, скоріше напрацьовує цей навик несвідомо у процесі свого життя. Він виділив такі якості, характерні для маніпулятора: уникнення ризика душевних переживань, поверхова ерудиція, перебільшення власної відповідальності або відмова від неї, невміння переживати глибокі почуття, потреба керувати, невдоволеність собою та своїм внутрішнім світом [4, с. 25-50].

Узагальнений перелік причин маніпуляцій за Е. Шостром включає в себе: нескінченний внутрішній конфлікт людини із самою собою (Ф. Перлз), нездатність до любові (Е. Фромм), відчуття безпорадності (Дж. Бюдженталь), страх близьких стосунків з людьми (Дж. Хейлі, Е. Берн, В. Глассер), бажання отримувати схвалення від оточення (А. Еліс) [4, с. 25-50].

Відомі радянські фізіологи І. Павлов та В. Бехтєрєв досліджували насильницький вплив на свідомість людини. Так, В. Бехтєрєв характеризував процес маніпулювання як насильницьке навіювання задля прищеплення людині сторонніх ідей, яке нерідко навіть не усвідомлюється нею. Тобто, відбувається зміна об'єкта оцінки ситуації, а не думки стосовно нього. Таке явище називається «раціональним навіюванням», а його витоки знайшли своє відображення ще у роботах З. Фрейда. Психоаналітик говорив про звернення до інстинктів, а не до розуму, які маніпулятори вміло використовують у своїх цілях і дотепер. Успіх маніпулятивного впливу у психоаналізі залежить від вміння зруйнувати психологічний захист об'єкта впливу та змінити його уявлення про власне «Я» [1, с. 40-41].

Засновника біхевіоризму Ф. Скіннера можна вважати «батьком» науки маніпулювання поведінкою. Основною метою поведінкової маніпулятивної течії є виявлення механізмів, які стимулювали б необхідну поведінку людини. Мотивами маніпуляцій у контексті біхевіоризму є прагнення до влади та впевненість, що людиною можна маніпулювати шляхом дресирування [1, с. 42].

У гуманістичній психології феномен маніпуляція розглядається як явище, яке не сприяє благополучному розвитку особистості. Маніпулятивний вплив суперечить головним постулатам даного напрямку, а самі маніпулятивні техніки протирічать сприйняттю себе та оточення як унікальних осіб. Відбувається порушення принципів емпатії та поваги, породжується відчуття невпевненості та зниження самооцінки, що негативно впливає на самореалізацію особистості.

Маніпуляція у контексті міжособистісного спілкування означає вплив на партнера з метою досягнення своїх цілей. При маніпулятивному стилі спілкування справжні цілі або приховуються, або повністю підміняються на інші. Найбільш руйнівний вплив відбувається у відносинах, побудованих на довірі, прихильності, любові та дружбі. Партнер сприймається маніпулятором як набір певних якостей та властивостей, а не цілісна особистість. Там де є великий рівень довіри та почуття, легше за все знайти «слабкі» місця [2, с. 82-86]. Маніпуляції руйнують близькі стосунки, викликають почуття спустошеності, вини та власної нікчемності.

Отже, людина, перебуваючи у взаємодії з оточенням, постійно обмінюється певною інформацією. Досить часто спілкування між індивідами набуває деструктивного характеру та переростає з рівноправних стосунків у боротьбу. Маніпуляція є однією з деструкцій спілкування, коли ініціатор психологічного впливу намагається змінити адресата, з метою отримання

власної вигоди. Даний феномен почав активно вивчатися лише у XXI столітті, хоча його існування датується появою людства. Основними критеріями маніпуляцій є прихованість, бажання керувати, мати владу, наявність вигоди, використання слабких сторін, ставлення до життя як до гри.

Феномен маніпуляція розкритий у різних наукових парадигмах. З філософської точки зору в основі маніпуляцій лежить обман та тиск, а сам вплив граничить між примусом та раціональним переконанням. Соціологи розглядають даний феномен у контексті управління масами, будуються маніпулятивні стратегії, які активно застосовуються владою, маркетологами та ЗМІ. Маніпуляція у психології означає психологічний вплив, який призводить до зміни думок, намірів та поглядів адресата впливу, на необхідні для маніпулятора.

За Е. Шостромом маніпуляторами не народжуються, а стають у процесі формування особистості. Прикладом для наслідування такої поведінки у дитинстві стають батьки та референтні дорослі, а пізніше – усе оточення людини. Радянські фізіологи розглядали маніпуляції через призму здійснення насильницького впливу на свідомість людей. У цьому значенні відбувається підміна оцінки та ставлення людини до ситуації на ті, які раніше не співпадали з її інтересами. У психоаналізі акцент звернено на несвідомі чинники, що впливають на виникнення маніпулятивних стратегій, а в біхевіоризмі – механізми, що стимулюють необхідну поведінку людини. Маніпулятивний вплив суперечить ідеям гуманістичної психології та вважається деструктивним для розвитку особистості.

Значної шкоди маніпуляції завдають у міжособистісних стосунках, адже вибір таких патернів поведінки руйнує стосунки. Однак, важливим питанням залишається те, наскільки така модель поведінки усвідомлюється самим маніпулятором та які внутрішні детермінанти спонукають людину до тих чи інших маніпуляцій.

Перспективи подальших досліджень вбачаємо у вивченні феномену маніпуляція у контексті сучасної психодинамічної парадигми.

Література:

1. Сугестивні технології маніпулятивного впливу : навч. посіб. / [В. М. Петрик, М. М. Присяжнюк, Л. Ф. Компанцева, Є. Д. Скулиш, О. Д. Бойко, В. В. Остроухов]; за заг. ред. Є. Д. Скулиша. 2-ге вид. К. : ЗАТ «ВІПОЛ», 2011. 248 с.
2. Соціальна психологія : навч. посіб. для здобувачів ступеня бакалавра / Н. Ю. Волянюк, Г. В. Ложкін, О. В. Винославська, І. О. Блохіна, М. О. Кононець, О. В. Москаленко, О. І. Боковець, Б. В. Андрійцев; КПІ ім. Ігоря Сікорського. Київ : КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2019. 254 с.
3. Шапар В. Б. Сучасний тлумачний психологічний словник. Харків : Прапор, 2004. 640 с.

4. Shostrom E. L. Man, the manipulator: The inner journey from manipulation to actualization. Nashville, TN: Abingdon, 1967. 256 p.
5. Stanford Encyclopedia of Philosophy. The Ethics of Manipulation. URL: https://plato.stanford.edu/entries/ethics-manipulation/

Яковлєва Дар'я Вячеславівна
Центральноукраїнський державний університет
імені Володимира Винниченка
здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПОДРУЖНЬОЇ СУМІСНОСТІ ТА БЛАГОПОЛУЧЧЯ У ШЛЮБНИХ ВІДНОСИНАХ

Тема дослідження актуальна та має прикладний характер. Її вивчали ще з часів появи психології та продовжують її вивчати . У зв'язку з тим, що останнім часом збільшується кількість розлучень і з'являється тенденція до незалежності, постає питання про функціонування такого осередку суспільства як сім'я, процеси, що протікають у ній і фактори, що перешкоджають її гармонійному розвитку [2]. Нині вивчається такий феномен, як психологічний благополуччя сім'ї. Він розглядається у взаємозв'язку з психологічними характеристиками людини, її схильностями, способами взаємодії з іншими людьми та життєвими принципами, уточнюється та конкретизується саме поняття, розробляються психологічні тести та методики для діагностики рівня задоволеності шлюбом. Ряд дослідників К. Ріфф, М. Аргайл, М. Селігман, А. В. Вороніна, Н. К. Бахарєва, П. П. Фесенко та ін. проводять аналіз впливу особистісного сприйняття сім'ї людиною та вплив соціальних факторів та суспільних думок на сімейне благополуччя [1].

Звертаючись безпосередньо до поняття психологічного благополуччя сім'ї, ми визначаємо його як сукупність факторів, фізичних, емоційних, соціальних та моральних, що відображають взаємини в сім'ї та рівень її благополуччя пов'язаний із процесом та результатом адаптації. Кожна сім'я створює свій уклад, люди створюють цінності та норми, формують способи взаємодії між собою, розподіляють ролі. Від встановлених відносин і те, наскільки вони задовольняють кожного із членів сім'ї, залежить загальне емоційна складова . Так, сім'ї, в яких люди налаштовані доброзичливо та позитивно по відношенню один до одного і готові надавати підтримку, створюють сприятливий ґрунт для м'якшого процесу адаптації та подолання кризових періодів. У той час як сім'ї, в яких люди не підтримують один одного, в ситуаціях стресу відокремлюються і закриваються, сприймаючи кожну подію як трагедію, і, подружжя не бачить шляхи виходу з ситуації, вони схильні до сімейної кризи і як наслідок виникає токсичність відносин і порушується сприятливий. емоційний фон [2].

Психологічний клімат є основним чинником, визначальним добробут сім'ї. Психологічний клімат – це відображення ступеня задоволеності людини взаєминами з іншими людьми, своїм становищем у суспільстві та можливістю проявляти себе як вільну особистість, що має право на свою точку зору.

Поняття психологічного клімату з боку сімейних відносин входять такі показники: бажання і прагнення пари проводити час разом і розвиватися в одному напрямку, відкрите обговорення проблем, що стосуються як загальних питань, так і особистих, вільне вираження своєї думки без переживань щодо оцінки себе з боку партнера, емоційна та фізична задоволеність шлюбом, відповідність уявлень про соціальні ролі,, наявність спільних цінностей та пріоритетів у житті. Всі ці параметри формують сприятливу атмосферу всередині сім'ї, в якій кожен відчуває себе необхідною і значущою людиною, здатною реалізовувати себе та свій потенціал. Такий клімат характеризується стійкістю відносин, сприяє більш гармонійному вирішенню конфліктів та сприяє підвищенню рівня довіри між подружжям [1]. Розглядаючи задоволеність шлюбом як чинник благополуччя сім'ї, ми звертаємося до авторів В. Сисенко та Ю. Альошиної. Так, В. Сисенко вважає, що задоволеність сімейним життям перебуває у тісному взаємозв'язку бажання людини реалізувати свої потреби та реалізацією своїх планів.

Для того щоб не виникало почуття дискомфорту і не проявлялись негативні емоції, необхідно задовольнити свої потреби, хоча б мінімальною мірою, що не дозволяє виникнути як внутрішньоособистісному , так і міжособистісних конфліктів, що веде до посилення відносин. На думку Ю. Альошиної задоволеність шлюбом залежить від особистісного сприйняття подружжям свого сімейного життя та характеру взаємин [1]. Також істотну роль у добробуті сім'ї відіграють такі аспекти як система цінностей, культурний рівень освіта, психофізіологічна сумісність партнерів, моделі спілкування та способи вирішення проблемних ситуацій. Маючи подібні ціннісні орієнтації, люди розуміють одне одного на більш глибинному рівні, Простіше складається спілкування і вони мають вищий рівень взаєморозуміння. Наявність освіти та її рівень відображає інтелектуальні здібності особистості. Звичайно, пара, яка має приблизно однаковий рівень освіти, знаходиться на одному ступені інтелектуального розвитку і краще розуміє один одного. Психофізіологічна сумісність одна із найсильніших чинників, здатним зберегти чи зруйнувати сім'ю. Несумісність характерів, дій, установок, цінностей, розбіжність ритму життя, мало піддається процесу коррекції і ускладнює процес взаємної адаптації людей [2].

Міжособистісна адаптація так само виступає фактором, що впливає на благополуччя стосунків у сім'ї. Так, складові цієї адаптації проявляються у трьох видах, які перебувають у тісному взаємозв'язку та впливають подальший розвиток внутрішньосімейних відносин. Перша складова це емоційний контакт, заснований на довірі та близькому особистому

спілкуванні, друга складова відображає когнітивну сторону спілкування, що передбачає достатню кількість знань про характеристики та особистісні особливості партеру, яка допомагає у більшому розумінні та усвідомленні вчинків іншої людини та мотивів, що спонукають на ті чи інші дії, і третя складова, поведінкова, яка виступає як регулятор відносин, допомагаючи вибудовувати бажану модель поведінки [2].

Не менш важливим фактором у психологічному благополуччі сім'ї є досвід, набутий людиною в дитинстві. Протягом усього життя, аж до відокремлення від сім'ї дитина, спостерігає модель відносин батьків, їх способи спілкування між собою, вміння чи невміння підтримувати один одного, виявляти повагу, здатність чи нездатність співпереживати та співчувати, те, яким чином батьки вирішують проблеми, обговорюють труднощі та вирішують їх, бути опорою один для одного або вступають у конфлікт, намагаючись знайти винного. Тим самим, маючи перед собою «картинку», створену реальними відносинами батька і матері, дорослий, який, переймає цю модель відносин, переносячи її на свою сім'ю, Те, наскільки зразки поведінки були конструктивними та творчими у відносинах близьких, визначає ступінь психологічного комфорту та благополуччя сім'ї, створеної людиною, яка вийшла з батьківської сім'ї. Так, діти з неповних сімей мають більше труднощів у взаєминах. У силу того, що дитина не мала моделі стосунків батьків, їх способів та зразків поведінки в тих чи інших ситуаціях, їй складніше формувати правильне уявлення про стосунки чоловіка та жінки та сім'ї, загалом. Світогляд та поведінка таких дітей формується під впливом або випадкових факторів, або під впливом взаємодії родичів чи знайомих і дане сприйняття світу конструює його власну поведінку та ставлення до дружини або чоловіка, визначаючи рівень психологічного благополуччя сім'ї [1].

Так само переносяться і соціальні ролі, засвоєні в період дитинства і підлітковий період. Наприклад, стиль взаємовідносин у сім'ї, в якій зростала дитина, набуває традиційного характеру, де жінка є домогосподаркою та хранителькою вогнища, а чоловік здобувачем і орієнтований на матеріальне забезпечення сім'ї. Дане становище та розподіл ролей закріплюються у свідомості дитини і стає йому адекватним зразком сім'ї. Таким чином, фактор соціальних ролей, їх розподілу та те, наскільки цей розподіл влаштовує кожного з членів сім'ї, позначається на психологічному благополуччі сім'ї.

Таким чином, здійснивши аналіз наукової літератури з теми дослідження, ми виявили, що фактори психологічного благополуччя визначаються такими положеннями: психологічним кліматом, створеним у сім'ї та її стійкістю, міжособистісною адаптацією, потребами людини та їх реалізацією, системою цінностей та її збігом між подружжям, рівнем освіти, психофізіологічної сумісністю, досвідом, набутим у батьківській сім'ї, що відображає запозичені моделі поведінки та соціальними ролями.

Викладені нами теоретичні узагальнення не вичерпують подальших наукових розвідок з означеної проблематики та потребують емпіриного дослідження й встановлення кореляційних взаємовідношень зазначених факторів психологічного благополуччя.

Література:

1. Помиткіна Л. В., Злагодух В. В., Хімченко Н. С., Погорільська Н. І. Психологія сім'ї: навч. посіб. Київ : Вид-во Нац. авіац. ун-ту «НАУ-друк», 2010. 270 с.
2. Поліщук В. М., Ільїна Н. М., Поліщук С. А. Психологія сім'ї: навч. посіб. Київ:ьтУніверситетська книга, 2018. 282 с .

Черкас Ольга Іванівна
Центральноукраїнський державний університет
імені Володимира Винниченка
здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти

ПСИХОСЕМАНТИЧНИЙ ПІДХІД ДО РОЗУМІННЯ ОБРАЗУ «Я» У ТВОРЧОСТІ ЮРІЯ КОСАЧА

До українського читача, хоча і з великим запізненням, приходить яскрава творчість Юрія Косача – одного з найталановитіших українських письменників, який в історичному плані художньо відтворював два світи – Європейський та Український світ. Це єдиний письменник, котрий спромігся на зображення такого широкого топосу – українського і європейського. І кожний з них набув глибокого художнього засвоєння.

Художні пошуки Ю. Косача відбувалися в руслі європейської культурної традиції. Письменник-емігрант відстоював потребу оновлення вітчизняного мистецтва слова, в історичній прозі він активно розробляв недостатньо висвітлені, як у белетристиці, так і в наукових розвідках, актуальні для свого часу теми і проблеми; пропонував власні, нерідко контроверсійні потрактування подій і постатей минулого; сміливо експериментував з поетикою тексту; апробував нові методи освоєння (охудожнення) історіографічного матеріалу. Письменник зробив неоціненний внесок у розвиток вітчизняної історичної прози.

Письменник у своїх творах через зображення яскравих представників української нації в країнах Європи показував, що Україна – це європейська держава. Герої творів Ю. Косача постають як багатогранні, талановиті особистості, які є гідними представниками нації. З метою більш глибокого дослідження образу «я» у творчості письменника використано психосемантичний підхід до розуміння образу «я».

Головним аспектом особистості, як стверджують науковці (О. Ю.Артем'єва, Дж. Келлі, Д. О. Леонтьєв, О. М. Лактіонов та ін.), є

смислотворча сфера свідомості людини. Тому в роботі був вибраний психосемантичний підхід, який передбачає вивчення інтерпретаційно-ціннісної сфери особистості на базі якої складається сфера свідомості (концепція світу), в якої відокремлюється сфера самосвідомості ("Я-концепція") щодо її розуміння та ставлення до дійсності. Основною метою дослідження постає психосемантичне моделювання механізму управління суб'єктом психікою, яке є засобом аналізу та оцінки факторів самостійності й активності людини, що і обумовлює актуальність дослідження.

Загальнотеоретичною підставою психосемантичного підходу до дослідження людської психіки є підхід через дослідження категоріальної структури індивідуальної свідомості. Сприйняття суб'єктом світу, себе та інших відбувається крізь призму індивідуальної системи значень. Психосемантика досліджує структури свідомості через моделювання індивідуальної системи знань і виявлення тих категоріальних її структур, які можуть і не усвідомлюватися (латентні, імпліцитні або приховані) [3]. У сфері психосемантичних досліджень на даний час існують ґрунтовні експериментальні напрацювання – це, насамперед, праці О. Артем'євої, В. Сєркіна, О. Шмельова та інших.

Психосемантика досліджує різні форми існування значення в індивідуальній свідомості (образи, символи, комунікативні й ритуальні дії, а також словесні поняття). В її завдання входить реконструкція індивідуальної системи значень, крізь призму якої відбувається сприйняття суб'єктом світу, інших людей, самого себе, а також вивчення генезису, будови й функціонування даної системи [3].

При реконструкції категоріальних структур індивідуальної свідомості, що опосередковують сприйняття того чи іншого об'єкта, відбувається моделювання суб'єктивної картини світу (або окремої проблеми) в тому вигляді, у якому вона дана свідомості окремої людини. Цей підхід спрямований на вивчення особистості, а не індивіда. У такому контексті особистість – це індивід, котрий володіє розвиненою, семантично організованою картиною світу, здатністю до рефлексії, а також регулює свою поведінку на основі процесів категоризації, спрямованих на збереження смислової цілісності образу «Я» [1, 114].

Яскравим прикладом внутрішньої трансформації особистості може слугувати твір Юрія Косача «Рубікон Хмельницького».

Образ головного героя письменник вимальовує поступово, окремими мазками. Це і портретні деталі, і характеристики іншими персонажами, і дії та вчинки головного героя. Б. Хмельницький постає як людина, яка сама себе творить, яка має потужний внутрішній стрижень, але «він ще не знав себе. Він ще не знав, до чого він іде, він ще не вмів би окреслити тих усіх дум, що гнівним чорториєм шаліли в його душі. Він ще й не знав, хто його справжній друг. Він накипав: це було як наближення далекої хуртовини, що тільки починає будити захмарене небо глухим рокотом грому, блідими, німотними

відблисками зоряниць» [4, 174]. «Але вмів здавити непотрібну думку, ув'язнити її, як молодого орла, що роздирав груди, шарпаючись на волю. Про щастя не смів марити. Щастя було для інших. Він же прагнув лише могутності» [4, 174]. Капітан «був бо катом для себе самого. Кував години самотності, як лезо шаблі» [4, 178].

Письменник майстерно зображує процес народження героя, «бо що ж може більше хвилювати, ніж історія народження героя?» [4, 114], писав Ю. Косач у «Слові від автора». А щоб стати героєм необхідно пройти випробування. Б. Хмельницькому готували пастку, адже «були бо три завдання у королевенят: зменшити ще більше королівську владу, скоротити ще більше його доходи й не дати йому зброї до рук, щоб раз назавжди відхотілось йому авантюрних планів та небезпечних комбінацій» [4, 179]. Капітан був для них перешкодою, тому за ним стежили і шукали найменшої нагоди щоб завадити: «Чатували на нього, чатували скрізь – між чужими й між своїми» [4, 182].

Ю. Косач неодноразово наголошує на тому, що Ю. Хмельницькому необхідно спочатку перейти свій власний Рубікон: «Рубікон – кривава, кармазинова ріка, невелика річка, але вже зараз за нею, по той бік, була влада і слава. Треба було її лише взяти. Рубікон! Хіба не мав кожен такого Рубікону в своєму житті?» [4, 194].

Головний герой був упевнений, що «всі бо підуть за мною, всі, як лише гукну, бо нікому терпцю не стає: чернь, сірома, попи, ченці, міщани, шляхта від панів великих, Річчю Посполитою забутих і переслідуваних (…) до нікчемних скарабелятів» [4, 198]. Але він все одно сумнівався: «Нелегко мені таку ваготу на плечі брати, (…) Гідри жахаюсь, безголової гідри ребелії, colluves полум'яної. Доки король у мене єсть, доти не важусь сам думати, великих діл підіймати…» [4, 200-201].

Новина про зівання сейму зламала Б. Хмельницького, «був громом уражений. І, щоб люди не бачили його обличчя, яке шарпнулось нелюдським болем, відвернувся до них плечима й пішов до вікна. (…) Він стояв біля вікна, кремезний, кріпкий, з широкими упертими плечима, з важким карком тура, стояв і приборкував себе. Так унівець, у попіл розсипалось, розвіялось з вітром усе, що леліяв. Надія. Віра в людину. Не залишилось нічого. Тільки він і нудьга» [4, 204]. Ю. Косач зобразив свого героя у межовій ситуації, яка мала або зламати його, або зробити сильнішим, успішним. В кожної людини є якісь внутрішні бар'єри, страхи і капітан, борючись із ними, запив: «Біси і змії вселились у Хмельницького. Таке бувало з ним: западав на шаленість, коли йому не велося, коли не міг подолати злої долі, тоді ввесь світ ставав поперек дороги: було темно й чорно й болісно. Утопив би жагу в війні, у кривавій січі, але війни не було, то ж топив її в вині, не знаючи міри. Четвертий день і четверту ніч учтували, не встаючи від столу, в Артусовому дворі, й лячно було глядіти на Хмельницького, що горів увесь, а найбільше в очах, диких та шалених, де блимали сині, пекельні вогні, сказав би хтось, що

це біси заволоділи ним. Бо на погибель свою пив, не на славу. Відвертались друзі, зневірювались у ньому (…), а вороги розпаношувались» [4, 210].

Ю. Косач майстерно відтворює внутрішні переживання головного героя як за допомогою портретних деталей, так і через його дії, вчинки та мовлення. Адже «зламавши короля, зламали і його. Бо король був йому миліший за брата, бо король, душа в душу, з ним думав і жив» [4, 217]. Навіть найвірніші друзі не могли витягнути його із цього стану.

Тут автор звертається до могутньої сили слова. Поет Іван Усевич взяв до рук бандуру і заспівав українських пісень: «Вся історія Русі-України пересунулася перед товариством» [4, 216]. Поетичне слово змусило гуляк задуматись над тим, що вони роблять та над своїм призначенням. Лише Б. Хмельницький, здавалося, сидів непорушно, але за допомогою портретних деталей письменник зміг показати внутрішню боротьбу, яка відбувалася в його душі.

Лише коли капітану повідомили про бунт козаків, він ніби опритомнів: «От де таїлась гадина! Ось чого доп'яла вона, влеслива, зрадлива гідра. Поки він мучився, загризав себе сумнівами, вони не дармували» [4, 218]. Лише тепер, у кризовій ситуації, Б. Хмельницький зміг прийняти рішення: «З рукою на пірначі, що стирчав за поясом, Хмельницький рушив до дверей. Його зоря сходила» [4, 222].

Б. Хмельницький зміг приборкати бунт, знову повернути козаків на свою сторону: «захоплені ним, знов знайшовши віру в нього, знов, наче осяяні блискавкою його погляду, тратили свою волю…» [4, 240]. Капітан говорив козакам, що «не в далекі світи, за море іти, а пильнувати Отчизну нашу пресвяту мусимо. По славу для неї хочу з вами іти, бо не для привати марної живу, а долею Отчизни ввесь вік мій гризуся. Малі люди намовляють вас до малих діл, а я вас на великі діла готував» [4, 246].

Письменник зобразив Б. Хмельницького як сміливу, рішучу людину, яка незважаючи на власні сумніви, здатна прийняти вагоме рішення та досягти успіху.

Важливою деталлю є те, що, приборкавши повстання, Б. Хмельницький не покарав заколотників, яких спіймали і прикували до гармати самі ж козаки, а наказав «розкувати людей і посадити за столи, до товариства…» [4, 268]. Цим вчинком автор показав, що його герой – інтелігентна, високоінтелектуальна особистість і як наслідок – Україна, це не країна варварів, а європейська країна: «Поки вони – сильні цього світу – жили в облуді, в розпусті, в гнитті своїх знікчемнілих душ, коронами свої мертві голови прикрашаючи, порфірою прикрашаючи свою тлінь і бездушність, із рабів народився народ» [4, 284].

Б. Хмельницький – геніально обдарована особистість, яка в умовах бездержавності змогла створити краще в Європі військо і показати що Україна це європейська держава. Юрій Косач зміг відчути і передати за допомогою літературних прийомів психологічні особливості цієї видатної

особистості, показати її багатогранність. Художніми деталями автор змушує повірити читача в правдивість змальованого ним світу.

Література:

1. Варій М .Й. Психологія особистості: Навч. пос. / М. Й. Варій. К. : Центр учбової літератури, 2008. 592 с.
2. Дробот О. В. Психосемантична теорія свідомості у вітчизняній психології як основа психосемантичного дослідження // Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка НАПН України. К. : ДП «Інформаційно-аналітичне агентство», 2013. Том. X. Психологія навчання. Генетична психологія. Медична психологія. Вип. 25. С. 110 – 120.
3. Колтунович Т. А. Етичний кодекс психолога : навч.-метод. посіб. / Т.А. Колтунович. Чернівці: Рута, 2007. 232 с.
4. Косач Ю. Рубікон Хмельницького / Юрій Косач // Історичні твори: в 3 кн. / Юрій Косач; [упорядкув. Р. Радишевського]. К.: ДП «Видавничий дім «Персонал», 2010 с. [Бібліотека української героїки]. Книга 1: Рубікон Хмельницького / [передм. Р. Радишевського та Г.Семенюка]. С.113– 289.
5. Радишевський Р. «На варті нації» з Юрієм Косачем / Р. Радишевський // Слово і час. 2009. № 12. С. 42– 45.

СЕКЦІЯ 2

ЗБЕРЕЖЕННЯ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я ЯК НЕОБХІДНОЇ СКЛАДОВОЇ ЦІЛІСНОСТІ ОСОБИСТОСТІ У СУЧАСНИХ РЕАЛІЯХ

Саврасов Микола Володимирович
ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»,
доктор психологічних наук, доцент,
в.о. завідувача кафедри загальної психології
Єрмоленко Катерина Василівна
ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»,
старший викладач кафедри загальної психології
Касрашвілі Торніке Георгійович
ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»,
здобувач третього (освітньо-наукового)
рівня вищої освіти, спеціальність 053 «Психологія

ПСИХОЛОГІЧНІ ТА СОЦІОКУЛЬТУРНІ ЧИННИКИ РОЗЛАДУ ХАРЧОВОЇ ПОВЕДІНКИ ДОРОСЛИХ: ПЕРСПЕКТИВИ ДОСЛІДЖЕННЯ

Питання розладів харчової поведінки людини посідають особливе місце в актуальній проблематиці психології. Сучасна психологічна думка, як вітчизняна, так і зарубіжна, на жаль, не завжди вчасно й в повному обсязі встигає оцінити загрози, що їх несуть в собі розлади харчової поведінки. Недостатньо вивчено симптоматику розладів, відсутні стандарти їх визначення. Зокрема, поряд з анорексією та булімією, нападоподібне переїдання було внесене до реєстру розладів лише в 2014 році. Розвиток комунікаційних технологій, створення сучасного інформаційного простору загострює проблему самоусвідомлення осіб із розладами харчової поведінки.

Особливості подання інформації у ЗМІ, як об'єктивної, так і суб'єктивної, є передумовою стрімкого поширення такого феномену, як орторексія. Остання трактується як нав'язливе прагнення особи до «здорового й правильного» харчування, як патологічний потяг до споживання певної їжі. Явище орторексії лише починає досліджуватися, тому ще не набуло чітких наукових контурів: одні вчені вбачають в орторексії психічний розлад, інші – лише певну соціальну тенденцію. Особа почувається в сучасному світі незахищеною, невпевненою, такою, яка підпадає під вплив модних, іноді радикальних течій. Людина переконується, що не здатна змінити оточуючий світ й обставини, які спричиняються багатьма суспільними, культурними факторами. Однією з доступних можливостей уникнути вірогідних негараздів для людини залишається їжа, яка може здаватися рятівним засобом подолання труднощів і перемоги над

обставинами. При цьому перекручені стратегії харчової поведінки – стратегії переїдання або стратегії обмеження в їжі (аж до повної відмови від неї) – обираються суб'єктом в якості способу вирішення внутрішнього конфлікту. Останнє веде до розладу, який потребує корекції психолога, обізнаного саме у цій сфері. Ця дослідницька робота має на меті розкрити взаємодію між генетичними, психологічними та соціокультурними чинниками у формуванні розладів харчової поведінки, щоб розробити більш глибоке розуміння цього явища та покращити підходи до діагностики та лікування.

Тема розладів харчової поведінки є вкрай актуальною і має важливе значення з психологічної, медичної та соціальної перспективи. Враховуються соціокультурні, біологічні і онтогенетичні аспекти харчової поведінки людини. Харчування людини, починаючи з дитинства, пов'язане з міжособистісною взаємодією. Згодом їжа стає невід'ємною частиною процесів спілкування та соціалізації. Традиції та харчові звички відображають рівень розвитку культури, національну, територіальну та релігійну приналежність, а також вплив сімейного виховання на харчову поведінку.

При аналізі харчової поведінки адиктів виділяється кілька видів адиктивних мотивацій: атарактична (спрямована на зменшення напруги та тривоги); гедоністична (прагнення до задоволення та покращення якості життя); субмісивна (залежність від оточення та нездатність відмовитися від пропонованої їжі); псевдокультурна (демонстрація вишуканого смаку або матеріального достатку); псевдокомунікативна, коли компульсивне переїдання стає частиною святкових та урочистих подій.

Згідно з теорією багатоаспектного ризику (Р. Бейкер, К. Бутел, М. Вайзман, Е. Гарфінкел), на людину одночасно впливають різні чинники, що сприяють розвитку розладу режиму харчування. Соціальний тиск, проблеми сепарації від батьків та особливості онтогенезу можуть бути факторами ризику. Для корекції таких розладів корисно використовувати комбінації соціокультурних, психологічних і біологічних підходів. Коли до розладу призводить не один, а декілька чинників, методи корекції мають бути гнучкими та специфічними для кожного клієнта. Клінічний образ компульсивного переїдання включає в себе споживання значних обсягів їжі за короткий період та відчуття втрати самоконтролю під час такого переїдання. Важливо розуміти взаємозв'язки між поведінковими, когнітивними, афективними та міжособистісними аспектами, що формують і підтримують компульсивне переїдання.

Отже, психологічні засоби контролю харчової поведінки можуть бути поділені на зовнішні та внутрішні. Опора на засоби самоконтролю та саморегуляції важлива в процесі психологічної підтримки жінок із розладами харчової поведінки. Аналіз таких засобів контролю харчової поведінки вказує на необхідність дослідження факторів, які впливають на харчову

поведінку та розвиток розладів, таких як анорексія, булімія та компульсивне переїдання.

Більшість сучасних наукових досліджень зосереджена на медичних аспектах і проводиться в галузі психіатрії, однак надання практичної допомоги особам з РХП вимагає глибокого аналізу та розуміння психологічних механізмів виникнення і розвитку цього розладу. Незважаючи на проведені дослідження, психологічні особливості самоусвідомлення представників цієї групи досі залишаються недостатньо вивченими, в той час як кількість людей із порушеннями харчової поведінки продовжує зростати.

Вплив на фізичне та психічне здоров'я. Розлади харчової поведінки можуть призвести до серйозних фізичних і психічних проблем, включаючи недоїдання, надмірне харчування, втрату ваги, психічні труднощі та інші медичні ускладнення. Розуміння цих ефектів є важливим для розробки ефективних стратегій лікування та підтримки.

Спадковість та генетичні аспекти: Вивчення генетичних факторів у розвитку розладів харчової поведінки може допомогти ідентифікувати особливості в генетичній спадковості цих розладів. Це важливо для розробки персоналізованих підходів до лікування та попередження.

Вплив соціокультурних чинників: Сучасне суспільство стикається з інтенсивною рекламою стосовно зовнішнього вигляду та стандартів краси, що може впливати на формування розладів харчової поведінки. Дослідження соціокультурних аспектів дозволяє зрозуміти взаємодію цих факторів з психічним здоров'ям та харчовими звичками.

Роль психологічних механізмів: Розуміння психологічних аспектів, таких як структура особистості, стресові впливи та самооцінка, є ключовим для визначення та лікування розладів харчової поведінки.

Метою нашого дослідження є ідентифікація психологічних механізмів та соціокультурних впливів, які сприяють виникненню розладів харчової поведінки. Дослідження також ставить за мету розробку інтегративного підходу до дослідження цих чинників та їх взаємодії для більш ефективної попередження та лікування розладів харчової поведінки.

Об’єктом дослідження дослідження виступають рощлади харчової поведінки як індивідуальна модель та соціокультурний феномен. Предмет дослідження полягає у психологічних особливостях самоусвідомлення осіб з розладами харчової поведінки. Для досягнення поставленої мети дослідження планується використовувати наступні методи: теоретичні методи, такі як теоретичний аналіз, індукція, абстрагування, узагальнення, систематизація і моделювання, були застосовані для вивчення концептуальних засад дослідження проблеми самосвідомості осіб з орторексією та визначення її провідних компонентів; емпіричні методи, що включають в себе психологічний експеримент (констатувальний і формувальний етапи) та психодіагностичні методи, такі як «Римський опитувальник нервової орторексії ОРТО-15 Л. Доніні», вербальний

семантичний диференціал, асоціативний експеримент, опитувальник образу власного тіла О. Скугаревського і С. Сівухи, опитувальник самовідношення В. Століна, опитувальник «Шкала інтуїтивного харчування-2 Т. Тілка (в адаптації Ю. Ящишиної та М. Фатєєвої)»; методи математичної обробки даних, такі як коефіцієнт кореляції r-Пірсона, кутове перетворення Фішера φ, t-критерій Стьюдента для незалежних вибірок і парний t-критерій Стьюдента, були використані для аналізу інтерпретації результатів.

Поставлені завдання дослідження включають в себе: охарактеризувати розлади харчової поведінки як психічний синдром на основі теоретичного аналізу наукових джерел; виявити й описати соціально-культурні детермінанти обмежувально-вибіркових харчових патернів; обґрунтувати, розробити та апробувати програму корекції процесів самоусвідомлення осіб з порушеннями харчової поведінки.

Наукову основу дослідження складатимуть наступні методологічні принципи, такі як психічний детермінізм, принцип єдності свідомості і діяльності, принцип самодетермінації та самоактуалізації людини. Наукові парадигми, що використовувалися в дослідженні, включали психосемантичний підхід до вивчення свідомості, психологічну концепцію самовідношення, концепцію самопроєктування та життєвого самовизначення особистості, а також синергетичну модель розвитку проблемної харчової поведінки.

Очікувані результати майбутнього дослідження включають наступні аспекти: передбачається, що майбутнє дослідження буде спрямоване на подальше систематизування та узагальнення головних критеріїв розладів харчової поведінки (порушень харчової поведінки) як психічного стану, а також на вивчення їх взаємозв'язків та наслідків; очікується розширення моделі формування порушень харчової поведінки, зокрема, дослідження взаємодії різних факторів, які впливають на розвиток розладів харчової поведінки; майбутнє дослідження може включати подальший аналіз соціально-культурних впливів на обмежувально-вибіркові харчові патерни та їх зв'язок з ідеалами харчування та самоусвідомленням; очікується детальне дослідження зв'язку розладів харчової поведінки та харчової інтуїції зі зверненням уваги на рівність цих явищ та їх взаємовплив; можливе подальше вдосконалення поняття "самоусвідомлення особистості" в контексті розладів харчової поведінки, включаючи більш докладне вивчення психологічного змісту цього поняття; дослідження також може спрямовуватися на розробку і апробацію програм корекції для осіб із розладами харчової поведінки, а також на оцінку їх ефективності у практичній діяльності. Загалом очікується, що майбутнє дослідження продовжить розширювати існуюче концептуальне розуміння розладів та порушень харчової поведінки та надасть нові прикладні можливості для фахівців цього психологічного напрямку.

Blyzniukova Olena Mykolayivna
Volodymyr Vynnychenko Central Ukrainian State University
PhD, Associate Professor of the Department
of Psychology and Social Work

MENTAL HEALTH INTERVENTIONS FOR WAR-AFFECTED ADOLESCENTS: INTERNATIONAL BACKGROUND AND FUTURE SCOPE

The research topic addresses a critical issue that resonates globally, especially in regions affected by the armed conflicts and humanitarian crises such as Ukraine. The impact of war on the psychological well-being of adolescents can't be understated. It disrupts their lives, exposes them to violence, trauma, displacement and deprives them of educational opportunities. According to R.F.Mollica, E.F.Augusterfer, and N.Campanile [3] the number of young people and communities affected by mass violence and displacement is enormous. F.M.Moghaddam, and M.J.Hendricks [5] point out the psychological perspectives to address difficulties and inform solutions during contemporary migration patterns. Adolescents' experiences can result in a range of psychological challenges, such as refugee experience, post-traumatic stress disorder, anxiety, depression and aggression. This research aims to analyze tangible solutions for alleviating the psychological impact of war on adolescents in conflict zones, making it crucial in addressing profound challenges.

The field of adolescent psychoeducation and mental health counseling has garnered extensive attention from numerous prominent scholars. The work of the researchers like B.A.Masten [1], and J.D.Kinzie [2] underscores the need to understand resilience in the face of adversity. Adolescents in war conditions epitomize such adversity, and their unique needs necessitate tailor-made interventions to build reliance and enhance their coping mechanisms. Furthermore, J.D.Kinzie's research [2] emphasizes the pivotal role of culturally sensitive approaches in providing psychological support in trauma situations. F.Bemak, and R.Chi-Ying Chung [3] present a culturaly responsive treatment model that takes into account historical, sociopolitical and cultural perspectives. L.Ramsey, and O.Zaporozhets [6] assess families post-trauma for counseling in a cross-cultural context, stressing out the role of cultural obstacles in building Ulraine's counseling field. J.Kreimeyer [6] is developing mental health retreats for military veterans and their families in Ukraine, the Scholar researches the field of trauma-focused counseling through connections with schools and government officials. P.G.Arora [6] underscores the importance of providing psychoeducation about mental health engaging students and parents. The research of L.R.Kumpher [4] accentuates the requirement for evidence-based strategies to tackle the psychological impact of trauma on adolescents. These scholars have laid the groundwork for the research

by highlighting the importance of addressing the psychological well-being of adolescents affected by war.

In our opinion, while there have been commendable professional interventions addressing the psychoeducation of adolescents, it is evident that this issue remains unresolved in Ukraine. We must adhere to global standards of providing psychological assistance in the form of individual and group counseling to address any issues of a personal, social, educational or crisis nature in adolescence. While adolescents may appear as equal interlocutors, they do not necessarily possess soft and meta skills. Moreover, their resources may remain unformed and unbalanced, with their belief system as a resource not necessarily being particularly robust.

The primary objective of the program for maintaining mental health in adolescence can be succinctly designed to develop a strategy and implementation plan for psychoeducation program for adolescents based on the analyses of existing treatment approaches in the USA (for instance, Pucelik Consulting Group), Israel (Israel Trauma Coalition), etc. and an assessment of their potential effectiveness in the Ukrainian context to minimize the effects of the exposure to the traumatic content.

These objectives will be achieved through the following tasks:

1. Identification and evaluation of the effective psychoeducational strategies that can be adapted to meet the needs of adolescents affected by war in Ukraine. These strategies will encompass interventions that foster resilience, mitigate the impact of trauma and enhance emotional regulation.
2. Examination of implementation challenges and barriers encountered while embracing psychoeducational programs in war or conflict-affected regions. These challenges encompass issues related to resource constraints, cultural sensitivity and access to affected populations.
3. Training school psychologists and counselors in advanced psychoeducational interventions through professional development courses provided by University Teachers' Certification Centers. The possibility of being involved as co-trainers at different educational institutions may also be considered.
4. Evaluation of the impact of psychoeducational programs on the mental health and well-being of adolescents enduring war conditions. The assessment will include measuring changes in psychological outcomes such as reduced symptoms of post-traumatic stress disorder, improved coping mechanisms and increased social support.

This research holds significant implications for the fields of psychology, education, conflict studies and mental health issues. It has the potential to develop evidence-based interventions that can positively impact the mental health and well-being of adolescents in war-affected areas such as Ukraine. Additionally, it will contribute to Ukraine's post-conflict recovery efforts, fostering resilience and mental health support for its future generations.

References:

1. Bride, B. E. (2004). The impact of providing psychosocial services to traumatized populations. Stress, Trauma, and Crisis, 7, 29–46.
2. Fergus, S., & Zimmerman, M. A. (2005). Adolescent resilience: A framework for understanding healthy development in the face of risk. Annual Review of Public Health, 26. 399-419.
3. Lai K., Toliashvili B. (2010). Community-based Programme for War-affected Children: the Case of Georgia // Social Work and Social Policy in Transition. Vol. 1, Issue 2. P. 92–118.
4. Miller K. E., Rasmussen A. (2010) War exposure, daily stressors, and mental health in conflict and post-conflict settings: bridging the divide between trauma-focused and psychosocial frameworks // Social Science & Medicine. Vol. 70, Issue 1. P. 7-16.
5. Moghaddam, Fathali M. (Ed), Hendricks Margaret J. (Ed) (2022). Contemporary Immigration: Psychological Perspectives to Address Challenges & Inform Solutions. Washington, DC, USA: American Psychological Association, xiv 341 pp.
6. Ramsey, L. & Zaporozhets, O. (2015). Windows into families: Using sand tray to assess families post-trauma for counseling in a cross-cultural context. Scientific Notes of National University "Ostroh Academy". "Psychology and Pedagogy Series". 222-231.

Пітулей Вікторія Вікторівна
Прикарпатський національний університет
імені Василя Стефаника
доцент кафедри психології розвитку

ЗБЕРЕЖЕННЯ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я УКРАЇНЦІВ В УМОВАХ ВІЙНИ

Проблема захисту ментального здоров'я надзвичайно загострилася після початку повномасштабної війни росії проти України. Підтримка психічного здоров'я людини стала одним з пріоритетних завдань державної політики**.** Від його розв'язання залежить боєздатність Збройних Сил і резистентність країни загалом при величезних загрозах, у тому числі й самому її існуванню.

Ментальне здоров'я - це більше, ніж просто відсутність психічних розладів. Це важлива частина нашого загального здоров'я і благополуччя. Воно впливає на кожен аспект нашого життя - від наших емоцій та стосунків до продуктивності і самовизначення. За визначенням ВООЗ, ментальне здоров'я - це стан щастя та благополуччя, в якому людина може розкривати свої творчі здібності, ефективно реагувати на життєві стреси, продуктивно

працювати та вносити свій внесок у суспільне життя. Таке визначення підкреслює, що ментальне здоров'я об'єднує фізичний і психічний стан людини з її соціальними аспектами. Воно є важливим для втілення бажань, реалізації цілей та досягнення доброго фізичного самопочуття.

Стан ментального здоров'я залежить від багатьох чинників, включаючи соціальні, екологічні та економічні. Людина з гармонійним психічним станом може розпізнавати свої емоції, контролювати їх та функціонувати гармонійно. Вона здатна спілкуватися та будувати стосунки з іншими, розвивається й навчається, позитивно оцінює себе, приймає та любить себе. Важливо також приймати власні тверді рішення і адаптуватися до нових умов життя.

Ментальне здоров'я - це стан благополуччя і щастя, в якому людина може відкривати свої творчі здібності, ефективно подолати життєві стреси, продуктивно працювати та сприяти суспільному життю. Воно об'єднує здоровий дух та психіку людини із соціальним складником. Ментальне здоров'я є важливим для втілення бажань, реалізації цілей і досягнення доброго фізичного самопочуття.

Стан ментального здоров'я визначається такими ознаками, як реалізація творчих здібностей, стійкий душевний спокій, спроможність протистояти життєвим стресам, гармонійне функціонування емоцій та здатність спілкуватися і будувати стосунки з іншими. Здатність до творчості дозволяє людині виражати себе і розвивати свої таланти. Стійкий душевний спокій допомагає зберігати емоційну рівновагу навіть у складних ситуаціях. Спроможність протистояти стресам важлива для збереження психологічного благополуччя. Гармонійне функціонування емоцій дозволяє людині контролювати свої емоції та виражати їх на адекватний спосіб. Здатність до спілкування та будування стосунків з іншими є ключовим для психологічного комфорту та задоволення.

Ментальне здоров'я є ключовим фактором для загального благополуччя і задоволення в житті. Важливо розуміти, що ментальне здоров'я не обмежується відсутністю психічних розладів. Це процес постійного розвитку і самопізнання, який дозволяє нам стати кращою версією самих себе.

Складові ментального здоров'я

- Реалізація творчих здібностей
- Стійкий душевний спокій
- Спроможність протистояти життєвим стресам
- Гармонійне функціонування емоцій
- Здатність спілкуватися та будувати стосунки з іншими

Ментальне здоров'я впливає на кожен аспект нашого життя - від наших повсякденних дій до стосунків і загального благополуччя. Коли ми маємо здоровий розум, ми знаходимося в стані душевного спокою та гарного настрою. Наша розумова активність покращується, ми більш продуктивні і ефективні у виконанні завдань. Ментальне здоров'я також надає нам високий

рівень енергії та фізичної активності, що дозволяє нам цілеспрямовано працювати над досягненням своїх цілей.

Переваги ментального здоров'я

- Підтримує душевний спокій та гарний настрій
- Покращує розумову активність та продуктивність
- Забезпечує високий рівень енергії та фізичної активності
- Сприяє розвитку соціальних навичок і побудові стосунків з іншими людьми
- Допомагає приймати тверді рішення і ефективно розв'язувати проблеми

Наше ментальне здоров'я також впливає на нашу здатність спілкуватися та будувати стосунки з іншими людьми. Коли у нас є стабільний психологічний стан, ми можемо бути більш емоційно стійкими та емпатичними. Це допомагає нам розвивати глибокі й задоволені стосунки з оточуючими. Вплив ментального здоров'я на наше життя є надзвичайно значущим. Перебування у стабільному ментальному стані дозволяє нам краще розуміти себе, приймати тверді рішення та ефективно розв'язувати проблеми. Воно сприяє нашому загальному самопочуттю та задоволенню від життя. Після того, як ми розглянули вплив ментального здоров'я, давайте дізнаємося, як можна покращити його.

Ментальне здоров'я є невід'ємною частиною нашого життя і важливо знати, як про нього дбати. Існує кілька порад та стратегій, які можуть допомогти нам зберегти здоровий розум і емоційний стан. Створення ритуалів для збалансованого життя є одним із способів покращення ментального здоров'я. Це можуть бути маленькі щоденні дії, такі як медитація, писання щоденника, читання або прогулянки на свіжому повітрі. Вони допомагають створити відчуття стабільності та контрольованості у нашому житті. Фізична активність також впливає на наше ментальне здоров'я. Це не обмежується лише спортом - прогулянки у парку, садівництво або виконання домашніх справ також вважаються фізичною активністю. Вона змінює хімічні процеси у мозку і допомагає нам відволіктися від клопотів та концентруватися на позитивних моментах. [1, с.227].

Спілкування та будування стосунків з іншими людьми є ще одним аспектом покращення ментального здоров'я. Стабільні й задоволені стосунки роблять нас емоційно стійкими. Вони надають нам підтримку і сприяють нашому загальному благополуччю.

З усіма цими порадами і стратегіями Ви готові до покращення вашого ментального здоров'я. Пам'ятайте, що дбати про своє ментальне здоров'я - це постійний процес, який варто розвивати й удосконалювати протягом життя. Запроваджуйте ці поради у своє повсякденне життя і відчуйте позитивні зміни.

Ментальне здоров'я є невід'ємною складовою нашого життя, іноді можуть виникати ситуації, коли нам потрібна допомога фахівців.

Психотерапевти грають важливу роль у збереженні і поліпшенні нашого ментального стану та благополуччя [2, с.48].

Якщо Ви спостерігаєте порушення сну, харчової поведінки або відчуваєте тривалу апатію та втомленість, радимо звернутися до психотерапевта. Вони мають професійну освіту та досвід роботи з людьми, які мають ментальні проблеми. Вони допоможуть вам розпочати процес самопізнання і розвитку, знайти джерела проблем і надати рекомендації щодо їх усунення.

На жаль, у нашому суспільстві існують упередження стосовно психотерапії, але ця тенденція змінюється на краще. Важливо розуміти, що психотерапія - це не єдиний спосіб допомоги ментальному здоров'ю. Батьки також відіграють важливу роль у формуванні здорової психіки у своїх дітей. Створення здорової та позитивної атмосфери в сім'ї є ключовим фактором для ментального благополуччя.

Проблема нехтування своїм здоров’ям – як психічним, так і фізичним – є, на жаль, досить типовою для України. Наші співгромадяни часто звертаються до фахівців лише тоді, коли розлад або хвороба прогресувала настільки, що стала серйозною загрозою, тоді як її діагностування на початковій стадії сприяло б ефективному лікуванню й швидкому поверненню людини до нормального життя. Нині ж діагностують менш як 10 % від прогнозованого поширення розладів психічного здоров’я (наприклад, депресія, тривожність, розлади харчової поведінки тощо). Якщо виникають проблеми з ментальним здоров'ям, потрібно в першу чергу звертатися за допомогою до фахівців. Психотерапевти готові надати професійну підтримку та допомогу у подоланні ваших труднощів адже ментальне здоров'я є важливим і потребує уваги та догляду. Є багато стратегій для посилення ментального здоров'я. Забезпечення здорового сну, регулярна фізична активність, збалансоване харчування та налагодження соціальних контактів - це лише деякі із них. Важливо створити режим, який підтримує психологічну безпеку та стабільність. Фізична активність, навіть прогулянки у парку або виконання домашніх справ, можуть поліпшити наше самопочуття та сконцентрувати на позитивних моментах. Робота над сном і харчуванням також можуть позитивно впливати на наше ментальне благополуччя.

Література:

1. Овсяннікова Я. О. Деякі аспекти щодо збереження ментального здоров'я особистості в умовах війни. Психологія життєвого простору особистості в сучасних умовах кризи, глобалізації та цифрової трансформації суспільного життя : Матер. Міжнар. наук.-практич. конфер., (м. Одеса,14-15 вересня 2023 р.). Одеса : Міжнародний гуманітарний університет. С. 226-228.
2. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи. Навчальний посібник. Том 1. Київ, 2018. С. 48–53.

Івасенко Олександр Олегович
Центральноукраїнський державний університет
імені Володимира Винниченка,
здобувач третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти

ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ТА ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ

Психологічну резильєнтність важливо досліджувати та розвивати в різних сферах життя: Успішне вирішення стресових ситуацій і конфліктів сприяє підтримці психічного та фізичного здоров'я. На роботі резильєнтність може допомагати зберігати продуктивність навіть у складних умовах, а в особистому житті - досягати поставлених цілей та зберігати позитивні стосунки з іншими людьми.

Психологічна резильєнтність описується психологами не лише як здатність адаптуватися до стресових ситуацій, але й як якість, яка дозволяє особі зберігати свою інтегральність та функціонувати ефективно під час важких періодів [1; 5]. Гнучкість у мисленні та діях означає здатність реагувати на зміни без занадто великої втрати продуктивності. Позитивне сприйняття ситуації вказує на здатність знаходити уроки або можливості у навіть негативних подіях. Емоційна стійкість дозволяє керувати своїми емоціями навіть у важких ситуаціях, а саморегуляція допомагає контролювати свої реакції та відновлюватися після стресу.

Психологічна резильєнтність відіграє провідну роль у здатності людини подолати стрес та травматичні події. Особа з високим рівнем резильєнтності зазвичай має здатність знаходити внутрішні ресурси та стратегії адаптації для протистояння стресовим ситуаціям. Вона може швидше відновлюватися після негативних подій та зберігати психічне та емоційне благополуччя.

На формування і розвиток резильєнтності впливає багато чинників. Генетичні особливості можуть впливати на нашу природну схильність до резильєнтності, але виховання, досвід та соціальне середовище модифікують цю схильність [2]. Наприклад, навички розв’язання проблем, оптимістичне мислення та вміння шукати підтримку від інших людей можуть бути розвинуті через взаємодію з оточуючими.

Високий рівень резильєнтності пов'язаний із зменшенням ризику розвитку психічних розладів, таких як депресія та тривожність, а також із загальним покращенням фізичного здоров'я та здатності до адаптації до різних життєвих ситуацій [3; 4].

Вагомою є роль соціального середовища у формуванні та збереженні психологічної резильєнтності: Підтримка з боку сім'ї, друзів та інших значущих людей може збільшувати віру в себе та здатність переносити стрес.

Крім того, можливість взаємодії з різними соціальними групами може розширювати стратегії адаптації та навички управління емоціями.

Психологічна резильєнтність може виявлятися багатогранно в різних вікових групах через особливості розвитку, досвіду та впливу зовнішніх чинників. Наприклад, діти та підлітки можуть виявляти високу резильєнтність завдяки їхній здатності до швидкого відновлення та адаптації, але вони також можуть бути більш вразливими через недостатню розвиненість стратегій управління емоціями. Дорослі можуть мати більше досвіду та навичок управління стресом, але вони також можуть стикатися зі складнішими життєвими ситуаціями. Літні люди можуть виявляти високий рівень резильєнтності завдяки набутому досвіду та мудрості, але вони також можуть мати фізичні або когнітивні обмеження, які роблять їх вразливішими.

Перспективи подальших досліджень: Незважаючи на значні дослідження в галузі психологічної резильєнтності, ще є багато аспектів, які залишаються невивченими. Наприклад, подальші дослідження ми вбачаємоу вивченні ролі генетичних та епігенетичних факторів у формуванні резильєнтності, впливу специфічних життєвих подій на її розвиток, а також розробляти більш ефективні інтервенції для підвищення рівня резильєнтності у людей різного віку.

Література:

1. Campbell-Sills L, Cohan SL, Stein MB. Relationship of resilience to personality, coping, and psychiatric symptoms in young adults. *Behav Res Ther*. (2006) 44:585–99. doi: 10.1016/j.brat.2005.05.001
2. Cicchetti, D., & Curtis, W. J. (2006). The developing brain and neural plasticity: Implications for normality, psychopathology, and resilience. In Cicchetti D. & Cohen D. J. (Eds.), *Developmental psychopathology: Developmental neuroscience* (Vol. 2, 2nd ed., pp. 1–64). New York: Wiley
3. Joormann J. Cognitive inhibition and emotion regulation in depression. *Curr Direct Psychol Sci*. (2010) 19:161–6. doi: 10.1177/0963721410370293
4. Southwick SM, Charney DS. The science of resilience: implications for the prevention and treatment of depression. *Science*. (2012) 338:79–82. doi: 10.1126/science.1222942
5. Schäfer J, Wittchen HU, Höfler M, Heinrich A, Zimmermann P, Siegel S, et al. Is trait resilience characterized by specific patterns of attentional bias to emotional stimuli and attentional control? *J Behav Ther Exp Psychiatry*. (2015) 48:133–9. doi: 10.1016/j.jbtep.2015.03.010
6. Ungar, M., & Theron, L. (2019). Resilience and mental health: How multisystemic processes contribute to positive outcomes. *The Lancet Psychiatry*. doi: 10.1016/s2215-0366(19)30434-1

Гетьманенко Карина Володимирівна
Центральноукраїнський державний університет
імені Володимира Винниченка
здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти

ВПЛИВ ВОЄННОГО СТАНУ НА МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я ДІТЕЙ З ООП ТА ЇХ БАТЬКІВ: ПОШУК РЕСУРСІВ ДЛЯ ЙОГО ЗБЕРЕЖЕННЯ ТА ВІДНОВЛЕННЯ

Населення України потерпає через повномасштабне вторгнення російської федерації. Люди постійно зазнають як фізичних, так і психологічних втрат, перебуваючи у стані постійного стресу. В умовах воєнного стану одним із ключових завдань збереження цілісності суспільства є підтримка його ментального здоров'я. Під час війни діти, як і дорослі, стають свідками різноманітних подій, що травмують психіку. Особи, які проживають на території ведення бойових дій або прилеглих до них, змушені залишати свої домівки для збереження життя. Вони згідно чинного законодавства мають статус внутрішньо переміщених осіб. Більшість з них є постраждалими від бомбардувань, ракетних та артилерійських обстрілів, масштабних пожеж, руйнувань та інших актів насильства.

За офіційними статистичними даними ЮНІСЕФ на сьогодні вже більше 1 мільйона дітей постраждали від військових дій на сході та півдні України: близько 200 тисяч щодня знаходяться в загрозі постраждати від нерозірваних боєприпасів та замінованих територій, 12 тисяч живуть у населених пунктах, які постійно перебувають під обстрілами. За даними українського аудиту ресурсів послуг у сфері психологічного здоров'я, за підтримки Агентства США з міжнародного розвитку (USAID) лише 10 % українців, що відчувають психологічний дискомфорт звертаються до спеціалістів.

За багаторічними спостереженнями фахівців медичної галузі встановлено, що травмівні події для психіки є не завжди передбачуваними: можуть проявлятися відразу, або через тривалий період у часі. Їхнє невчасне діагностування та ненадання допомоги призводять до розладів психіки, розвитку у дітей. За невтішними прогнозами співробітників Міністерства охорони здоров'я України невдовзі розлади можуть проявитися у 15 млн. українців, 3-4 з яких потребуватимуть медикаментозного лікування.

Діти під час війни – найбільш незахищена й вразлива категорія населення, а особи, які мають особливі освітні потреби гостріше реагують на навколишні події. Їхніх батьків, або осіб, що їх замінюють, також можна віднести до цієї категорії. Ці події для них є подвійним стресом. Тому питання збереження ментального здоров'я дітей з ООП та їх батьків є актуальним на сьогодні.

В Україні на сьогодні немає жодної людини, яка б тією чи іншою мірою не зазнала впливу війни. Пережитий стрес, постійні тривоги, хвилювання та інші негативні стани, якщо їх не пропрацювавути, стають причинами виникнення проблем фізичного і ментального здоров'я. Особливо чутливими до цих змін є діти з особливими освітніми потребами та їх батьки. Адже вони реагують навіть на незначні подразники навколишнього середовища.

Робота з дітьми та батьками, які виховують дітей з ООП, є актуалізованою темою наукових досліджень закордонних: Роберт Шрамм, М. Вінзер, Р. Осгуд, К. Нільсен, Х. Волкер, і українських вчених: М. Ярмаченка, О. Андрєєвої, В. Бондаря, В. Андрущенка, О. Акімової, І. Іванової та інших [1].

З кожним роком в Україні зростає кількість дітей, яким рекомендовано психолого-педагогічну підтримку. Згідно постанови Кабінету Міністрів України № 493 «Про внесення змін до Положення про інклюзивно-ресурсний центр» від 29.04.2022р. з метою ефективної роботи установи на період воєнного стану було розширено напрямки роботи та перелік завдань:

- надати додаткові гарантії для внутрішньо переміщених осіб з особливими освітніми потребами, зокрема, на проведення комплексної оцінки, забезпечення психолого-педагогічного супроводу та отримання корекційно-розвиткових послуг;
- передбачити можливості для подання заяв, отримання висновків про комплексну психолого-педагогічну оцінку розвитку особи, а також консультацій фахівців ІРЦ батьками чи законними представниками дітей з ООП;
- надати можливість використання документів із мобільного додатка «Дія»;
- зменшити до одного тижня термін проведення комплексної оцінки для дітей, які переїхали на тимчасове місце проживання;
- розширити можливості для проведення повторної комплексної оцінки розвитку дитини, у тому числі із метою моніторингу розвитку особи (за згодою батьків чи законних представників) – проведення у режимі онлайн [2].

Також передбачено можливості надання послуг для дітей, що постраждали внаслідок військових дій або отримали психологічні травми. Відповідно до внесених змін, соціоадаптаційні/соціокультурні труднощі доповнено проявами наслідків психологічної травми, які можуть бути причиною появи в дитини особливих освітніх потреб. Передбачено використання діагностичних інструментів для виявлення схильностей до проявів девіантної поведінки та її причин, психологічного стану особи, а також їх впливу на освітню діяльність. Тепер ІРЦ можуть надавати рекомендації щодо організації освітнього процесу для дітей, які зазнали

психологічної травми, й превентивних заходів, спрямованих на запобігання посиленню психологічної травми.

Вплив зовнішніх чинників на дітей з особливими освітніми потребами в період воєнного стану або незрозумілої ситуації постійно викликає у них перепади настрою, відчуття незрозумілості та невизначеності. Прояви різких перепадів настрою можуть бути такими: сміх без причини, а через хвилину плач, проживання постійної тривоги та страху, відчаю, провини. В такий період батьки і діти можуть регресувати у поведінці: діти, які почали ходити, можуть знову почати повзати, відбувається зміна протікання психічних процесів. Батьки в залежності від індивідуальності можуть відчувати збудженість, метушливість, підвищення рівня роздратованості по відношенню до оточуючих, а інші навпаки – відчуття апатії, втрати сил, інтересу, загальмованість фізичної і психічної реакції. Дія звуку повітряної тривоги, вибухів, незнайомого середовища здебільшого викликають розгубленість, страх, тривожність. Діти з ООП (в силу своїх особливостей) не можуть швидко реагувати на події, тому батькам або їх законним представникам необхідно вчасно здійснювати кроки підтримки самостійно або звертатись за допомогою до фахівців, щоб зменшити наслідки впливу зовнішнього агресивного середовища на психіку дитини.

Головними сприятливими для розвитку дітей з ООП в умовах війни є захищеність та безпека. Відповідно, вкрай необхідно створити належні умови, щоб вона їх не втратила, бо це суттєво впливає на її емоційний стан, настрій, здатність навчатись і взаємодіяти з оточуючими.

У 2021 році з'явився перший у світі українськомовний додаток «Digital Inclusion» з піктограмами для альтернативної та додаткової комунікації, зокрема, для дітей з РАС, спрямований на розвиток творчого мислення й мовлення. Він містить комунікативні картки для полегшення розуміння та взаємодії між дитиною та дорослим.

Щоб мати ресурс і можливості допомогти дитині, батькам варто пам'ятати про власні сили, стійкість та піклування про себе, а тому необхідно:

1. Подбати про себе та свій емоційний стан (спокійні батьки – спокійна дитина).

2. Достатній сон та збалансоване харчування. Намагайтесь спати, коли це можливо, і не забувайте харчуватись. Добрий фізичний стан – гарантія безпеки вашої дитини.

3. Усвідомленість власних емоцій та почуттів. Розповідайте про свої переживання.

4. Планування майбутнього.

5. Дозвіл собі бути неідеальними. Не звинувачуйте себе в тому, що сталося, або, що зробили щось не так.

6. Розуміння, що сьогодні в достатній кількості є спеціалісти з ментального здоров'я.

Заняття з психологом – необхідний і важливий інструмент підтримки та зміцнення психоемоційного стану. Використання діагностичного інструментарію в роботі допомагає визначити рівень внутрішніх ресурсів, віднайти і розкрити їх, для подальшого планування дій з метою поліпшення та відновлення емоційної стабільності у дітей з ООП та їх батьків. Ресурси, слугують нам генератором, що допомагає адаптуватися до стресових ситуацій й долати перешкоди, шляхом використання ефективних засобів підвищення резильєнтності.

Війна внесла корективи у всі сфери життя суспільства. Отриманні психологічні травми порушують базове почуття безпеки, особливо вразливої та незахищеної категорії населення. Для підтримки фізичного та ментального здоров'я дітей та батьків необхідно вживати ефективних заходів, щодо сприяння поверненню контролю бодай над якимись сферами їх життя.

Література:

1. Про внесення змін до Положення про інклюзивно-ресурсний центр *Офіційний вебпортал парламенту України* URL https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/493-2022-%D0%BF (дата звернення 25.01.2024).
2. Практика взаємодії з батьками дітей з особливими освітніми потребами в інклюзивному просторі: метод. посіб. / уклад. : О. В. Коган та ін. Лисичанськ : ТОВ «ФОКСПРИНТ», 2021. 80 с.
3. Колупаєва А.А. Інклюзивна освіта: реалії та перспективи: Монографія. Київ: «Самміт-Книга», 2009. 272 с.

Гайдукова Інна Сергіївна
Центральноукраїнський державний університет
імені Володимира Винниченка,
здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти

ВПЛИВ ЕМОЦІЙНОЇ ЗРІЛОСТІ НА ТОЛЕРАНТНІСТЬ ДО НЕВИЗНАЧЕНОСТІ

Вивчення впливу емоційної зрілості дорослої особистості на толерантність до невизначеності в умовах дії стресових факторів є актуальною темою в сучасному світі з ряду причин. Динаміка сучасного життя занурює дорослу особистість в стресові умови. Швидкі зміни в технологіях, економіці та соціальному оточенні призводять до невизначеності. Світові події, такі як війна, пандемія COVID-19, фінансові кризи чи природні катастрофи, створюють серйозний стрес для суспільства. Такі умови вимагають від людини бути готовим до ризику та швидко реагувати на зміни. Толерантність до невизначеності дозволяє краще переживати та адаптуватися до непередбачуваних обставин. Люди повинні

бути готові адаптуватися до нових умов і швидко приймати рішення в нестабільних ситуаціях. Вміння приймати невизначеність може зменшити психологічний стрес і покращити загальний стан емоційного благополуччя. Люди, які володіють цією навичкою, можуть краще справлятися зі стресовими ситуаціями.

Емоційна зрілість дорослої особистості є ключовим аспектом психічного стану людини, впливаючи на її здатність адаптуватися до різних ситуацій, визначає її толерантність до невизначеності в умовах дії стесових факторів. Г.Салліван визначав, що зрілість опосередковується не стільки біологічним віком людини, а саме рівнем розвитку її особистісних якостей, готовністю вирішувати питання з позиції зрілої особистості [1].

Сучасне життя часто супроводжується нестабільністю, невизначеністю та стресами, що вимагає від індивіда здатності ефективно взаємодіяти з невизначеністю. Толерантність до невизначеності є ключовим елементом для збереження психічного здоров'я та досягнення успіху в різних сферах життя. Вона визначається готовністю приймати невизначеність та несподівані обставини як невід'ємну частину життя. Дослідження проводиться з використанням Методики «Толерантність до невизначеності» С. Бандера в адаптації Г. У. Солдатової, Методики «Шкала толерантності до невизначеності» Д. Маклейна (MSTAT-1) в адаптації Е. Г. Луковицької [3]. Емоційна зрілість складається з рефлексії емоцій, емоційної саморегуляції, емпатії, емоційної експресивності, прийняття власних емоцій та виступає ключовим аспектом психічного здоров'я і адаптації дорослої особистості до навколишнього світу. Для цілей дослідження використовується вітчизняна «Методика діагностики емоційної зрілості особистості. МДЕЗО» О.С. Кочярян, М.А. Півень та «П’ятифакторний опитувальник майндфулнес (ПОМ-15)» в адаптації Я. Каплуненко, В. Кучиної [4]. Емоційна зрілість дозволяє людині розпізнавати, розуміти та ефективно управляти власними емоціями та взаємодіяти з емоціями інших. У стресових умовах, де невизначеність є невід`ємною частиною, розвинена емоційна зрілість надає індивідууму психологічну стійкість, спроможність адаптуватися до непередбачуваних обставин, ефективно вирішувати емоційні ситуації. В умовах стресових факторів ці навички стають особливо важливими для забезпечення стійкості та ефективності дій.

Особливості виховання, освіта, соціальне середовище та індивідуальні риси формують емоційну зрілость особистості та можуть впливати на розвиток психологічної готовності до невизначеності. Дослідження психології стресу підтверджують, що особистості, які можуть ефективно працювати в умовах невизначеності, мають вищу стійкість до стресів та здатність швидше адаптуватися до нових обставин. Така толерантність сприяє кращій саморегуляції емоцій та зменшує ймовірність виникнення психічних розладів. Емоційно зрілі особистості виявляють більш високий рівень емпатії та самопізнання, що дозволяє їм ефективніше впоратися з

емоційними труднощами, пов'язаними з невизначеністю. Ці люди частіше виявляють гнучкість у мисленні та поведінці, що сприяє їх здатності адаптуватися до нових ситуацій. Особи з високим рівнем емоційної зрілості краще справляються зі стресом та невизначеністю. Вони проявляють більший самоконтроль, здатність до адаптації та конструктивну взаємодію з оточуючими, мають здатність зберігати спокій та приймати рішення навіть у нестабільних ситуаціях. Крім того, вони розглядають невизначеність як можливість для особистісного росту та вивчення нових стратегій адаптації.

Особа, яка може зберігати ясний розум та приймати обґрунтовані рішення в умовах невизначеності, виявляється більш успішною як в професійній, так і в особистій сферах. Така здатність стає ключовою у непередбачуваних ситуаціях, де необхідно швидко реагувати та адаптуватися. Особистості з високим рівнем емоційної зрілості частіше відчувають внутрішню стабільність, яка дозволяє їм більш спокійно реагувати на невизначеність. Такі люди здатні зберігати позитивний настрій та робити конструктивні висновки з невизначених ситуацій, що сприяє покращенню якості їхнього життя. Розвиток емоційної зрілості сприяє формуванню позитивного ставлення до власних емоцій та емоцій інших, що є важливим для побудови позитивних взаємовідносин [2].

Емоційна зрілість є одним з ключових чинників, що визначає толерантність до невизначеності, що в свою чергу може впливати на загальний рівень щастя та задоволення життям, психічне благополуччя, здатність особистості ефективно адаптуватися до складних умов, забезпечуючи стабільність та рішучість в прийнятті рішень. Індивіди з розвиненою емоційною зрілістю демонструють покращене психічне здоров'я, знижену схильність до стресу та більш ефективні стратегії управління емоціями в умовах невизначеності. Також відзначається покращення якості прийняття рішень.

Розвиток емоційної зрілості становить ключову стратегію для поліпшення толерантності до невизначеності в умовах стресового навантаження. Зростаюче розуміння цього взаємозв'язку може слугувати основою для розвитку програм та інтервенцій, спрямованих на підвищення рівня емоційної зрілості в суспільстві. Подальші дослідження можуть спрямовуватися на розробку програм та методів психологічного тренінгу, спрямованих на підвищення цієї якості у дорослій популяції. Зростання толерантності до невизначеності може бути розвинено шляхом психологічних тренувань, саморозвитку та освіти. Впровадження цих практик в освітній та корпоративний сектор може стати важливим кроком у формуванні стійких особистостей, готових ефективно функціонувати в умовах невизначеності. Такі інтервенції можуть призвести до покращення адаптаційних можливостей особистості та збільшення її стійкості, покращення загального стану психічного здоров'я та соціальної адаптації людей. Зрозуміння та розвиток механізмів формування психологічної

готовності до невизначеності може стати основою для покращення програм психологічного супроводу, освітніх підходів та соціальної практики з метою підвищення рівня емоційної зрілості в суспільстві.

Література:

1. Чебикін О. Я., Павлова І. Г. Становлення емоційної зрілості особистості. Одеса: СВД Черкасов, 2019. 238с.
2. Носенко Е.Л. Форми відображеної оцінки емоційної стійкості та емоційної розумності людини: монографія / Е. Л. Носенко, І. Ф. Аршава, К. П. Кутовий. Дніпро: Інновація, 2022. 178 с.
3. Кириченко В. В. Психологічний аналіз толерантності особистості до невизначеності у сучасному інформаційному суспільстві. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія Психологічні науки.* 2020. №1. С. 133-138.
4. Каплуненко Я., Кучина В. Адаптація та валідизація короткого п'ятифакторного опитувальника майндфулнес (ПОМ-15). *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2023. №1(28), С. 95-105.

Зубко Ірина Миколаївна
Capgemini Engineering Ukraine,
Лідерка команди з управління талантами
(Team Lead of Talent Management team (HR)

ПСИХОЛОГІЧНА БЕЗПЕКА ЯК НЕОБХІДНА СКЛАДОВА РОБОТИ ІТ-СПЕЦІАЛІСТІВ

У сучасному світі, насиченому стресом та невизначеністю питання психологічної безпеки стає все більш нагальним. Індивідуальна психічна стійкість і здатність до адаптації в умовах невпинного зростання навантаження стають основним підґрунтям для емоційної стабільності та професійного злету. Тому шляхи пошуку гармонізації суб'єкта є засадничими у психологічній безпеці, яка забезпечує резистентність внутрішніх та зовнішніх чинників, особливо у тих професіях, що задіяні у системах «людина – машина» та «людина-людина». Професія ІТ-спеціаліста вимагає високого рівня взаємодії в обох напрямках. Їх успіх та особистісний розвиток уможливлюється завдяки проходженню особистісної психокорекції з використанням психодинамічного підходу, «де розкриваються когнітивні передумови спілкування на які має вплив як свідома, так і несвідома сфери» [2].

В українських та іншомовних академічних словниках термін "безпека особиста" (security personal) пов'язана з почуттями і переживаннями людини, що мають відношення до її теперішнього стану та майбутніх перспектив [1;

8; 9; 10]. У Великому тлумачному словнику сучасної української мови термін «безпека» тлумачиться «як стан, коли кому-, чому-небудь ніщо не загрожує, а «безпечність» - як відустність небезпеки» [1, 70]. Словник англійської мови «Collins», визначає поняття «як стан вільності від небезпеки, шкоди, страху або тривоги» [7]; словник «Macmillan» – «як стан безпечності, свобода від можливості чи ризику отримання травм, небезпеки чи втрати» [8]. У Cambridge Dictionary поняття «безпека» пов'язується як з психологічним станом, так і місцем, які не піддаються небезпеці або ризику [9]; німецький словник К. Дюдена дає визначення як «максимальна свобода від небезпеки» [10]. Отже у різних культурах існує спільне розуміння почуттів і переживань людини щодо поняття «безпека», де найбільшої актуальності набувають психологічні аспекти проблеми.

Окремі аспекти психологічної безпеки вивчалися у працях Ю. Зінченка, М. Слюсаревського, Т. Яценко та інших [3; 4; 6]. В дослідженнях українських науковців психологічна безпека тлумачиться як: окремий вимір у загальній системі безпеки, що не порушує психологічні передумови цілісності соціальних суб'єктів, адаптивність їх функціонування й розвитку (Т. Кабаченко); захищеність психіки кожного окремого індивідуума, його ментального здоров'я, духовного світу, порушення будь-якого із цих складників призводить до дестабілізації внутрішнього стану людини (Н. Трофименко); психодинамічний напрям, мета якого глибинне пізнання психіки у її цілісності і синтез науково-практичних напрацювань у різних течіях психології спрямує не лише на наукове пізнання, а й передовсім на надання людині практичної допомоги (Т. Яценко). Психологічну безпеку як захищеність психіки від деструктивних зовнішніх та внутрішніх впливів охарактеризував М. Слюсаревський [2; 3; 4]. Ці впливи переважно проявляються у складних ситуаціях міжособистісного спілкування (конфлікти з родичами чи колегами), у виявах психологічного насильства (ігнорування, утиск, погрози, недоброзичливе ставлення тощо), а також через негативні фактори, пов'язані з міжособистісною взаємодією [2].

Для фахівців, які працюють в галузі інформаційних технологій, важливо навчитися «регулювати» себе, розпізнавати внутрішні чинники, які задають дестурктивну поведінку, виснаження, тощо. Оскільки опанування себе – «це шлях до ефективного використання потенціалу, як особистого, так і суспільного» (Л. Галушко). Ознаки, які пов'язані з виснаженням і психологічною незахищеністю дослідники об'єднали під назвою «емоційне / професійне вигорання». Всесвітня організація охорони здоров'я (2001) визначає синдром вигорання як емоційне, фізичне чи мотиваційне виснаження, коли порушується продуктивність праці. Для цього стану характерне безсоння, стомленість, зниження імунітету, а також вживання алкоголю чи інших психоактивних речовин з метою отримати тимчасове полегшення, що має тенденцію до розвитку фізіологічної залежності і (у багатьох випадках) схильності до суїцидальних проявів. Синдром вигорання

внесено до Міжнародної класифікації хвороб (МКХ-10), класифікаційна рубрика «Проблеми, пов’язані з труднощами подолання життевих ускладнень» [6].

Категорія ІТ-спеціалістів має наступні напрямки: системні адміністратори, інженери з безпеки, аналітики даних, дизайнери, розробники програмного забезпечення та тестувальники. Серед їхніх обов’язків: управління технічними системами, програмування, розробка та тестування програм, сприяння безпеці інформації та мереж, аналіз даних, підтримка користувачів і технічна підтримка, а також впровадження нових технологій в організаціях. Їхні навички охоплюють роботу з різними програмними й апаратними засобами, вирішення технічних проблем, здатність аналізувати та вирішувати складні завдання в ІТ. Ці фахівці відіграють важливу роль у розвитку та підтримці інформаційних технологій у різних галузях, зокрема, у бізнесі, освіті, медицині, наукових дослідженнях тощо. У зв'язку зі зростанням цифровізації суспільства, їхня роль стає все більш важливою у врегулюванні ефективного та безпечного використання інформаційних технологій. Професія програміста “інтелектуально орієнтована” та вимагає високого рівня розвитку інтелектуальних здібностей, як-от: системність, гнучкість, адаптивність, абстрактність та здатність швидко засвоювати новий матеріал. Щодо емоційних особливостей і соціально-комунікативних навичок, поширеною є ідея про те, що ІТ-спеціалісти – це люди-одинаки інтровертивного типу, які не мають широко виражених емоційних потреб. Водночас найбільш успішними є ті фахівці, які виявляють адаптивну гнучкість до змін, беруть участь у різних проєктах, виступають в ролі ментора, керують командами, тощо [5, 83]. Варто зазначити, що робота в ІТ галузі має жорсткі обмеження, терміни виконання та пов’язана з тиском з боку керівництва та замовників. Також характерними є загострене відчуття відповідальності та тривожності через невиконані завдання, і як наслідок відсутність балансу між роботою і особистим життям. ІТ-спеціалісти здебільшого працюють вночі, занурюються в цифровий світ, концентруються на абстракціях і схемах. Саме ці умови сприяють розвитку тенденції відступів від реальності. Надмірне навантаження і вимогливість спричиняє втрату інтересу до роботи. За таких умов, беззаперечним є факт, що психологічна безпека ІТ-спеціалістів порушується, і це негативно впливає на їхне психічне здоров'я, особисте життя та професійний зріст. У звязку з цим, кількість спеціалістів, які звертаються до психологів в останні роки зросла. Основні запити окреслюються в потребі самопізнання, позбавлення залежності від значимих фігур, розвиток рефлексивного мислення, спрямованість людини на саму себе, та ін.

Враховуючи високу інтелектуальність спеціалістів ІТ-напрямку і їх здатність до рефлексії, особливо важливим є вибір методів для психологічної корекції. Одним з найбільш оптимальних підходів, який дає змогу вийти на особистісну проблематику, є метод АСПП (активне соціально-психологічне

пізнання), який реалізується на методологічних засадах психодинамічної парадигми. Застосування психодинамічного підходу є ефективним для психічно здорових людей, які не потребують допомоги, бо це притлумлено прагненням підтримувати просоціальний образ [4]. Метод активного соціально-психологічного пізнання, розроблений академіком АПН України Т.Яценко, сприяє упередженню психологічного вигорання, яке є актуальним для працівників ІТ напрямку. АСПП є цілісною системою, що охоплює різні методики, підпорядковані законам «позитивної дезінтеграції та вторинної інтеграції психіки на більш високому рівні її розвитку». До таких методик можна віднести: психоаналіз комплексу тематичних малюнків, робота із застосуванням різних предметів (важливим також є вільний вибір суб'єктом того чи іншого допоміжного засобу для самопрезентації, це може бути авторський малюнок, репродукція картини, іграшка, кіміння, тощо.) аналіз семантики висловлювань, та інші. Особливістю психокорекційних занять за методом АСПП є відкриття нових (рефлексивних) знань в ситуації «тут і тепер» [6, 7]. Участь у психокорекційному процесі сприяє нівелюванню дескрутивних проявів суб'єкта, розкриттю його творчого потенціалу, підвищує адаптивність до професійної діяльності та розширює можливості особистісної самореалізації.

Психологічна захищеність ІТ-спеціалістів уможливлюється завдяки пізнанню та сприянню розв'язанню суб'єктом виявленої внутрішньої суперечності психіки, яка здійснюється у процесі глибинної психокорекції. Такий підхід сприяє можливості прослідкувати наявність домінування особистісних реакцій на службові і життєві ситуації. Це є характерним для людей, які обтяжені фіксаціями витісненої енергії та драматичними ситуаціями і перепетіями минулого життя, зумовленими залишковими ефектами, які з часом виявляються у суб'єктивному сприйнятті реальності, котра маскується від суб'єкта відступами від реальності щоб догодити ідеалізованому Я. На думку, Т. Яценко, це і є головні чинники, які зумовлюють дезадаптивність людини [2; 6].

Отже, психологічна безпека характеризується захищеністю психіки, а також умовами, які не порушують психологічну цілісність людини, її адаптивність та розвиток. Наслідком порушення цих складників може бути дестабілізація внутрішнього стану. Специфіка роботи ІТ-спеціалістів призводить до відсутності психологічної безпеки та неспроможності особистості впоратися з внутрішніми деструктивними проявами. Застосування методу АСПП в роботі з ІТ-спеціалістами сприятиме мінімізації емоційних втрат і запобігатиме професійному і психологічному вигоранню.

Перспективи подальших досліджень вбачаємо у вияві інфантильно-базальних джерел дисфункцій психіки, що порушують психологічну безпеку ІТ спеціаліста.

Література:

1. Великий тлумачний словник сучасної української мови (з дод. і допов.) / уклад. і гол. ред. В. Т. Бусел. Київ ; Ірпінь : Перун, 2005. 1728 с.
2. Галушко Л. Я., Мельничук І. Я., Близнюкова О. М. Глибинна корекція як необхідна передумова психологічної захищеності HR-менеджерів. Габітус. Вип. 49. 2023. С. 157 – 162.
3. Життєвий світ і психологічна безпека людини в умовах суспільних змін. Реферативний опис роботи / М. М. Слюсаревський та ін. Київ: Талком, 2020. 318 с.
4. Наукова школа академіка НАПН України Тамари Яценко: колективна монографія / за заг. ред. Т.С. Яценко. Дніпро : Інновація, 2019. 350 с.
5. Стасюк М.М. Особливості емоційної сфери ІТ-спеціалістів. Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology, V (59), Issue: 134, 2017. С. 82 – 86.
6. Яценко Т., Іваненко Б., Євтушенко І. Глибинна психокорекція та упередження психічного вигорання. Частина 2. Київ : Главник, 2008. 176 с. (серія «Бібліотечка соціального працівника»).
7. Яценко Т. С., Галушко Л. Я., Степашко В.О. Опредметнені засоби репрезентації психіки суб'єкта – передумова глибинного пізнання. Теорія і практика сучасної психології. 2018. № 2. С. 47–56.
8. Collins. Free online dictionary. URL: https://www.collinsdictionary.com/
9. Macmillan Dictionary. URL: https://www.dictionary.com/browse/macmillan
10. Cambridge Dictionary. URL: https://dictionary.cambridge.org/
11. Duden Dictionary. URL: https://www.duden.de/woerterbuch

Білосевич Іван Анатолійович
Кременецька обласна
гуманітарно-педагогічна
академія ім. Тараса Шевченка
кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри теорії і методики
трудового навчання та технологій

КОНЦЕПТ АВТОНОМІЇ У ДОСЛІДЖЕННІ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ

З початком російської агресії підтримка психічного здоров'я особистості набула нової актуальності в Україні. Стан психічного благополуччя населення означено одним із предикторів його психічного здоров'я. Здатністю людини розпізнавати свої здібності, розмежовувати потреби та визначати самоефективність диктується ієрархія потреб, вершиною котрої є її самоактуалізація.

Співвідносним із поняттям самоефективності являється концепт автономії, яка у психологічній науці визначається як особистісний стан самовизначення. Внутрішня автономія розглядається як фундаментальна психологічна потреба, котра є засобом прогнозування суб'єктивного благополуччя [1].

Слід наголосити: не лише в психології, а і в психіатрії, і філософії взагалі, власне автономія часто розглядається як суттєвий показник психічного здоров'я людини, підтримка автономії зазвичай пов'язана із більшою внутрішньою мотивацією, креативністю, поведінковою гнучкістю, кращим концептуальним навчанням, вищим емоційним тоном, довірою, стійкістю щодо змін у поведінці, а також зі зменшеними – напруженням, тиском, із кращим фізичним та психологічним здоров'ям [2].

Дослідники Р. Райан та Е. Десі розглядають автономію в рамках теорії самовизначення і саморегуляції. Це співвідносно з дефініціями волі, свободи, самодетермінації. Сам термін «автономія» означає «саморегулювання», його антиподом є «гетерономія», яка відноситься до зовні контрольованого регулювання [5].

Психологія підтримує ідею універсальності психологічної автономії як фундаментальної та природної здатності людського виду, котра не суперечить принципу детермінізму. Автономія постулюється як концепт, котрий пов'язаний із людським щастям.

Поширене у психології поняття інтрапсихічної автономії, котре розглядається у співвідношенні з поняттям міжособистісної автономії. Перше тут означається здатністю окреслювати дієву внутрішню демонстрацію змісту особистої самоповаги та комфорту, а це дає змогу суттєво збільшити гнучкість адаптації до перебігу непостійного середовища. Наприклад, за окремими науковими даними, депресивна реакція деяких жінок Пакистану на залежність у міжособистісних сімейних стосунках вказує власне на брак інтрапсихічної автономії [3].

З усіх перелічених понять внутрішня автономія найбільш пов'язана з сферою мотивації особистості. Отже, на нашу думку, «мотиваційна автономія» – це зайве повторення двох своїх семантичних складових. Як означає Р. Костнер, автономія стосується того, чи є вона відображенням мети індивідуальних інтересів та особистісних цінностей, а чи прийнята вона під тиском соціуму і з мотивації очікування того, що людина «повинна робити». З досліджень, на які опирається вчений, саме автономна мотивація прямо веде до більшого прогресу на шляху до поставленої мети. Вона дозволяє докласти більше зусиль, пережити менше конфліктів і відчути більшу готовність до змін власної поведінки. При тому підтримка від інших людей (наприклад, від медичних працівників) теж може більшою повніше сприяти виконанню поставлених завдань, якщо вона однаково темпорально підсилює і внутрішню автономію [4].

Філософську категорію автономії психологи значною мірою прагнуть операціоналізувати, а шляхом практичного досягнення автономії являється розвиток різних компетенцій. Поняття компетенції широко застосовується як у науковій, так і в повсякденній мові. Суголосними з ним є поняття «здібність», «здатність», «можливість», «ефективність», «уміння». Проаналізувавши ряд наукових підходів до застосунку поняття «компетенція» можемо виокремити кілька фундаментальних підходів до їх розуміння: 1) підхід виконавських здібностей та навичок; 2) успадкованих, характерних для певної сфери передумов, необхідних для набуття системи знань; 3) набутих (залежно від потреби) знань та умінь; 4) індивідуальних потреб в ефективності; 5) суб'єктивної оцінки власного «Я»; 6) набору когнітивних, мотиваційних і соціальних передумов для успішної дії [6]. Вважаємо, що ключовими в розрізі дослідження психічного здоров'я людини є четвертий та п'ятий з перелічених підходів, котрі є найбільш пов'язаними з самоефективністю .

Отож, згідно з визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я, психічне здоров'я людини – це багатоаспектний феномен, котрий включає в себе суб'єктивне благополуччя, сприйняту самоефективність, автономію, компетенцію, міжпоколінну залежність і визнання здатності до реалізації власного інтелектуального та емоційного потенціалу. Таке означення виділяє особливість не психіатричного, а власне психологічного, зокрема гуманістично та індивідуально орієнтованого, дефініціювання феномену внутрішньої автономії особистості.

На сьогодні під час воєнного стану в Україні актуалізувалися, найпершим чином, морально-духовні аксіологічні орієнтири усвідомлення психічного здоров'я особистістю. Це стосується, між іншим, такого аспекту, як роль віри у його збереженні та відновленні. Тому перспективи подальших наукових досліджень вбачаємо в теоретичному та практичному вивченні саме релігійної віри як чинника психічного здоров'я військовослужбовців – учасників бойових дій.

Література:

1. Autonomy / APA Dictionary of Psyhology. APA, 2018. URL: APA Dictionary of Psyhology.
2. Deci E., Ryan R. The support of autonomy and the control of behavior. *Journal of Personality and Social Psychology.* 1987. No 53(6). P. 1024–1037. DOI: https://doi.org/10.1037/0022-3514.53.6.1024
3. Ewing K. P. Can psychoanalytic theories explain the Pakistani woman? Intrapsychic autonomy and interpersonal engagement in the extended family. *Ethos.* 1991. No 19(2). P. 131–160. DOI: https://doi.org/10.1525/eth.1991.19.2.02a00010

4. Koestner R. Reaching one's personal goals: A motivational perspective focused on autonomy. *Canadian Psychology / Psychologie canadienne.* 2008. No 49(1). P. 60–67. DOI: https://doi.org/10.1037/0708-5591.49.1.60
5. Ryan R., Deci E. Self-regulation and the problem of human autonomy: Does psychology need choice, self-determination, and will? *Personality.* 2006. Vol. 74, Is. 6. P. 1557–1586. DOI: https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2006.00420.x
6. Weinert F. *Concepts of competence.* Max Planck Institute for Psychological Research, Munich, Germany. 1999. 35 p.

Солодчук Світлана Євгеніївна
Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України,
лабораторія історії психології та
загальної психології ім. В. А. Роменця
молодший науковий співробітник

РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ ЯК НЕОБХІДНА НАВИЧКА ОСОБИСТОСТІ У ВАЖКИХ ЖИТТЄВИХ УМОВАХ

Здатність бути стійким для українського суспільства ніколи не була так на часі, як зараз. Люди з високим рівнем стійкості можуть краще справлятися з життєвими стресами, втратами та труднощами. Відтак вивчення зазначеної проблематики в українській психології набуває неабиякого практичного значення через необхідність функціонування людей у надважких умовах війни. Очевидно, саме резильєнтність може забезпечити особистості подолання негараздів життя та адаптацію до нових реалій, що робить дослідження цього феномену вкрай необхідним в умовах сьогодення.

Резильєнтність визначається як здатність людини адаптуватися та швидко відновлюватися після змін, проблем, невдач, розчарувань чи тривалого стресу (згідно визначення Американської психологічної асоціації, цит.: за Солодчук, 2023).

У психології резильєнтність тлумачиться по-різному: особистісна риса чи характеристика (Connor & Davidson, 2003); процес адаптації (Windle, 2011); захисний фактор (Rutter, 1987); результат успішного подолання загрози (Masten, 2001); динамічний процес позитивної адаптації в контексті негараздів (Luthar et al., 2000). Зазначені підходи подібні, бо зосереджені на негараздах і позитивній адаптації, однак мають і відмінності. Зокрема, чимало дискусій викликало питання щодо того, чи слід розглядати резильєнтність як рису особистості (Block & Block, 2006) чи як процес (Garcia-Dia та ін., 2013).

Як рису резильєнтність можна описати через сукупність особистих захисних і компенсаторних факторів, які дозволяють людині адаптуватися до обставин, з якими вона стикається (Garmezy, et al., 1984).

Як процес резильєнтність можна розглядати через взаємодію між людиною та середовищем, у якій обидва впливають один на одного через оцінку стресорів індивідом і його спроби регулювати свої реакції на них. Ця позиція є характерною для сучасних наукових досліджень, де резильєнтність уявляється як динамічний процес та належить до класу навичок, які можна розвивати (N. Garmezy, S. Luthar, A. Masten, Rutter, О. Романчук та ін.).

На думку О. Романчука, резильєнтність визначається не тільки рисами особистості, а є й процесом подолання негараздів, а значить, резильєнтності можна навчитися. «Стійкість схожа до м'язів: ми усі з нею народжуємося, усі можемо її розвивати» (Романчук, 2022).

У науковій літературі описані різноманітні навички та стратегії поведінки які сприяють резильєнтності (С. Ваніштендаль, Т. Мельничук, О. Мерзлякова, О. Романчук, О. Чиханцова та ін.). Найчастіше вказуються наступні ключові навички: 1) *емоційне регулювання* – (допомагає ефективно керувати своїми емоціями та справлятися зі стресом); 2) *оптимізм та позитивне мислення* (допомагають зосередитися на можливостях, а не на проблемах); 3) *вирішення проблем та прийняття рішень (*аналіз проблем та розробка ефективних стратегій для їх подолання); 4) *підтримка та зв'язки* (забезпечує емоційний комфорт та практичну допомогу у важкі часи); 5) *турбота про себе та благополуччя* (здоровий спосіб життя, техніки релаксації, достатній відпочинок, хобі тощо) (Солодчук, 2023). Ці навички можуть бути розвинені з часом за допомогою практики та саморефлексії.

Особливу увагу в навчанні стійкості привертає *модель персональної резильєнтності, заснована на навичках* (Baker, F.R.L., Baker, K.L. and Burrell, J., 2021). Дана модель описує резильєнтність і як рису людини, і як процес, що виникає в результаті взаємодії зі стресорами. Цінність даної моделі полягає у тому, що вона поширюється не лише на *навички*, необхідні для стійкості, але й на *процеси*, необхідні для мотивації та підтримки позитивних змін у поведінці особистості.

Автори моделі акцентують, що навчання навичкам резильєнтності *не передбачає їх простого опанування*, адже недостатньо їх просто засвоїти, якщо людина не вбачає у цьому ніякого сенсу та цінності (Baker, F.R.L., Baker, K.L. and Burrell, J., 2021). Для ефективного розвитку резильєнтності необхідно *розвинути самосвідомість*: коли люди пов'язують свої цілі з своїми цінностями, усвідомлюють потенційні перешкоди для успішних змін, вони будуть більш вмотивовані здійснювати нову поведінку. Відтак, *для розвитку резильєнтності недостатньо надати перелік навичок і стратегій*, адже саме *сенс життя і цінності є основою*, на якій будується навчання навичкам.

Модель, заснована на навичках, пропонує тріадичну перспективу, згідно з якою *резильєнтність відображається у трьох сферах*: *когнітивній, поведінковій та емоційній*. Процес навчання за цією моделлю організований в три модулі, які описують набори навичок: емоційна стійкість, стійке

мислення та поведінкові реакції рівноваги та відновлення. При цьому автори моделі зазначають, що *порядок, у якому проводиться навчання навичкам стійкості, важливий для його ефективності* (Baker, F.R.L., Baker, K.L. and Burrell, J., 2021).

Перший модуль навчання «Емоційна стійкість» – передбачає підвищення рівня самосвідомості та розвиток навичок регуляції емоцій: контрольоване дихання, релаксація та медитація; усвідомлення позитивних емоцій; навички для розвитку міцних і підтримуючих стосунків. Успішне засвоєння даного модулю підвищує здатність до подальшого набуття навичок стійкого мислення та поведінки.

Другий модуль навчання «Стійке мислення» – вчить розпізнавати негативне мислення та керувати ним, а також розвивати навички гнучкого мислення та оптимістичного стилю пояснення. Крім того, оптимізм пов'язують зі здатністю будувати та підтримувати міцні соціальні зв'язки, необхідні для стійкості.

Третій модуль навчання «Стійка поведінка» – навчає поведінці, яка полегшує виживання та відновлення після стресу: планування часу, встановлення чітких меж, наполегливість, використання SMART-цілей, визначення пріоритетів, делегування та відмову від перфекціонізму, розслаблення та уважність, фізичні вправи та збереження інтересу до хобі та інтересів. Ці навички не тільки покращують стійкість на даний момент, але й розвивають її у довгостроковій перспективі, що веде до процвітання.

Процес зміни поведінки складний для багатьох людей. Щоб сприяти індивідуальним змінам, автори моделі зосереджуються на наступних чотирьох аспектах: залучення, мотивація, міжособистісний процес та індивідуальні відмінності, які враховуються у процесі навчання (Baker, F.R.L., Baker, K.L. and Burrell, J., 2021). Розглянемо їх детальніше.

Залучення передбачає самосвідомість (здатність діяти в умовах загрози) і самоефективність (наполегливість у навчанні та застосуванні на практиці нових форм поведінки). Формування навичок відбуваються через обговорення ознак і симптомів стресу, самоконтроль і роздуми про індивідуальні джерела стресових факторів і реакції на них. Увага до процесуальних аспектів навчання підвищує самоефективність через практику та досягнення нових навичок, пропонуючи можливості для спільного обмірковування позитивного впливу цих навичок, навчання на успіхах і зростання через невдачі.

Мотивація до зміни старої поведінки та перехід до нової поведінки потребує підтримки. Учасників навчання заохочують поміркувати та зрозуміти власні бар'єри на шляху змін і передбачити фактори, які можуть призвести до затримок у процесі змін. Коли з'являється усвідомлення необхідності змін, мотивація посилюється. Стійка зміна поведінки в довгостроковій перспективі підтримується шляхом заохочення людей до

роздумів і подолання будь-яких невдач, які заважають їм у розвитку резильєнтності.

Міжособистісні процеси важливі у груповій динаміці навчального процесу. Визнано, що простого надання інформації недостатньо, щоб підтримати людей у їх прагненні до змін. Важлива увага приділяється розвитку підтримки між учасниками тренінгу. Фасилітатори тренінгу можуть використовувати просоціальні навички, такі як активне слухання, емпатія та інші способи позитивного реагування на інших, щоб створити міжособистісні зв'язки та відчуття безпеки. Коли учасники відчувають, що їх розуміють, підтримують і підбадьорюють, вони, швидше за все, відчують здатність випробувати нові способи мислення, почуттів і поведінки.

Індивідуальні відмінності учасників (у самосвідомості, самоефективності, мотивації, досвіді, цінностях тощо) є важливою особливістю тренінгу навичок резильєнтності. Звертаючи увагу на індивідуальні фактори, модель, заснована на навичках, заохочує фасилітаторів працювати у відносинах з окремими людьми в груповому контексті. Відтак тренінг стає доступним для кожного окремого учасника, зосереджуючись на їхніх власних особистих причинах зміни поведінки, досліджуючи будь-які перешкоди для успішних змін і розвиваючи їх самоефективність.

Автори моделі розрізняють значення термінів «тренер» і «фасилітатор», де тренер – це той, хто навчає навичкам, тоді як фасилітатор – це той, хто сприяє навчанню (Baker, F.R.L., Baker, K.L. and Burrell, J., 2021). Використовуючи ті ж процеси, що і у психотерапії, фасилітатори підтримують кожного учасника, щоб розвинути його самосвідомість, обміркувати наявні труднощі та моделі поведінки.

Таким чином, у порівнянні з іншими моделями навчання стійкості, модель персональної резильєнтності на основі навичок робить особливий внесок, зосереджуючись як на змісті, так і на процесі розвитку резильєнтності.

Підсумовуючи, наголосимо, що розвиток резильєнтності можна покращити шляхом навчання. Однак це доволі індивідуальний процес, бо кожна людина по-різному реагує на складні ситуації (одним легше відновитися й розвинути стійкість, іншим це зробити складніше). Відтак те, що добре працює для однієї людини, не обов'язково працює для іншої, тому важлива розробка різноманітних методів та технологій підвищення резильєнтності.

Література:

1. Романчук О. Витривалість у резилієнтності. Як берегти і плекати психологічну стійкість в умовах тривалої війни. 2022. URL: https://i-cbt.org.ua/resilience-endurance/

2. Солодчук С. Резильєнтність особистості: теоретико-методологічні аспекти. *Соціокультурні детермінанти розвитку психології особистості в Україні :* монографія / В. В. Турбан, Л. З. Сердюк, В. В. Москаленко та ін.; за наук. ред. В. В. Турбан. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2023. С. 65-77.
3. Baker, F.R.L., Baker, K.L. and Burrell, J. (2021). Introducing the skills-based model of personal resilience: Drawing on content and process factors to build resilience in the workplace. *J Occup Organ Psychol*, 94: 458-481. DOI https://doi.org/10.1111/joop.12340

Матвієнко Оксана Іванівна
психолог,
«Знамянська дирекція залізничих перевезень
регіональної філії «Одеська залізниця»
АТ «Укрзалізниця»

РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ ЯК БАЗОВА СКЛАДОВА ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВОЄННИХ ДІЙ

Короткочасне або довготривале перебування особистості в умовах воєнних дій – це завжди стрес, який залежить від конкретної ситуації в моменті тут і зараз та ступеню резильєнтності кожної окремо взятої людини.

Так, за даними ВООЗ понад 8,5 млн українців мають потенційний ризик психічних розладів через воєнні дії. Найчастіше в українців спостерігаються: посттравматичний стресовий розлад (32 %), депресія (22 %), тривожність (17 %) тощо. Нині кожна п'ята людина живе з певною формою психічного порушення, а через повномасштабне вторгнення росії 44 % українців тимчасово розлучені з родиною [1].

Зазначені статистичні дані актуалізують збільшення запитів від громадян до практичних психологів з проблемами стресу, тривожності, напруженості, страхів, апатії, когнітивної втоми, суїцидальних думок, депресивних станів, що потребує від фахівців готовність до того досвіду , який принесе клієнт в кабінет, мати необхідні знання та уміння застосовувати ефективні техніки з розвитку резильєнтності у клієнтів.

Науковий термін «резильєнтність» з'явився ще у 1800 році. До 1950 року це явище розглядалося науковцями в межах неусвідомлюваних захисних механізмів. Починаючи з 1960-х років його було включено до стратегій копінгу, з 1980-х років - до захисних факторів та факторів ризику. У 20-х роках XX ст. резильєнтність також досліджували в фізіології, а саме гомеостазі та квантовій фізиці. У 50-х роках минулого століття резильєнтність почали пов'язувати з емоційним стресом та різними захворюваннями. У 1970-х роках почали використовувати в дослідженнях пластичності мозку, а з 1980-х років в психонейроімунології [2, с. 600].

Питаннями резильєнтності як здатності особистості чинити опір стресам та виявляти психічну стійкість вивчалася такими зарубіжними дослідниками як С. Лютар, А. Мастен, Дж. Річардсон, О. Фріборг та ін. Дослідження проблеми психічного та психологічного здоров'я населення і підготовки фахівців в умовах війни знайшло відображення в роботах українських вчених, зокрема, таких, як: К. Балахтара, Н. Гусак, В. Чернобровкіна, А. Максименко, Г. Лазос, О. Хамініч, Л. Карамушки, В. Чернобровкін, О. Морозова, О. Креденцера, Л. Комарніцької, К. Терещенко, М. Коновальчук, М. Савчин, Т. Титаренко, С. Пирожкова, Н. Сторожук, Є. Божок, Н. Хамітова, О. Чиханцова, К. Гуцол, В. Федорчука та ін.

У сучасних наукових дослідженнях резильєнтності виокремлюють два основні підходи до її розуміння:

1) резильєнтність як індивідуальна характеристика (ego-resiliency), риса особистості, що захищає від негараздів життя і виявляється через такі якості, як гнучкість, спритність, винахідливість та міцність характеру, а також здатність адаптуватися до функціонування в різних зовнішніх умовах;

2) резильєнтність як динамічний процес, у якому позитивна адаптація відбувається в умовах негараздів.

Для нашого дослідження важливим є перший підхід, оскільки вважаємо за необхідне через психологічну допомогу сприяти формуванню, розширенню здатності резильєнтності як індивідуальної характеристики особистості з метою підтримки, збереження психічного здоров'я.

Досвід приватної психологічної практики дає можливість впевнено констатувати, що за умов тривалого стресу, якщо не приділяти увагу психічному здоров'ю, не розширювати власні можливості резильєнтності швидко настає когнітивна втома, а згодом – виснаження. Проявами когнітивної втоми є:

- зниження розподілу уваги;
- зменшення продуктивності життєдіяльності;
- неадекватне сприймання інформації, метафор і жартів;
- неефективне планування та розподілу часу.

Аби запобігти когнітивній втомі, яка є наслідком стресу в умовах війни пропонуємо прості, але водночас дієві техніки самодопомоги:

1. Техніки самоусвідомленості, заземлення (техніка Джейкобсона, міцні обійми, самообійми, вміння не перевантажувати себе, розбивати щоденні справи на етапи з паузами на відпочинок, дотримання режиму дня з необідною кількістю сну та прийомів їжі).
2. Дихальні техніки (на рахунок, за квадратом, діафрагмою, позитивними образами і т. п.).
3. Релаксаційні техніки (медитації, практики майндфулнесс, музика, хоббі, природа).
4. Техніки дистанціювання (скринька з страхами, трамвай, спеціальний час для найнеприємніших переживань і т. д.).

5. Техніки безпечного місця (місце сили, фортеця, місце, куди хочеться повернутись і т. п.).

6. Ресурсні техніки (афірмації, техніки «Сонце», «Квітка», самообійми, «Метелик», «Таємний тапінг» і т. д.).

Зазначені техніки самодопомоги сприяють усвідомленню, розумінню та вивільненню від негативних емоцій, поверненню собі контролю й передбачуваності ситуації. Крім того, навчання технікам самодопомоги дають можливість дібрати для себе ті засоби, які будуть ефективними згідно індивідуально-типологічних особливостей, а значить віднайти власний ресурс та розширити кордони резильєнтності.

Доцільними та ефективними засобами розвитку резильєнтності як базової складової психічного здоров'я особистості в умовах війни вважаємо і ралізуємо у приватній психологічний практиці компоненти, запропоновані Д. Хелерстейном:

1) розвиток оптимізму: оптимістично налаштовані індивіди схильні бути більш резильєнтними, оскільки вони здатні зберігати позитивне настановлення щодо майбутнього розвитку подій, навіть тоді, коли потрапляють в начебто безнадійні ситуації;

2) розвиток альтруїзму: найбільш резильєнтні люди часто через допомогу іншим знімають власний стрес і підвищують власну ефективність, для них допомога є певним невичерпним джерелом підкріплення та енергії;

3) розвиток моральності: люди із сильними моральними постановками та стійким набором переконань про правильне й неправильне, зазвичай, легше переносять процес реабілітації;

4) віра і духовність: люди часто знаходять підтримку у вірі при подоланні викликів і відчувають, що вона дає їм мудрість і силу;

5) розвиток почуття гумору: люди, які мають здорове почуття гумору і можуть сміятися над власними невдачами, значно легше реабілітуються після складних періодів;

6) наявність прикладу для наслідування, що не можна, на думку автора, назвати необхідним компонентом резильєнтності. Ті особи, які мають приклад для наслідування, можуть черпати сили з бажання бути схожим на свій авторитет, наслідувати його;

7) прийняття соціальної підтримки: люди з потужною соціальною підтримкою та зв'язками краще підготовлені і мають більше ресурсів, шансів для реабілітації після втрат і розчарувань;

8) розвиток готовності особистості зустрітись зі своїм страхом: не стільки характеристика суб'єкта, скільки дія або схильність до дії. Люди, які готові виходити зі своєї зони комфорту й протистояти страху, швидше переборюють виклики та зростають як особистість;

9) наявність сенсу життя та мети: той, хто відчуває, що має особливе покликання, вміє віднаходити різні сенси в житті, швидше реабілітуються від

невдач чи розчарувань. Коли людина палко вірить у свою мету, вона менш схильна здаватися, стикаючись з трагедією чи втратою;

10) вдосконалення освіти: постійна й незмінна можливість для вдосконалення, бо резильєнтність можна розвивати та тренувати [3].

Таким чином, систематизація наукової літератури з означеної проблематики та практичний досвід дають можливість констатувати, що техніки самодопомоги й розвиток основних складових стресостійкості, запропонованих Д. Хелерстейном сприяють зменшенню у клієнтів проявів негативних емоційних станів та розширюють можливості розвитку резильєнтності українців в умовах воєнних дій. Наші теоретичні узагальнення та спостереження не вичерпують подальших можливостей дослідження, які потребують емпіричного обгрунтування й кількісного аналізу ефективних засобів розвитку резильєнтності в умовах війни.

Література:

1. У межах Всеукраїнської програми ментального здоров'я визначили пріоритетні проєкти. URL: https://www.ukrinform.ua/rubric-society/3695613-u-mezah-vseukrainskoi-p… (дата звернення 5.02.2024).
2. Медянова О.В., Дворніченко Л.Л. *Перспективи та інновації науки*» *Сер. Педагогіка, Психологія, Медицина*. 2023. №10 (28). С. 600-61.
3. Hellerstein, D. How I can become resilient. *Heal Your Brain*. URL http:/www.psychologyto-day.com/blog/ heal-your-brain (дата звернення 8.02.2024).

Радченко Вікторія Олександрівна
Центральноукраїнський державний університет
імені Володимира Винниченка
здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти

ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ НЛП ДЛЯ ПІДТРИМКИ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я

Проблема саморозвитку та збереження психічного здоров'я є надзвичайно актуальною у наші дні. Тенденція звертатися до різних методів самовдосконалення та психологічної підтримки наростає, що свідчить про зростаючу увагу суспільства до збереження та покращення психічного благополуччя. Одним із таких методів є нейролінгвістичне програмування. НЛП пропонує використовувати мову та внутрішні програми мозку для зміни переконань, підвищення самооцінки, підтримки ментального здоров'я та досягнення поставлених цілей.

Нейролінгвістичне програмування ставало об'єктом досліджень багатьох вчених. О. Бойко аналізував використання НЛП у політичній сфері,

Н. Бреславець в інтерактивному навчанні, С. Садовенко та Л. Порядченко досліджували культурологічний вимір НЛП, а С. Гужва в контексті вивчення іноземних мов, проте немає ґрунтовних робіт, які б описували використання засобів нейролінгвістичного програмування в рамках підтримки психічної рівноваги. Мета статті розглянути, як засоби НЛП можуть бути використані для зміцнення та розвитку ментального благополуччя.

Визначення психічного здоров'я, запропоноване Всесвітньою організацією охорони здоров'я (ВООЗ), характеризує його як стан благополуччя, у якому людина усвідомлює свої здібності, може ефективно справлятися зі стресом, продуктивно працювати і робити внесок у суспільне життя [5]. Також ВООЗ визначило низку ознак ментального здоров'я, серед яких усвідомлення постійності та ідентичності свого фізичного та психічного «Я», стабільність реакцій у подібних ситуаціях, критичне ставлення до себе та своєї діяльності, адекватність психічних реакцій на вплив зовнішнього середовища, здатність керувати своєю поведінкою відповідно до встановлених норм, планування власного життя і його реалізація та гнучкість у зміні поведінки залежно від обставин [2].

Проте протягом життя людина переживає різні стресові ситуації, які негативно впливають на психічний стан, спричиняючи почуття тривоги, роздратованості, пригніченості, які можуть призвести до розвитку депресії або тривожного розладу. У таких випадках, важливо мати ефективні методи подолання стресу та відновлення психічного благополуччя. НЛП може стати корисним інструментом у цьому процесі. О. Романовський та В. Михайличенко описують нейролінгвістичне програмування як цілісний конгломерат стратегій ефективного вирішення зовнішніх та внутрішніх проблем людського буття [3]. Д. Дітлс писав: «Необхідно добре сформулювати мету, ясно усвідомлюючи бажаний результат змін. Необхідно виявляти високу чутливість до змін, що відбуваються, й адекватно співвідносити їх з наміченим результатом. Нарешті, треба виявляти чималу гнучкість, творчо змінюючи прийоми впливу у випадку розбіжності досягнутих результатів з раніше наміченими» [3].

Нейролінгвістичні техніки допомагають перепрограмувати негативний внутрішній діалог на позитивний, сприяючи зміцненню психічного самопочуття і покращенню емоційного стану, дозволяють змінювати реакції в стресових ситуаціях, зосереджуватись на позитивних аспектах життя.

Техніка моделювання в НЛП полягає у вивченні стратегій та моделей поведінки людей, які досягли успіху в певних сферах життя. Існують ключові техніки моделювання в НЛП, які сприяють розвитку психологічної рівноваги. По-перше, навчання від успішних особистостей. Моделювання дозволяє вивчати стратегії та підходи, якими послуговуються успішні люди у керуванні емоціями та подоланні стресу. Цей процес забезпечує нові уявлення та ідеї для покращення психоемоційного стану та сприяє збалансованому розвитку психічного благополуччя. По-друге, створення

позитивних моделей, які включають оптимістичні уявлення про себе та свої можливості. По-третє, розвиток нових умінь, які дозволяють вивчати та відтворювати навички емоційного реагування, стресового керування та психологічної стійкості. Наприклад, особистість хоче покращити емоційне самопочуття шляхом навчання від успішних людей. Тоді особа обирає лідера в своїй галузі й вивчає його стратегії керування стресом та емоціями. Потім ця людина починає впроваджувати знайдені підходи в життя, адаптуючи їх до конкретної ситуації. Таким чином, техніка моделювання відіграє важливу роль у підтримці психічної гармонії, допомагаючи навчитись від успішних людей створювати позитивні моделі та розвивати нові навички, що сприяють психологічному благополуччю [4, с. 92].

Метод метафоричного впливу в НЛП базується на використанні метафор та образів для зміни переживань, вірувань та поведінки людини. Мета використання цієї техніки – покращення психічного здоров'я шляхом переформатування негативних патернів і стимулювання позитивних змін у свідомості. Метафорична робота складається з декількох етапів. Початковий етап передбачає визначення проблем та мету на яку буде спрямована робота, наприклад: подолання стресу, зняття тривоги, покращення самооцінки. Наступний етап використання метафор та образів, які можна використовувати для зміни переживань. Такі метафори можуть бути створені на основі особистого досвіду, історіях успіху. Працюючи з метафорами людина відшукує внутрішні ресурси, які допомагають подолати труднощі, виявити свої сильні сторони та змінити погляд на життя, в результаті чого відбувається зміна усвідомлення проблем. Заключним етапом є закріплення отриманих результатів, переконуючись, що нові переконання і патерни думок стають стійкими та діючими в різних ситуаціях [1].

Рефреймінг – це техніка, яка призводить до зміни оцінки ситуації, поведінки, тобто відбувається переформатування подій з метою зміни їхнього значення і впливу на емоційний стан особистості. Завдяки цій техніці можна переглянути проблеми з іншої точки зору, змінивши ракурс сприйняття. Наприклад, індивід відчуває стрес, тому що запізнюється вранці на роботу через затор на дорозі, перша думка: «це жахливо, я знову запізнююсь, мене буде сварити начальник». Але будучи в заторі ви помічаєте гарний схід сонця, який зазвичай пропускаєте, новий рефреймінг: «це можливість насолодитись прекрасним ранковим краєвидом і порелаксувати перед робочим днем». Ефективність рефреймінгу полягає у здатності змінити не саму ситуацію, а подивитись на неї більш об'єктивно і позитивно, що призведе до зниження рівня тривоги та полегшить процес управління стресом [4, с. 97].

Техніка калібрування – це процес уважного спостереження та аналізу мовного та невербального поведінкового вираження людини з метою отримання важливої інформації про її стан, емоції та переживання [3, с. 188]. Ця техніка допомагає зрозуміти власні емоції, реакції та поведінку.

Наприклад, для стану радості характерне глибоке дихання, посмішка, легке почервоніння шкіри, нахил голови вправо, високий голос. Таким чином можна виявити патерни негативного мислення або стресових реакцій та в майбутньому з ними працювати. Отож, калібрування підвищує емоційну грамотність в результаті чого особистість може розвивати більш ефективні стратегії управління емоціями, використовуючи їх як сигнали для активного та свідомого керування власною поведінкою та мисленням [4, с. 76–80].

Робота з метапрограмами включає роботу з шаблонами чи фільтрами за допомогою яких людина сприймає та обробляє інформацію, вирішує життєві негаразди та взаємодіє зі світом. Метапрограми впливають на спосіб мислення, реагування на події та взаємодію з іншими. Вивчення метапрограм особистості розвиває психологічну гнучкість та адаптивність. Наприклад, якщо людина схильна дивитись на ситуації виключно через призму негативізму, то розуміння цієї метапрограми може допомогти розвинути об'єктивний та позитивний підхід до сприйняття навколишнього світу. Відтак використання метапрограм в НЛП сприяє розвитку ментального здоров'я шляхом підвищення власної свідомості, розуміння психічних процесів та вибору адаптивних та конструктивних стратегій мислення та поведінки [4, с. 83–92]

Техніка якоріння в НЛП є ефективним інструментом, який може позитивно впливати на психічне здоров'я. Якоріння спрямоване на засвоєння певного стану або ресурсу через створення асоціації між зовнішнім стимулом (жестом, словом чи образом) та бажаним емоційним станом. Цей процес зазвичай включає декілька етапів:

1) ідентифікація бажаного ресурсу чи стану, наприклад: впевненості,

спокою, задоволення;

2) створення якоря, який буде використаний для активації бажаного стану (натискання на певну точку тіла чи вживання конкретного жесту);

3) активізація якоря через виклик бажаного стану та зовнішнього стимулу;

4) закріплення якоря через асоціацію між стимулом і станом, це може бути повторення процесу або використання позитивного підкріплення.

Поставлений якір дозволяє швидко змінювати емоційний стан, полегшуючи стрес і підвищуючи загальний рівень благополуччя. Наприклад, створення якоря впевненості перед презентацією. Особа ідентифікує бажаний стан – впевненість, і створює якір, натискуючи на певне місце на зап'ясті. Перед презентацією вона активує якір, візуалізуючи себе успішною і впевненою, що закріплює асоціацію між натисканням і впевненістю.Такий якір допомагає активувати впевненість у момент презентації, зменшуючи стрес і покращуючи загальний емоційний стан [4, с. 109–111, 135–136].

Отож, застосування технік НЛП в контексті підтримки психічного здоров'я є важливим напрямком в сучасній психологічній практиці.

Розглянуті в роботі методи, такі як калібрування, робота з метапрограмами, якоріння, метод метафоричного впливу та рефреймінг, надають людині можливість впливати на своє емоційне становище, реагувати на стрес та боротися з негативними переконаннями. Використання цих методів в НЛП може сприяти розвитку душевної гармонії та емоційного благополуччя, допомагаючи людині знаходити ефективні стратегії управління емоціями, подолання стресу та досягнення позитивних змін у своєму житті. Однак для досягнення максимальної ефективності важливо враховувати індивідуальні особливості кожної людини та адаптувати методи згідно її потреб.

Література:

1. Бронікова С. А. Метафора як нейролінгвістичний інструмент самоуправління державного службовця. *Актуальні проблеми державного управління*. 2013. Вип. 1. С. 169–172.
2. Василевська О. І. Психічне здоров'я особистості. *Єдність навчання і наукових досліджень – головний принцип університету*: збірник наукових праць звітно-наукової конференції викладачів університету за 2012 рік. (9–10 лютого 2013 року) / укл. Волинка Г. І., Уваркіна О. В., Ємельянова О. П. К.: Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 201. С. 289–291.
3. Романовський О.Г., Михайличенко В.Є. Філософія досягнення успіху: Навчальний посібник. – Харків: НТУ – «ХПІ», 2003. – 691 с.
4. Сучасні технології нейролінгвістичного програмування: навчальний посібник / [Петрик В. М., Гнатюк С. О., Черненко О. Є., Гурєєв В. О., Курганевич В. І., Фесенко А. О., Рябий М. О., Смірнов О. А., Уткін Ю. В.]; за заг. ред. С. О. Гнатюка, О. А. Смірнова, В. М. Петрика. – К.: Центр учбової літератури, 2021. – 200 с.
5. Mental health. Електронний ресурс. Режим доступу: https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response (дата звернення 14.02.2024).

Яковова Зоя Євгенівна
Центральноукраїнський державний університет
імені Володимира Винниченка
здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти

ВПЛИВ МЕДІА ПРОСТОРУ НА РОЗВИТОК ДЕПРЕСИВНИХ СТАНІВ У ПІДЛІТКІВ: ПСИХОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ТА СТРАТЕГІЇ ПСИХОСОЦІАЛЬНОЇ ПІДТРИМКИ

Соціальні медіа стали неодмінною частиною життя сучасних підлітків, проте їх використання може мати значний вплив на їхнє психічне здоров'я. Зростаюча кількість досліджень показує, що експозиція до соціальних медіа

може бути пов'язана з ризиком розвитку депресивних станів у підлітків. Однак механізми цього впливу та оптимальні стратегії психосоціальної підтримки для запобігання цим станам залишаються маловивченими та неоднозначними.

Останні дослідження, що стосуються впливу соціальних мереж на психічне здоров'я підлітків, представляють значний інтерес для наукової спільноти. Деякі з них розглядають позитивні аспекти використання соціальних мереж, такі як соціалізація, розвиток комунікаційних навичок і доступ до інформації. Наприклад, дослідження Р. Каур та Х. Башир відзначають ці позитивні ефекти ризики [5].

Проте, існує також широкий корпус досліджень, які підкреслюють негативний вплив соціальних мереж на психічне здоров'я підлітків. Одним із важливих відкриттів є те, що надмірне використання соціальних мереж може призвести до розвитку психологічних проблем, таких як депресія, тривожність та інші психічні розлади. Дослідження авторів, таких як О. Войскунський, О. Тихомиров, О. Скородумова, Дж. Салер, В. Фріндте, підкреслюють ці ризики [6].

Сучасний медіа простір, насичений різноманітною інформацією, візуальними образами та соціальними мережами, відіграє значну роль у житті підлітків. З одного боку, медіа може бути джерелом нових знань, розваг та спілкування. З іншого боку, надмірне та необережне використання медіа може мати негативний вплив на психічне здоров'я підлітків.

Існує декілька факторів, які впливають саме на виникнення депресивних станів у підлітків під час користування медіа простором. Першим є соціальне порівняння. Медіа часто зображує ідеалізовані образи життя, зовнішності та успіху. Це може призвести до нереалістичних очікувань, порівняння себе з іншими та почуття невпевненості, низької самооцінки.

Медіа простір відомий своєю вседозволеністю та почуттям свободи, яке він дарує, через що він сповнений негативу. Знущання та цькування в онлайн-середовищі можуть мати значний вплив на емоційний стан підлітків, ведучи до почуття сорому, ізоляції, страху та депресії. Також постійний потік негативних новин та трагічних подій може посилювати тривожність, страх, відчуття безпорадності та безнадійності, що є факторами ризику депресії. Деякі онлайн-матеріали можуть нести в собі жорстокість, пропаганду насильства, зловживання психоактивними речовинами, деструктивні поведінкові патерни. Це може негативно впливати на психічне здоров'я підлітків, формуючи девіантні установки та схильності [4].

Мережі часто вибудовують у користувачів нереалістичні очікування. Успіх часто зображується як швидкий, легкий і безперешкодний процес. Це може призвести до розчарування, фрустрації та почуття власної неспроможності, коли реальні досягнення не відповідають очікуванням.

Надмірне користування соціальними мережами призводить до відсутності реального спілкування. Залежність від віртуального спілкування може призвести до дефіциту навичок живого спілкування, відчуття самотності та ізоляції, що може сприяти розвитку депресивних станів [3].

Важливо пам’ятати, що при появі негативних наслідків впливу медіа простору на підлітка потрібно дотримуватися рекомендацій для покращення його стану.

По-перше, потрібно дати підлітку зрозуміти, що ви поруч, готові вислухати, допомогти та підтримати. Атмосфера довіри та підтримки буде сприяти розкриттю підлітка та налагодженню ним соціальних контактів в реальному житті.

Для зниження стресу та подолання залежності від медіа простору потрібно встановити чіткі правила користування гаджетами та онлайн-ресурсами, заохочувати до реального спілкування. Для цього корисно використовувати участь у різних спортивних секціях, творчих гуртках, групах по інтересам.

Слід пам’ятати, що у важких ситуаціях завжди слід звертатися за допомогою спеціаліста. Психолог або психотерапевт допоможе підлітку розібратися з причинами депресії, навчить справлятися з негативними емоціями та подолати труднощі [2].

Вплив медіа простору на формування депресивних станів у підлітків є складним та багатогранним. З одного боку, медіа може бути джерелом нових знань, розваг та спілкування. З іншого боку, надмірне та необережне його використання може призвести до негативних наслідків, таких як соціальне порівняння, негативний контент, нереалістичні очікування, відсутність реального спілкування.

Важливо знати про ризики, пов'язані з надмірним використанням медіа, а також використовувати стратегії психосоціальної підтримки, щоб попередити виникнення депресивних станів у підлітків.

Перспективи подальшого дослідження цієї теми включають вивчення довгострокових наслідків впливу медіа простору на психічне здоров'я підлітків, розробку та впровадження ефективних програм профілактики депресивних станів у підлітків, пов'язаних з використанням медіа, дослідження впливу медіа простору на інші аспекти життя підлітків (самооцінку, цінності, поведінку), розробка рекомендацій для батьків, педагогів та інших фахівців, які працюють з підлітками, щодо допомоги їм у безпечному та відповідальному користуванні медіа.

Важливо, щоб дослідження в цій галузі продовжувалися, щоб ми могли краще розуміти, як медіа простір впливає на підлітків, і розробляти ефективні стратегії для їх захисту.

Література:

1. Богдан М. С. Психологічні особливості спілкування залежних від соціальних мереж / М. С. Богдан, О. В. Горецька // Психологія і соціологія: проблеми практичного застосування. – 2014. – С. 25-29.
2. Веретенко Т. Г. Детермінанти формування безпечної діяльності молоді в Інтернет-мережі / Т. Г. Веретенко [Електронний ресурс] // Веретенко Т. Г. Детермінанти формування безпечної діяльності молоді в Інтернет-мережі. Режим доступу: http: //elibrary.kubg.edu.ua.
3. Данько Ю. А. Соціальні мережі як форма сучасної комунікації: плюси і мінуси / Ю. А. Данько // Сучасне суспільство: політичні науки, соціологічні науки, культурологічні науки. – 2012. – С. 179-184.
4. Buffardi E.L. & Campbell W.K. Narcissism and social networking web sites. Personality and Social Psychology Bulletin. 2008. № 34. P. 1303–1314. URL: https://doi.org/10.1177/0146167208320061.
5. Kaur R. & Bashir H. Impact of Social Media on Mental Health of Adolescents. International Journal of Education. 2015. № 5. P. 22–29. URL: https://doi.org/10.25215/0403.134.
6. Tong S.T., Walther J.B. Relational maintenance and computer-mediated communication. Wright K. B. & Webb L.M. (Eds.) Computer mediated communication in personal relationships. New York : Peter Lang, 2011. P. 98–119.

СЕКЦІЯ 3

ПРОБЛЕМА ЦІЛІСНОСТІ ОСОБИСТОСТІ В ОСВІТНЬОМУ ПРОСТОРІ

Паркулаб Оксана Григорівна
Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника, кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології розвитку
Ониськів Ірина Ярославівна
Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника, асистент кафедри психології розвитку
Дякун Іванна Анатоліївна
Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника, здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти

ЕТИЧНІ ПИТАННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ АРТТЕРАПЕВТІВ У ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ

Сьогодні більшість шкільних психологів, які застосовують методи і техніки арттерапії, стикаються у своїй професійній діяльності з низкою етичних проблем та дилем. Це зумовлено, з одного боку, необхідністю підтримувати тісний контакт з учителями, учнями та їхніми батьками, а з іншого, спрощеним розумінням загальних засад організації арттерапевтичної практики в закладах освіти [2]. Як свідчить аналіз наукових джерел, попри значну кількість праць, присвячених цій тематиці, їхні автори мало уваги приділяють висвітленню етичних питань, пов'язаних з роботою саме шкільних арттерапевтів. Ідеться насамперед про раціональний підхід до ухвалення етичних рішень в умовах освітнього закладу, що спирається на вивчення морального підгрунтя їх терапевтичної діяльності та професійного мислення.

Відома британська дослідниця Д. Морійя [3] зазначала, що арттерапевти, вперше потрапивши в шкільне середовище, можуть зіткнутися з ново реальністю, до взаємодії з якою вони почасти неготові. Зокрема, їм доведеться вирішувати чимало різних проблеми, зумовлених специфікою діяльності освітнього закладу, у тому числі складних і комплексних питань етичного характеру, на які зазвичай нема однозначних відповідей. До них належать: скерування учня на арттерапію, організація фізичного простору зі збереженням приватності та відчуття безпеки, забезпечення конфіденційності та необхідність обміну інформацією з батьками та вчителями, ведення документації тощо. З цими професійними викликами сьогодення тісно пов'язані й ті, що стосуються збереження й доступу сторонніх осіб до творчих робіт учнів, створених під час арттерапевтичних занять. Тут постає головне запитання: чи може клієнт забирати свої роботи наприкінці

навчального року додому? Якщо психолог ухвалює таке рішення, то чи це не свідчатиме про етичні порушення з його боку?

З цього приводу С. Спаніол [4] висловила міркування, що суб'єктом права володіння зображувальною продукцією клієнтів може виступати:

- заклад, в якому клієнт проходив терапію (пропонується діяти за аналогією з лікарнями, в яких зберігаються взірці матеріалів для обстеження хворих);
- мультидисциплінарна команда фахівців, які надавали допомогу клієнтові;
- автор роботи, або клієнт (так само, як і художнику належать його картини).

В Етичному кодексі Американської психологічної асоціації зазначено, що з метою запобігання й унеможливлення проникнення в особисте життя клієнта, від психолога вимагається повідомляти в усних чи письмових звітах лише ту інформацію, яка пов'язана з цілями консультування. Водночас увесь зібраний та зафіксований емпіричний матеріал може скеровуватися на вирішення наукових і професійних завдань, тому надається тим фахівцям, які займатимуться їх розв'язанням.

В Україні успішному здійсненню психологами своєї діяльності сприяє Етичний кодекс, який регламентує їх роботу. Обговорюючи з клієнтом питання конфіденційності, шкільному психологу варто уточнювати межі своїх зобов'язань перед ним і перед сторонніми особами (учителі, батьки, соціальні працівники, правоохоронці тощо). При цьому консультант своєю поведінкою має виявляти повагу до права клієнтів на приватність, попри те, що одержана від них інформована згода може негативно вплинути на терапевтичний процес. Вважаємо, що дотримуючись етичних стандартів і обстоюючи інтереси учнів, арттерапевти можуть іноді проявляти непоступливість і принциповість, навіть якщо це не подобається керівництву чи іншим учасникам освітнього процесу.

Беззаперечно, що в закладах освіти арттерапевту треба взаємодіяти з учителями, якщо це допоможе йому краще зрозуміти поведінку учня. До того ж психолог має спонукати дорослих, які добре знають дитину, ділитися з ним своїми спостереженнями про зміни в її житті та поведінці, а також він може обговорювати з ними процес арттерапії й надавати загальну інформацію про консультування юного клієнта, не розкриваючи деталей зустрічі, пов'язаних з перебігом цього процесу [1]. До прикладу, якщо одним із завдань арттерапії було підвищення самооцінки дитини, то про це варто говорити з дорослими (батьками, вчителями), які контактують з нею й можуть помітити зміни поведінки дитини. Водночас компетентний психолог не буде акцентувати увагу на змісті дитячих фантазій, відображених в малюнках.

Етичні рішення посідають вагоме місце в роботі шкільного психолога, оскільки від них залежить дотримання професійних стандартів, що своєю чергою впливає на ефективність допомоги клієнтам. Сучасні арттерапевти

мають враховувати особливості учнівського середовища та пройти спеціальну підготовку з надання психологічних послуг в сфері освіти, щоб краще зрозуміти педагогів, дітей та їхніх батьків, а також підготуватися до складнощів у взаємодії з клієнтами, постраждалими від російської військової агресії.

Література:

1. Паркулаб О., Дметерко Н. Арттерапевтичні технології психологічної допомоги дітям, які опинились у складних життєвих обставинах. *Наукові праці Міжрегіональної Академії управління персоналом. Психологія.* 2023. Вип. 2(58). С. 31-36.
2. Mazur, Piotr; Kondur, Oksana; Budnyk, Olena; Nikolaesku, Inna; Parkulab, Oksana; Lazarovych, Nadiia; Grebeniuk, Nataliya. Artistic and aesthetic preferences of adolescents in Ukraine and Poland. *Revista Inclusiones.* Vol: 7 num Especial (2020): 593-607.
3. Moriya D. Art Therapy in Schools: Effective Integration of Art Therapists in Schools. Ramat Hasharon : Turbo, 2000. 78 p.
4. Spaniol S. Confidentiality reexamined: negotiating use of art by clients. *American Journal Art Therapy*. 1994. № 32(3). P. 69-74.

Бучацька Світлана Михайлівна
Вінницький державний педагогічний університет
ім. М.Коцюбинського
кандидат психологічних наук
доцент кафедри методики навчання іноземних мов
Матієнко Олена Степанівна
Вінницький державний педагогічний університет
ім. М.Коцюбинського
кандидат педагогічних наук,
доцент кафедри методики навчання іноземних мов

ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЙНОЇ ГОТОВНОСТІ СТУДЕНТІВ ДО ПРОФЕСІЙНОГО СПІЛКУВАННЯ ІНОЗЕМНОЮ МОВОЮ

Основою професійного спілкування іноземною мовою є комунікативна компетентність особистості, яка передбачає володіння мовленнєвими уміннями й навичками, необхідними для спілкування, сукупність знань про норми й правила ведення природної комунікації, вміння адекватно користуватися мовою в конкретних ситуаціях, здатність до практичного використання знань про мову в процесі комунікації [2, с. 154].

Психологічна готовність до професійного спілкування іноземною мовою розглядається психологами як складна системна властивість особистості, як єдність та взаємозв'язок мотиваційного, когнітивного, діяльнісного та емоційно-вольового її компонентів. Дослідження науковців вказують на те, що найбільшу вагомість в структурі зазначеної вище психологічної готовності має її мотиваційний компонент, який суттєво впливає на розвиток всіх інших її компонентів.

З метою вивчення особливостей розвитку мотиваційної готовності нами був розроблений комплексний психодіагностичний інструментарій, сукупність методик психологічного дослідження, які дозволили виявити особливості розвитку у них загальної психологічної готовності до професійного спілкування іноземною мовою, та, зокрема, її мотиваційної готовності [1, с. 64].

Відтак, мотиваційна готовність особистості до професійного спілкування іноземними мовами трактується як один із центральних, стрижневих компонентів загальної психологічної готовності, як система взаємопов'язаних мотивів, що спонукають студента до засвоєння та використання іноземної мови у професійному спілкуванні.

Задля дослідження структури зазначеної мотивації нами була розроблена анкета на визначення мотивації, яка включала в себе закриті мотиви-судження, серед яких - наступні:

- ✓ Я із задоволенням вивчаю іноземні мови.
- ✓ Мрію продовжити навчання за кордоном, а для цього необхідний високий рівень володіння іноземними мовами.
- ✓ Знання іноземної мови професійного спрямування сприятиме підвищенню рівня моєї фахової підготовки та успіху в роботі.
- ✓ Мрію виграти грант і попасти на міжнародну програму Fulbright, щоб стажуватись і працювати за фахом в американському університеті.
- ✓ Вивчаю іноземні мови лише тому, щоб уникнути неприємностей у ЗВО, не втратити стипендії тощо.
- ✓ Мене цікавить іноземна література, історія, традиції, культура інших держав.

Всі судження, залежно від їх змісту нами було зведено у вісім груп мотивів, які представлені у Таблиці 1.

Таблиця 1

Динаміка розвитку мотивації студентів до професійного спілкування іноземними мовами

№ з/п	Групи мотивів	Вагомість мотивів			
		1-й курс	2-й курс	3-й курс	4-й курс
1	Пізнавальні мотиви	1,00	0,86	0,89	0,57
2	Мотиви матеріального характеру	0,51	0,41	0,74	0,56
3	Мотиви особистісного розвитку та	1,87	2,08	1,81	1,34

	професійного самовдосконалення				
4	Мотиви престижності спілкування іноземними мовами	0,67	0,71	0,89	0,74
5	Мотиви обміну інформацією та професійного спілкування	1,28	1,31	0,85	1,17
6	Мотиви працевлаштування, навчання за кордоном	0,43	0,18	0,15	0,09
7	Наслідування зразкової щодо володіння іноземною мовою особистості	0,63	0,67	0,88	0,57
8	Утилітарні мотиви	0,30	0,55	0,57	0,70

Як видно з таблиці 1 в структуру провідних, центральних мотивів, які складають ядро мотивації і спонукають студентів до вивчення та спілкування професійною іноземною мовою входять мотиви особистісного розвитку та професійного самовдосконалення, мотиви обміну інформацією та пізнавальні мотиви. Вони є найбільш вагомими для студентів усіх курсів, всіх спеціальностей.

Ми також з'ясували, що мотивація студентів до професійного спілкування іноземною мовою після закінчення вивчення мови, тобто після другого курсу, поступово знижується. Це зумовлено, на нашу думку, суттєвим обмеженням обсягу спілкування іноземною мовою студентів на старших курсах у ЗВО.

Найбільша вагомість мотивів особистісного розвитку та професійного самовдосконалення у структурі провідних мотивів студентської молоді є позитивним моментом, який необхідно враховувати при організації їх професійної підготовки та процесу вдосконалення особистості.

Слід зазначити, що значною мірою недостатня мотиваційна готовність студентів до професійного спілкування іноземними мовами зумовлена недостатнім рівнем підготовки викладача до формування у студентів бажань, пізнавальних інтересів до вивчення мови, переконань у її значущості для міжнародного спілкування, майбутньої професійної діяльності, а також проблемами відбору змісту навчання, програм з іноземної мови, форм і методів проведення занять та ін. [1, с.79].

Входження у провідну групу мотивів обміну інформацією та професійного спілкування пов'язано з тим, що сучасні молоді люди мають значно більше доступу до різноманітної цікавої інформації, у тому числі й пов'язаної з майбутньою професійною діяльністю, яка переважно подається за допомогою найбільш вживаних іноземних мов. А тому, це певною мірою спонукає значну частину молодих людей до оволодіння та спілкування іноземними мовами.

Недостатньо вагомими у структурі зазначеної мотивації студентів є мотиви престижності спілкування іноземними мовами, мотиви працевлаштування, навчання за кордоном, а також наслідування зразкової щодо володіння іноземною мовою особистості. Це свідчить про відсутність

належних умов, у яких навчаються студенти, про соціально-економічні проблеми України , про проблеми кадрового підбору викладачів іноземної мови у вишах.

Досить вагомими залишаються у студентів мотиви утилітарного характеру, до того ж їх вагомість від курсу до курсу зростає. Це свідчить, на нашу думку, про відсутність власне внутрішньої мотивації до засвоєння та спілкування іноземною мовою, про переконаність значної частини молоді, що іноземна мова для їх професійного зростання значущості немає.

Встановлено, що дещо нижчий рівень підготовки з іноземної мови негативно позначається на процесах її засвоєння студентами у ЗВО, певною мірою, на їх професійному становленні та на психологічній готовності до професійного спілкування іноземною мовою.

Таким чином, результати проведеного нами дослідження дають право стверджувати, що структура мотивації студентів до спілкування професійною іноземною мовою є складною і неоднозначною. На її розвиток у ЗВО впливають як об'єктивні, так і суб'єктивні чинники. Відтак, Їх врахування у навчальному процесі сприятиме підвищенню якості підготовки фахівців, та їх успішній інтеграції у міжнародний ринок праці.

Література:

1. Бучацька С. М. Формування психологічної готовності студентів до ділового спілкування іноземними мовами, дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук за спеціальністю : дис. канд. псих. наук : 19.00.07, "Педагогічна та вікова психологія". Національна академія Державної прикордонної служби України імені Богдана Хмельницького, Хмельницький, 2009. 219 с.
2. Матієнко О.С., Бучацька С.М. Формування іншомовної комунікативної компетентності у студентів немовних спеціальностей засобами рольових ігор. *Сучасні інформаційні технології та інноваційні методики навчання в підготовці фахівців:методологія, теорія, досвід, проблеми.* 2022. Вип. 65, С. 154-166

Дметерко Наталія Володимирівна
ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»
кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри практичної психології

ОСОБЛИВОСТІ МІЖОСОБИСТІСНИХ СТОСУНКІВ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ

У сучасних реаліях життя українського суспільства проблема організації навчання та міжособистісних стосунків здобувачів вищої освіти в умовах дистанційного навчання набула особливої актуальності.

Запровадження дистанційного навчання в закладах освіти у зв’язку з пандемією короновірусу та карантином поставило перед науковцями ряд проблем, як то: інтерактивної педагогічної взаємодії між викладачем і студентами в системі дистанційної освіти [1]; психологічної підтримки здобувачів [3], аналізу стресогенних чинників під час дистанційного навчання [4], міжособистісної комунікації та ін.

У зв’язку з військовою рф проти України продовжено дистанційний формат навчання, зокрема, у тимчасово переміщених ЗВО. Це зумовлює необхідність переосмислення проблеми міжособистісних стосунків серед студентів, потребуючи дослідження еволюції їх динаміки та особливостей у віртуальному (онлайн) освітньому просторі.

Міжособистісні стосунки, які розглядають як «взаємозв'язки між окремими людьми (групами людей), які об'єктивно виявляються в характері і способах взаємних впливів людей один на одного в процесі різних видів спільної діяльності, зокрема спілкування, та суб'єктивно переживаються і оцінюються ними» [2], вибудовуються на емоційній основі. Емоції можуть мати кон'юнктивний (об'єднувальний) або диз'юнктивний (роз'єднувальний) характер. Це, у свою чергу, визначає соціально-психологічний клімат в групі, її згуртованість.

Запровадження інформаційно-комунікаційних технологій як засобів у систему освіти значно вплинула на характер та якість міжособистісних відносин серед студентів, із наслідками для комунікації, співпраці та емоційних зв'язків. Дистанційне навчання створює як виклики, так і можливості для студентів у встановленні та підтриманні соціальної єдності.

Різноманіття засобів комунікації у дистанційному навчанні, включаючи синхронні та асинхронні методи, впливає на виникнення та розвиток міжособистісних відносин. Вивчення впливу різних можливостей комунікації на якість відносин є важливим для оптимізації віртуального навчального середовища. Сучасні технології, соціальні мережі надають можливості комунікації та встановлення міжособистісних відносин на відстані. Використання платформ для відеозв'язку надає можливість студентам обговорювати навчальні питання, вирішувати завдання та навіть проводити неформальні зустрічі в онлайн-середовищі. Відеозв'язок дозволяє більш ефективно передавати не лише текстову інформацію, але і виражати емоції, надавати зворотній зв'язок.

Зазначимо, що міжособистісні стосунки не обмежуються лише комунікацією та обміном інформацією. Вони мають певну динаміку розвитку, як то: зародження, закріплення, досягнення певної зрілості, після чого можливе послаблення. У своїй динаміці міжособистісні відносини проходять певні етапи: знайомство, приятельські, товариські і дружні взаємини, що характеризуються їх поглибленням та зміцненням. Неможливість безпосередніх контактів, спільного відпочинку, спільної підготовки та відвідування розважальних, культурних заходів спільної участі в інших видах

активності ускладнюють об’єднання та згуртування студентської групи як цілісності, вироблення групових норм, встановлення дружніх взаємин.

Одним із викликів дистанційного навчання є складнощі забезпечення взаємодії в ньому на особистісно значимому рівні. Це зумовлено тим, що відстань та фізичне розділення з однолітками та викладачами можуть призвести до зменшення почуття приналежності до студентської спільноти [1]. Стосовно здобувачів вищої освіти тимчасово переміщених закладів вищої освіти, які навчаються на першому курсі, постає проблема розвитку почуття належності до студентської спільноти та навчального закладу.

Вже власне система дистанційного навчання є стресогенним чинником для студентів [4]. У зв’язку із чим зростає значимість психологічної підтримки студентів, одним із засобів якої є міжособистісні відносини як на рівні «здобувач-здобувач». так і на рівні «викладач-здобувач».

Зупинимось на конкретних заходах розвитку та оптимізації міжособистісних стосунків студентів та зниження стресу в умовах дистанційного навчання із використанням інформаційно-комунікативних технологій.

Використання чатів на віртуальних платформах навчання або форумів дозволяє студентам обговорювати теми, ділитися інформацією та розвивати обговорення в будь-який зручний для них час. Такі інструменти сприяють побудові спільнот та спільної інтелектуальної праці.

Зазначимо, що умовою згуртування групи та встановлення довірливих і близьких міжособистісних взаємин між її учасниками (членами) є залучення до спільної діяльності. У зв’язку із цим спільна робота над віддаленими проектами або завданнями з використанням інтерактивних інструментів може сприяти взаємодії студентів. Також це буде сприяти розвитку комунікаційних та організаційних навичок.

Одним із ефективних засобів розвитку міжособистісних стосунків студентів є соціально-психологічних тренінг із використанням відеозв'язку на різних платформах, як то Zoom, Microsoft Teams, Skype та ін. Соціально-психологічний тренінг, який розглядають як один з методів активного навчання і психологічного впливу, є ефективним інструментом для розвитку міжособистісних стосунків, оскільки спрямований на покращення різних аспектів взаємодії та спілкування між людьми.

Соціально-психологічний тренінг із використанням платформ для відеозв'язку має свої особливості, які важливо враховувати для успішного проведення таких заходів. Ці особливості стосуються як технічних аспектів (наявність стабільного з’єднання, надійного доступу до інтернету та ін.), так і організаційних аспектів тренінгу. Однією із задач, яка може виникнути перед ведучим тренінгу, є забезпечення групової динаміки. Важливим є сприяння взаємодії та обміну ідеями між учасниками, використовуючи функції відеозв'язку, такі як чат, підняття руки тощо. Також увагу слід приділити

підбору активних вправ, які можна виконати в онлайн-середовищі, наприклад, групові дискусії, віртуальні рольові ігри, анкети та ін.

Для отримання зворотного зв'язку від учасників можуть бути використані вбудовані функції платформи для голосування, опитування через гугл-форму або спільна робота над документами. Онлайн формат проведення СПТ також потребує ретельної розробки структури тренінгу та плану занять з розподілом часу для вступу, основної частини та обговорення.

Зазначимо, що віртуальний формат проведення соціально-психологічного тренінгу може вимагати додаткового напруження для забезпечення ефективності і взаємодії між учасниками, але з правильним плануванням та використанням інтерактивних інструментів можна досягти успіху у розвитку міжособистісних стосунків здобувачів в умовах дистанційного навчання.

Вищесказане дозволяє визначити особливості та засоби розвитку міжособистісних відносин здобувачів в умовах дистанційного навчання. Одним із таких засобів є соціально-психологічний тренінг із використанням платформ для відеозв'язку. Перспективи подальших досліджень бачимо у розкритті особливостей організації тренінгу в онлайн форматі у контексті розвитку міжособистісних взаємин студентів в умовах дистанційного навчання.

Література:

1. Бровченко А.К**.** Можливості інтерактивної взаємодії студентів та викладачів у процесі дистанційного навчання з позиції особистісного підходу. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського.* Серія: Психологія. 2020. № 4. Том 31 (70). С. 183-190.
2. Загальна психологія. Підручник / О.В. Скрипченко, Л.В. Долинська, З.В. Огороднійчук та ін. 9-те вид. Київ : Вид-во «Каравела». 2020. 464 с.
3. Прахова С.А., Даценко О.А, Семенов К.А. Дистанційне навчання у просторі сучасних освітніх систем: психологічний контекст. *Вісник Університету імені Альфреда Нобеля. Серія «Педагогіка і психологія». Педагогічні науки*. № 2(20). 2020. С. 160-164.
4. Стельмащук Х. Аналіз стресогенних чинників під час дистанційного навчання в умовах пандемії. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2021. Випуск 10. С. 170–178.

Мамчур Ірина Вікторівна
Центральноукраїнський державний університет
імені Володимира Винниченка,
кандидат психологічних наук, доцент,
старший викладач кафедри психології та соціальної роботи
Шпак Ірина Олександрівна
Центральноукраїнський державний університет
імені Володимира Винниченка,
здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ ПРИЧИНИ АКАДЕМІЧНОЇ ПРОКРАСТИНАЦІЇ У ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ

У сучасних умовах військового стану в нашій державі, стрімкого інформаційного потоку, швидких соціально-економічних змін, невизначеності, здобувачі освіти все частіше вдаються до прокрастинації.

За різними оцінками фахівців довоєнного часу, від 15 до 25 % людей відчувають проблеми щодо несвоєчасного завершення запланованих або невідкладних справ, нездатні до визначеного терміну виконати певні завдання, схильні до зволікання та відкладання повсякденних життєвих завдань. Сучасні психолого-педагогічні вітчизняні дослідження констатують, що в теперішніх реаліях зростають як показники академічної прокрастинації від 46 до 95%, так і розширюються її причини. З метою кращого розуміння сутності процесу академічної прокрастинації, варто детально розглянути причини означеного феномену з метою його подальшої ефективної профілактики та корекції.

Прокрастинація (від лат. procrastinatus: pro – (замість, попереду) і crastinus (завтрашній), або відкладання важливих справ на потім, стала, на думку багатьох науковців, гострою проблемою XXI століття. Недостатність теоретичних та емпіричних досліджень зазначеного феномена, практична відсутність ефективних психологічних та медичних способів «лікування» прокрастинації свідчить про актуальність даної теми. На особливу увагу заслуговує явище прокрастинації у студентському середовищі. Студенти, які перебувають в умовах постійної психологічної напруги, надмірної кількості навчальних завдань та обмеження часу на їх виконання, схильні відкладати деякі справи на потім, що врешті-решт призводить до виконання їх в останній момент у жорсткому дефіциті часу. Це позначається не тільки на якості навчання, а й на психофізіологічному стані студента. Тож дослідження академічної прокрастинації як одного із видів прокрастинації потребує визначення основних аспектів цього феномена та їх усебічного аналізу.

У науковий обіг термін «прокрастинація» було введено П. Рінкенбахом у 1977 р. в опублікованій ним праці «Прокрастинація в житті людини». Ряд

учених на чолі зі П. Стіллом зазначають, що «синдром завтра» існував в історії людства завжди, що доводять історичні документи [8].

Перший історичний аналіз феномена прокрастинації було здійснено дослідником Н. Мілграмом у 1992 році у праці «Прокрастинація: хвороба сучасності».

Проблемою прокрастинації займались такі зарубіжні дослідники як Дж. Бурка, Ф. Зімбардо, А. Елліс, А. Мангетті, С. Мілгрем, В. Кнаус, С. Кові, П. Стіл, Н. Фьоре, Л. Юен, Дж. Ягер й сучасні вітчизняні науковці Т. Вайда, М.Дворник, Л. Карамушка, Т. Колтунович, Т. Мотрук, Н. Несторук, С. Сергеєнкова, С. Соболєва, Н.Ткаченко та ін.

Прокрастинація (від лат. procrastinatus: pro – (замість, попереду) і crastinus (завтрашній)), або відкладання важливих справ на потім [5].

Оскільки предметом нашого дослідження є академічна прокрастинація, то є необхідність конкретизувати дефініцію саме цього наукового поняття. Академічна прокрастинація – це вид прокрастинації, який є властивим всім особам, які займаються навчальною діяльністю (але переважно це студенти); це відкладання виконання навчальних завдань будь-якого типу (контрольна, курсова, дипломна роботи, підготовка до занять), що взаємопов'язано з несформованістю навчальних навичок, неорганізованістю, забудькуватістю і загальною поведінковою ригідністю [6].

За класифікацією вченого Н. Мілграма, існує 5 основних видів прокрастинації:

–щоденна (побутова) – відкладання виконання справ, що повинні здійснюватися регулярно (робота по дому, закупівля продуктів тощо);

–прокрастинація у прийнятті рішень (у тому числі незначних);

–невротична прокрастинація, тобто відкладання прийняття життєво важливих рішень (таких як вибір професії, створення сім'ї тощо);

–компульсивна прокрастинація, у якій поєднуються поведінкова прокрастинація та прокрастинація у прийнятті рішень;

–академічна прокрастинація – відкладання виконання навчальних завдань [7].

На сучасному етапі вивчення видів прокрастинації, найбільш поширеною вважається академічна прокрастинація, яка вже носить окрему назву «синдром студента».

Класичний приклад хронічної академічної прокрастинації – звичка багатьох студентів готуватися до іспиту в останній день, а то й напередодні вночі.

Дослідниця М. Дворник виокремлює такі причини відтерміновування:

1) недооцінку готовності до виконання;

2) страх відповідальності;

3) знижений рівень зацікавленості;

4) орієнтацію на соціальну винагороду;

5) педантичні схильності особистості [2].

Вітчизняна дослідниця Т. Вайда зводить причини прокрастинації до:

1) ліні як недостатньо сформованого працелюбства,

2) слабкості характеру,

3) недостатньої готовності,

4) затягування, через присутність страху,

5) відсутності радості від роботи,

6) ситуативного перевантаження роботою,

7) втоми [1].

Науковці Т. Мотрук і Д. Стеценко вважають основними причинами прокрастинації:

1) перфекціонізм, страх неуспіху;

2) страх успіху як додаткових обов'язків, які можуть виникнути у разі успішного виконання завдання;

3) тривожність (особистісна і ситуативна);

4) невміння планувати (погана орієнтація у часі, не визначення пріоритетності справ) [4].

Основною причиною прокрастинації, на погляд Т. Колтунович та О. Поліщук, є уникнення дискомфорту та прагнення до задоволення «тут і тепер». Усі детермінанти прокрастинації вони звели до двох груп: перманентні (стабільні в часі та мало піддаються зміні) та ситуативні (виникають випадково та розвиваються, під впливом ситуації, що склалася). Своєю чергою вони можуть бути:

психофізіологічними (темперамент, нейротизм, імпульсивність, низький життєвий тонус тощо),

емоційними (тривожність, емоційне вигорання, страх, фобії тощо), мотиваційними (відсутність мотивації, ситуативна мотивація, очікування короткострокової вигоди тощо),

поведінковими (відсутність самодисципліни, завчені з дитинства паттерни поведінки та ін.),

ресурсними (низька компетентність, нестача ресурсів, стан здоров'я і ін.)

часовими (розмиті терміни виконання, дефіцит часу, відсутність/неясна часова перспектива, наявність хронофагів і ін.) [3].

Проведене нами дослідження на основі авторського опитувальника «Основні причини академічної прокрастинації здобувачів професіно-технічної освіти» свідчить про те, що явище академічної прокрастинації притаманне 76% здобувачам освіти ПТУ №16 м. Малої Виски. У дослідженні взяли участь 105 здобувачів віком від 15 до 20 років. Важливо зазначити, що всі респонденти, які мають ознаки прокрастинації (100 %) визначають серед основних причин прокрастинації психоемоційний стан в якому вони перебувають з початком воєнних дій: тривожність, страх, стрес, невизначеність, невідомість майбутнього, які уповільнюють та демотивують виконання поставлених учбових задач.

Таким чином, аналіз зарубіжної та вітчизняної наукової літератури дає можливість цілісно зрозуміти основні психолого-педагогічні причини та механізми функціонування феномену академічної прокрастинації в сучасному українському освітньому середовищі:

- психофізіологічні;
- часові;
- поведінкові;
- психоемоційні.

Крім того, емпіричне дослідження дає змогу констатувати, що в умовах війни, коли здобувачі освіти довгий час перебувають у стресі, страху, невизначеності, актуалізуються психоемоційні причини академічної прокрастинації.

Дане дослідження потребує подальших теоретико-методологічних розвідок щодо профілактики та корекції академічної прокрастинації серед здобувачів освіти в умовах психоемоційного напруження.

Література:

1. Вайда Т. С. Прокрастинація як компонент поведінки працівників ОВС та її профілактика під час професійної підготовки курсантів у ВНЗ МВС України: веб-сайт. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/ub_2016_2_22 (дата звернення: 5.02. 2024).
2. Дворник М. С. Прокрастинація в конструюванні особистісного майбутнього : монографія. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2018. 120 с.
3. Колтунович Т. А. Прокрастинація – конфлікт між «важливим» і «приємним». Молодий вчений. 2017. № 5 (45). С. 211–218.
4. Мотрук Т. О. Прокрастинація як інгібітор розвитку успішної особистості. Актуальні питання сучасної психології: матеріали І Всеукраїнської науково-практичної конференції студентів, аспірантів і молодих вчених. Суми: Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2014. 388 с.
5. Соболєва С. Академічна прокрастинація як психолого-педагогічна проблема. Гуманітарний вісник Державного вищого навчального закладу "Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди". Сер. Педагогіка. Психологія. Філософія. 2014. Вип. 34. С. 190-197.
6. Ткаченко Н. В., Косікова Є. С. Особистісні чинники академічної прокрастинації студентів молодших курсів навчання. Актуальні проблеми психології . 2019. Вип. 18. С. 305-320.
7. Milgram N. A., Marshevsky S., Sadeh C. Correlates of academic procrastination: discomfort, task aver-siveness and task capability J. of Psychol. 1995. Vol. № 2. P. 145-155.

8. Steel P. The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of selfregulatory failure. Amer. Psychol. Assoc. Psychol. Bull. 2007.Vol. № l. P. 65-94.

Яценко Тамара Семенівна
Український державний університет
імені Михайла Драгоманова,
професор кафедри практичної психології,
доктор психологічних наук,
дійсний член НАПН України
Ткаченко Катерина Вячеславівна
Черкаський національний університет
імені Б. Хмельницького
викладач кафедри психології,
глибинної корекції та реабілітації
Бульченко Дмитро Володимирович
Черкаський національний університет
імені Б. Хмельницького
здобувач третього (освітньо-наукового)
рівня вищої освіти, спеціальність 053 «Психологія

ВАЖЛИВІ ВІДКРИТТЯ У ГЛИБИННІЙ ПСИХОЛОГІЇ

Термін *глибинна психологія* використовується для загальної характеристики тих досліджень психіки, які акцентують увагу на неусвідомлюваних мотивах поведінки людини, внутрішніх конфліктах психіки та механізмах психологічного захисту.

Глибинна психологія, як і психоаналіз З. Фрейда виступають проти ототожнення психіки і свідомості, підкреслюючи більшу глибину пізнання психічного, яка потребує нової системи не лише поглядів, а й технічних прийомів та засобів дослідження психіки.

З. Фрейд підкреслюючи необхідність специфічних знань для розуміння глибин людської психіки, він називав психоаналіз в окремих своїх працях «глибинною психологією».

Назва «глибинна психологія» видавалась вдалою, бо вона принципово від'єднувала психоаналіз від попереднього дилетантського погляду на психіку.

Лідером розвитку суто глибинної психології був К. Юнг (аналітична психологія), близькою була і індивідуальна психологія А. Адлера. А потім з'явилось учення В. Райха, К. Хорні та Е. Фромма і багато інших, котрі виходили за межі свідомих мотивів як і признавали значущість несвідомих мотивів в мисленні та поведінці суб'єкта [1].

З. Фрейд засновник ортодоксального психоаналізу, поставив за мету дослідити прихований бік психіки індивіда за межами його свідомості. Вчений намагався не лише розкрити механізми функціонування психіки (особливо у її несвідомих виявах), а й уточнити змістовність імпліцитно-конкретних форм активності особи.

До ортодоксального психоаналізу була близькою і аналітична психологія, яку розробляв К. Юнг. Його позиції відстоювали цілісний характер психіки в єдності двох сфер психіки: «свідоме / несвідоме»; водночас провідна роль відводилась несвідомій сфері.

В параметрах психодинамічної парадигми, яка розвивається сорокаріччя в Україні (Т. Яценко та її послідовники), стверджується значущість в функціонуванні психіки архаїчного спадку людства. Вказана позиція узгоджується із позицією К. Юнга [5]. Останнє пояснюється тим, що в його працях несвідоме випукло розглядається крізь призму сутності архетипів.

За вченням К. Юнга психіка людини є об'ємною і являє собою єдність взаємопов'язаних процесів – «свідоме / несвідоме», у яких провідну роль відіграє несвідоме. Він вживав термін «душа», котрий охоплює три підструктури психіки, а саме: «Его», «особистісне несвідоме» і «колективне несвідоме». Посеред них провідну роль відіграє у людини «Его», котре задає контроль за змістом психіки.

Наші дослідження виконані в річищі психодинамічної теорії, яка охоплює психіку в її цілісності, котра розробляється в Україні групою вчених впродовж більш як сорокаріччя під назвою «психодинамічна теорія психіки» [6]. Виконано численні дисертаційні дослідження (за тематикою глибинного пізнання психіки), які сприяли уточненню розуміння психіки в її цілісності [2; 3; 4].

У презентованій роботі ми менше торкаємось Его, яке має пріоритетність у прямолінійно спостережуваній площині їх активності (думки, емоції, спогади), і більше приділяємо увагу невидимим суб'єкту змістам її психіки, зокрема проблемі пізнання невидимого.

Коротко дамо характеристику особистісному «Его» – можна сказати, що це потенційно усвідомлюване, як і те, що колись перебувало в полі свідомості (витіснене свідомістю і забуте особою). Загалом це досвід, винесений психікою із власного минулого. Відповідно позиції К. Юнга, комплекси людини можуть бути згуртованими навколо навіть звичних справ і це скупчення емотивно-заряджених думок, спогадів, які можуть зберігати потенціал можливостей впливу на поведінку суб'єкта «тут і зараз».

Зміст особистісного неусвідомлюваного матеріалу доступний усвідомленню суб'єктом за певних умов. К. Юнг відзначає: «досвід аналітичної психології достатньо повно доводить, що *свідоме і несвідоме* не збігаються у змістах і тенденціях», хоча між ними є взаємозв'язки.

Спробуємо уточнити вищевказані поняття:

1. Свідомість латентно утримує витіснені (неусвідомлювані) тенденції поведінки. З. Фрейд назвав вказане – цензурою уже витісненого матеріалу.
2. Свідомість можна переважно трактувати як онтогенетично створену підструктуру психіки, або ж як актуальний процес адаптації. Несвідоме вміщує не лише витіснений свідомістю матеріал, але й успадкований, зокрема чинники поведінки особи.
3. Несвідоме втілює в себе компоненти фантазії, які ще не ввійшли у сферу свідомого, як і несвідомі процеси, котрі компенсують нестачу енергії у свідомому «Я», котрі є невизнаними свідомістю мотиви, які з'являються у сновидіннях.

До категорії «несвідомого» К. Юнг відносив і *колективне несвідоме*, задане в психіці особи архаїчними чинниками. Він вважав, що колективне несвідоме – це найбільш сильна, впливова та об'ємна (за семантичним змістом), психічна система особистості. Колективне несвідоме пов'язане з архаїчним спадком людства, котрий включає такі універсальні змісти, які *не можуть бути асимільовані індивідуальним «Его»*.

Колективне несвідоме зберігає в собі латентні змісти, які не піддаються асиміляції «Его» людини. Вказане несвідоме зберігає латентний слід пам'яті людства (людиноподібних предків). Колективне несвідоме задає об'єктивні аспекти поведінки людини, незалежні від «принципу реальності». Тому *архаїчний спадок виступає як колективне несвідоме*, якому притаманна специфічна пам'ять – сховище прошарку психіки, що належить не одній людині, а всьому людству, етносу, народу як такому.

Наш досвід ведення груп АСПП, у великих аудиторіях, засвідчує значущу роль архетипів при їхній невидимості для людини. Саме архетипна символіка синхронізує інтелектуальну спільність (єдність) сприйняття, поза врахуванням індивідуальності. Якби розроблена нами методика АСПП не володіла можливістю надання індивідуалізованої допомоги людині ми не змоги (за умов універсалізації психіки) здійснювати психокорекцію (на тлі великої аудиторії споглядачів). Отже, в групах АСПП є простір для об'єктивування архаїчно заданих аспектів психіки (які й утримують увагу великої аудиторії людей). Діагностико-корекційний процес здійснюється в персоналізовано-неповторній діалогічній взаємодії психолога із респондентом («П ↔ Р»).

Архетипна символіка психомалюнків у групах АСПП, задає перспективу єднання *«індивідуалізованого несвідомого»* психіки особи з *архетипами колективного несвідомого* у психоаналітичному процесі діалогічної взаємодії психолога із респондентом («П ↔ Р»).

Психіка кожної особи є носієм незаповнених ємностей архетипної символіки у аналітичному її сприйнятті. В котрий раз, нам важливо наголосити на тому, що візуалізація психіки сприяє відчуттю захищеності протагоніста при роботі з ним у великій аудиторії. Водночас універсальність

психіки дає змогу підтримувати інтерес (до сеансу глибинного пізнання) у півсотні людей, які мають можливість не лише спостерігати індивідуалізовану роботу психолога із однією особою, але й пропрацьовувати власне особистісний матеріал. За таких обставин особистісне несвідоме кожного із спостерігачів актуалізується та заповнює архаїчно задані порожні «комірки» архаїчних символів.

В той час як малюнкова презентація психіки (яка є основою колективних сеансів в групах АСПП) виводить і розширює шляхи візуалізовано-архетипної презентації психіки в площину пізнавального поля сприйняття конкретно-аналітичного матеріалу, який спроможний об'єктивувати у архаїзмах людини «порожні комірки». Говорячи інакше, процес АСПП оживлює соціально-перцептивний інтелект, який єднає в собі архетипи, котрі є універсально-індивідуалізованими у кожної людини. Саме вони (архетипи) в групах АСПП створюють простір для заповнення його «комірок» новою для особи інформацією. У цьому і є поєднання загального з індивідуалізованим.

Тому архетипи ми підносим на щит перемоги у розв'язанні проблем «пізнання психіки» в її цілісності («свідоме / несвідоме»). Архетип є більш древнім, аніж будь-які форми культури, так що *він не передається ні міграцією понять, ні мовою*. За таких обставин архетипна символіка дійсно надає можливість наповнювати людину індивідуалізованим досвідом. Цьому сприяє процес АСПП, який є індивідуально-неповторним, в смислових параметрах, для кожного його учасника. Архетип є *апріорі формою вияву психіки*, що оживає завдяки спонтанності взаємодії учасників процесу АСПП.

Підводячи підсумок, відмітимо, що свідоме і несвідоме, незалежно від їхньої функціональної відмінності перебувають у неперервному зв'язку. Водночас візуалізація психіки шляхом малюнково-тематичного зображення здатна виявити та об'єктивувати деструкції психіки, які пов'язані із стабілізованістю внутрішніх суперечностей та конфліктогенністю психіки каталізованої переважно чинниками «табу на інцест». Груповому процесу АСПП характерним є розширення самоусвідомлення в психіці його учасників.

Література:

1. Основи психотерапії: Учбовий посібник для студентів вузів (Л. Р. Бурлачук, І. А. Грабська, А. С. Кочарян. – К. : Ніка Центр, 1999. – 320 с.
2. Біла О. Г. Психокорекційні можливості методу активного соціально-психологічного навчання (на матеріалі підготовки психологів-практиків) [Текст] : дис. … канд. психол. наук. спец 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія» / О. Г. Біла. – Київ, 2002. – 241 с.
3. Євтушенко І. В. Роль архетипної символіки у вираженні інтимних почуттів субєкта до близьких йому людей (на основі міфів, казок,

психомалюнків) [Текст] : дис. … канд. психол. наук. спец 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія» / І. В. Євтушенко. – Київ, 2004. – 371 с.
4. Бабенко К. А. Взаємозв'язок механізмів символізації змісту несвідомого (на матеріалі психоаналізу комплексу тематичних психомалюнків) [Текст] : дис. … канд. психол. наук. спец 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія» / К. А. Бабенко. – Київ, 2007. – 390 с.
5. Юнг. К. Психологія несвідомого. – Київ. Видавництво: Центр учбової літератури, 2022. – 404 с.
6. Яценко Т. С. Психологічні основи активної підготовки майбутнього педагога у спілкуванні з учнями: дис. … докт. психол. Наук : спец. 19.00.07. «Педагогічна і вікова психологія». Київ, 1989. 432 с.

Голошивець Анна Сергеівна
ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»,
здобувач третього (освітньо-наукового)
рівня вищої освіти, спеціальність 053 «Психологія
Голошивець Іван Олександрович
ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»,
здобувач третього (освітньо-наукового)
рівня вищої освіти, спеціальність 053 «Психологія
Федорченко Дмитро Михайлович
ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»,
здобувач третього (освітньо-наукового)
рівня вищої освіти, спеціальність 053 «Психологія

ПСИХОЛОГІЧНА ДИНАМІКА ПРОФЕСІЙНОЇ ГОТОВНОСТІ МАЙБУТНЬОГО ПСИХОЛОГА: ПЛАН І ПРОГРАМА ДОСЛІДЖЕННЯ

Сучасні соціальні, економічні та політичні реалії потребують певних трансформацій у системі освіти. Сьогодення ставить вимоги до сучасного фахівця які б відповідали критеріям професіоналізму та соціальному замовленню ринку праці і відображали погляди, цілі та завдання вищої професійної освіти загалом та професійної підготовки психологів в галузі спеціальної освіти зокрема. Отримуючи професію психолога у закладі вищої освіти, студент має засвоїти не тільки теоретичні знання, уміння та навички, а й підготуватися до здійснення професійної діяльності застосувавши їх на практиці.

Теоретичні положення професійної підготовки майбутнього психолога у вищих навчальних закладах відображено у працях О. Бондаренка, Ж. Вірної, Л. Долинської, М. Євтуха, Л. Карамушки, С. Максименка,

В. Панка, Н. Пов'якель, Н. Пророк, Є. Пряжнікової, В. Синьова, Н. Чепелєвої, Т. Яценко та ін. Чисельні наукові праці присвячені компетенції психолога як показника фахової готовності психолога (П. Бачинський, С. Бондар, І. Єрмаков); визначенню особистісних якостей як показника професіоналізму (О. Бондаренко, Л. Долинська, О. Дубовик, З. Огороднійчук, Н. Пророк, В. Семиченко), що необхідно для діагностичної та корекційної роботи з освітніми потребами, що зумовлено високим рівнем складності (В. Бондар, С. Конопляста, В. Кротенко, О. Мамічева, І. Мартиненко, С. Миронова, О Проскурняк, Л. Руденко, Т. Сак, Є. Синьова, В. Синьов, В. Тарасун, Л. Фомічова, М. Шеремет, А. Шевцов, Д. Шульженко, та ін.); системі зв'язку теоретичних знань із їхнім застосуванням у психологічній практиці (Е. Зеєр, Л. Карамушка, В. Панок, Ю. Приходько, Т. Титаренко. Г. Балл, С. Максименко, А. Маркова, К. Роджерс); проблемі психологічного супроводу, що має надаватися компетентними психологами (І. Бех, С. Конопляста, М. Малофєєв, І. Мамайчук, В. Синьов, О. Хохліна).

Нагальним на сьогодні є пошук нових шляхів формування професійної готовності майбутнього психолога. Саме питання професійної готовності є актуальними в дослідженнях вітчизняних та зарубіжних учених. Розвиток досліджень за даною проблемою має декілька напрямків: від аналізу психологічних теорій професійної діяльності Л. Виготський, А. Леонтьєв, Д. Ельконін; до розробки основ формування розвитку професійно важливих якостей особистості в цілому А. Орлов, І. Лернер, М. Скаткін, Г. Афузова та ін.

Вивчення поняття професійної готовності, характеристику її складових бачимо у дослідженнях вітчизняних науковців – І. Бех, Д. Гришин, О. Дубасенюк, В. Лозова, О. Подмазін, О. Пруцакова, В. Сєриков, Н. Баловсяк, І. Драча, П. Бачинського, Н. Бібік, Г. Гаврищак, Н. Дворнікової, Я. Кодлюк, В. Краєвського, О. Локшиної, С. Ніколаєнко, О. Овчарук, Л. Пильгун, О. Пометун, І. Родигіна, Л. Руденко, К. Савченко, О. Садівник, Л. Сень, С. Сисоєвої, В. Синьова, Д. Супрун, М. Супрун Т. Смагіної, О. Ситник, С. Трубачевої, Г. Терещук, Л. Фомічової, М. Фоменко, А. Шевцова, М. Шеремет та ін. Сучасні тенденції розвитку у зарубіжних країнах аналізувалися Дж. Боуден, А. Бермус, О. Овчарук, Я. Кодлюк, К. Корсаком, Дж. Равен, С. Маслач, М. Лейтер, Е. Шорт, Е. Тоффлер, Р. Уайт, Р. Хайгерті, А. Мейхью та ін.

Одним із найважливіших завдань закладу вищої освіти у відповідності з сучасними вимогами до професійної діяльності є формування у майбутнього психолога навичок раціональної організації професійної діяльності. Теоретичний аналіз літературних джерел є надзвичайно важливим базисом, що не дивлячись на різносторонній спектр досліджуваних явищ з даної проблематики, для організації формування професійної готовності майбутнього психолога у закладах вищої освіти ще не була ретельно визначена і вивчена як предмет наукового дослідження. Саме це і зумовило

вибір теми дисертаційного дослідження: «Психологічні динаміка професійної готовності майбутнього психолога».

Метою дослідження є вивчення психологічної динаміки професійної готовності майбутнього психолога. Відповідно до мети, сформульовані такі завдання дослідження: здійснити теоретико-методологічне дослідження визначення поняття професійна готовність; проаналізувати основні підходи та принципи до їх розвитку; визначити та обґрунтувати основні компоненти професійної готовності майбутніх психологів; визначити стан сформованованості компонентів професійної готовності майбутніх психологів; розробити та обґрунтувати програму формування професійної готовності майбтніх психологів та перевірити її ефективність.

Об'єктом дослідження виступає професійна готовність психолога. Предметом дослідження є динаміка професійної готовності психолога. В якості методів дослідження планується використання комплексу методів, вибір та поєднання яких зумовлено предметом, метою та завданнями дослідження: теоретико-методологічний аналіз, систематизація та узагальнення психологічних даних за проблемою дослідження, констатуючий експеримент, формуючий експеримент, методи математичної статистики.

Методологічною та теоретичною основою дослідження виступають ідеологічні засади гуманізації освіти (В. Андрущенко, С. Гончаренко, І. Зязюн, В. Кремень, П. Саух та ін.); концепцію особистісно зорієнтованої освіти (Є. Бондаревська, Є. Зеєр, О. Пєхота, О. Савченко, В. Синьов, А. Старєва, М. Чобітько, І. Якиманська та ін.); положення компетентнісного підходу (Н. Бібік, Л. Бірюк, П. Гусак, І. Зимня, О. Пометун, О. Романенко, Є. Синьова, С. Сисоєва, Л. Фомічова, А. Шевцов, Д. Шульженко, Л. Хоружа, А. Хуторськой та ін.); теоретичні пошуки шляхів і засобів ефективного професійного компетентності майбутнього фахівця в умовах закладів вищої освіти (І. Булах, С. Гончаренко, В. Засенко, В. Лозова, С. Миронова, С. Мельничук, А. Мудрик, О. Коваленко, В. Козаков, С. Конопляста, О. Мамічева, Г. Нагорна, Н. Пахомова, О. Попова, І. Прокопенко, О Проскурняк, Н. Савінова, В. Синьов, Є. Синьова, М. Сметанський, Г. Троцко, С. Федоренко, Л. Фомічова, А. Шевцов, М. Шеремет С. Чупахіна та ін.) зміст, мета і технології професійної підготовки майбутніх фахівців-психологів (О. Биковська, В. Василенко, М. Корець, В. Кузь, Ю. Лянной, О. Романовський, В. Сиротюк, Л. Сущенко, О. Тимошенко та ін.).

Наукова новизна одержаних в подальшому результатів дослідження полягає в тому, що вперше буде: досліджено проблему формування професійної готовності майбутнього психолога; визначено та обґрунтовано психологічні особливості професійної готовності психологів; розглянуто й схарактеризовано підходи до професійної готовності та елементи, критерії оцінки рівня сформованості цих компонентів; визначено й охарактеризовано показники та мірила динаміки професійної готовності майбутніх психологів;

теоретично обґрунтовано структурну програму психодіагностики професійної готовності майбутніх психологів; додатково уточнено окремі положення дидактики вищої школи щодо цілей, змісту, форм і методів організації професійної підготовки майбутніх психологів.

Практичне значення одержаних результатів буде полягати у впровадженні методик діагностування рівнів сформованості компонентів професійної компетентності психологів, у розробці і впровадженні наскрізної програми професійної компетентності психологів. Матеріали дослідження можуть бути використані при викладанні дисциплін нормативного циклу та застосовані для подальшого вивчення проблем удосконалення професійної підготовки психологів.

Зіноватний Олександр Олександрович
Центральноукраїнський державний університет
імені Володимира Винниченка,
здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти

ПРО ЯВИЩЕ ЕКСТЕРІОРІЗАЦІЇ ПРОЦЕСУ НАВЧАННЯ АНГЛІЙСЬКОЇ МОВИ ЯК НАСЛІДОК ВІДСУТНОСТІ УСПІХУ В ОВОЛОДІННІ ІНОЗЕМНОЮ МОВОЮ

Сьогодні актуальною є проблема оволодіння іноземною мовою та формування іншомовної компетентності. Велика кількість випускників загальноосвітніх шкіл не володіють іноземною (англійською) мовою на рівні задоволення власних потреб в спілкуванні з носіями мови. Іноземна мова не розглядається такою аудиторією як запорука розвитку професійних навичок в майбутньому та умова збереження конкурентостійкості на ринку праці.

Комплексний аналіз іншомовної освіти у країнах Євросоюзу дає змогу виявити, що Європейська стратегія формування іншомовної компетентності як складової професійного розвитку спрямована на розвиток і вдосконалення таких ключових компонентів іншомовної комунікативної компетенції, як мовна, лінгвістична, соціокультурна, дискурсивна, навчально-пізнавальна, стратегічна.

Докладне ознайомлення із текстами стандартів свідчить про детальне обґрунтування лінгвістичних і загальнопедагогічних компетентностей при відсутності професійно-значущих (методичних) компетентностей викладачів. Відповідно до дослідження, що проводилось КМІС на запит Міністерства цифрової трансформації України упродовж грудня 2022-січня 2023 року,тільки 23% українців можуть читати, писати і спілкуватися іноземною мовою на побутовому і навіть на професійному рівнях. Взагалі не володіють іноземними мовами на елементарному рівні майже третина дорослих жителів України – 31.8% [4]. За статистикою, з класу кількістю двадцять учнів лише 25-30 відсотків оволодівають англійською мовою на достатньому рівні

(одночасно проходячи навчання з репетитором). Отже, одним з головних векторів розвитку методики навчання іноземних мов є створення під час навчання іншомовного середовища для спілкування іноземною мовою, щоб мати можливість надалі взаємодіяти з представниками інших лінгвосоціумів, вміти ставитися до інших культур як до цінності, розглядати себе як «громадянина світу» [3].

Проблему оволодіння комунікативною компетенцією в процесі вивчення іноземної мови розглянуто в дослідженнях І.Зимньої, Л.Биркун, О.Вишневського, Т.Сірик, С.Ніколаєвої, Ю.Кузьмінської, М.Леврінц, М.Лічман, Н.Скіби. Необхідність застосування індивідуального підходу до вивчення іноземної мови підтверджується результатами пошуків науковців В.Андрієвська, Л.Беккер, Є.Аркін, А.Андрощук, В.Безлюдна, С.Змєєв, Ф.Бацевич, С.Галецький, Л.Гребенюк.

Результатом навчання є всебічний розвиток особистості, який проявляється у формуванні її когнітивного та емоційного інтелекту, розвитку та вдосконаленні мовленнєвих навичок, міжкультурної компетентності [1]. Іншомовна освіта передбачає розвиток особливої підсистеми мовної особистості, що бере повноцінну участь у міжособистісному спілкуванні між представниками різних культур, носіїв мови. С. Ніколаєвою підкреслюється, що у виділенні освітніх цілей варто говорити не про навчання іноземній мові, а про реалізацію міжкультурної іншомовної освіти, створення іншомовного середовища [2].

Як свідчить дослідження «Запити та виклики на шляху опанування англійської мови серед українців», що проводилось в вересні-жовті 2023року Міністерством цифрової трансформації України, переважна частка учасників дослідження завласною оцінкою опанувала англійську мову на незадовільному рівні, що, зазвичай, зумовлено низькою мотивацію або недоліками викладання під час вивчення англійської мови у закладах освіти. Освітяни також оцінюють рівень англійської своїх учнів та студентів здебільшого як низький [4]. При опитуванні значної вибірки учнів середньої школи на предмет володіння англійською мовою було встановлено, що значна їх кількість не має комунікативної компетенції. Це є наслідком того, що в багатьох випадках відбувається явище «екстеріоризації» процесу навчання. Екстеріоризація процесу навчанняє процесом, при якому локус уваги вчителя в навчальному процесі зміщується з учня, як об’єкта і суб’єкта навчання, з реальної оцінки його розуміння матеріалу та комунікативної компетенції до формальних фактів відвідування уроків, «правильних» позначок в тестових завданнях тощо. При цьому реальне оцінювання оволодіння вміннями та навичками не проводиться.

В результаті такого підходу можливе виникнення конфлікту між завданням вчителя формувати нові вміння, навички, комунікативну компетенцію та реальним фактом відсутності такого результату у великої кількості учнів. Як наслідок, в процесі педагогічної діяльності може

виникати фрустрація та відчуження від результату своєї діяльності, подібно до того, що описував Е. Фромм у своїй праці «Втеча від свободи».

В процесі оцінювання рівня знань учнів середньої школи спостерігається тенденція нерозуміння учнями загальних принципів сприйняття матеріалу, що призводить до відставання від графіку програми засвоєння та може призводити до підвищення рівня тривожності. Іншою проблемою, що відмічають учні, є відсутність розуміння вчителя, який пояснює матеріал нової теми англійською мовою, та неможливість для учнів надавати зворотній зв'язок, що сприяє виникненню фрустрації. Для психологічної компенсації даних явищ учні відчужуються від процесу навчання англійської мови. Відсутність результату формує зниження рівня домагань учнівта сприяє закріпленню психічного стану вивченої безпомічності, коли учень не відчуває зв'язку між своїми діями та їх результатами, а також формується установка «Мені це не доступно», «Незрозуміло», «Нудно», «Нецікаво». Такий стан речей підтверджується результатами досліджень, коли у значної кількості досліджуваних школа асоціюється з немотивуючим підходом до викладання англійської, забезпеченням базовими знаннями граматики та вмінням читати та перекладати зі словником, висловлюванням своїх думок найпростішим способом [4].

Згідно з думкою С. Ніколаєвої, обсяги методичної підготовки та формування іншомовної компетентності викладачів в Україні відстають від загальноєвропейських норм і не відповідають вимогам сучасності. Викладачі, здебільшого, озброєні теоретико-практичними лінгвістичними, психолого-педагогічними знаннями, які носять декларативний характер, тоді як практичні вміння та навички у всіх видах мовленнєвої діяльності (читання, письмо, говоріння, аудіювання) не отримують належної уваги [2].

Отже, на нашу думку, доцільно трансформувати концепцію організації процесу оволодіння іноземною мовою, який доречно розділити на два етапи, один з яких спрямований на формування та закріплення реальної мовленнєвої навички та навички спілкування іноземною мовою; другий – на оволодіння мовою як такою, з розширенням та закріпленням комунікативної компетенції. На першому етапі використовується мінімально необхідна кількість слів, але використання їх доводиться до автоматизму з одночасним формуванням розуміння принципів складання мовних конструкцій в цілісному підході (тобто здатність довільно переходити в розповіді від одного об'єкта до іншого, довільно змінювати час дії). Також, особливістю першого етапу є розділення його на два кола. Перше коло призначено для формування образу загальної структури мови з використанням мінімально необхідної кількості слів та практики застосування мовних конструкцій в усіх можливих проявах. Перше коло служить опорою для проходження другого кола, коли у учня в свідомості сформований загальний образ мови та сформовані мінімальні компетенції. Друге коло призначено для

відпрацювання, розширення та закріплення мовленнєвої навички та навички спілкування з використанням актуальних життєвих ситуацій. Результатом научіння при цьому вважається реальне оволодіння учнем матеріалом при практичному застосуванні.

Основні досягнення другого етапу базуються на отриманні від кожного учня зворотнього зв'язку та оцінюванні засвоєння учнем матеріалу з пролонгованим пропрацюванням незрозумілих моментів. Провідною технологією навчання іноземних мов визнано комунікативну, при цьому рідну мову використовують за необхідності [3]. Але в умовах, коли учень не може ідентифікувати звуковий код та співвіднестийого зі значенням, розуміння висловлювання відсутнє. Відповідно, навчальна діяльність вчителя без отримання зворотнього зв'язку від учня, не буде досягати запланованого результату. Викладач повинен працювати на загальний результат оволодіння учнями комунікативною компетенцієюта мати час для індивідуального пропрацювання програми з кожним учнем.

З метою запобігання відчуженню від процесу навчання англійської мови як викладачів, так і учнів, що виражається в явищі екстеріоризації процесу навчання, необхідно трансформувати концепцію організації процесу навчання англійської мови, де результатом навчаннята розвитку буде реальне оволодіння учнем матеріалом в умовах практичного застосування, а викладач матиме можливість для пропрацьовування програми з кожним учнем.

Перспективою подальших досліджень вважаємо питання використання прогресивних методів, форм та технологій навчання, які б сприяли швидкому, ефективному та практичному оволодінню навичок іншомовного спілкування, могли підготувати до активного перебування в іншомовному середовищі та сприяли розширенню особистого досвіду.

Література:

1. Наказ Міністерства освіти і науки України від 25.07.2023 року №898. Методичні рекомендації щодо забезпечення якісного вивчення, викладання та використання англійської мови у закладах вищої освіти України. https://mon.gov.ua/storage/app/uploads/public/64c/20b/aae/64c20baaec4b3448883937.pdf
2. Ніколаєва С. Сучасні підходи до реалізації міжкультурної іншомовної освіти. Science and Education: a New Dimension& Pedagogy and Psychology. 2018. VI (66). № 162. С. 31-36.
3. Панова Л.С., Андрійко І.Ф., Тезікова С.В. та ін. Методика навчання іноземних мов у загальноосвітніх навчальних закладах: підручник. Київ: Академія, 2010. С.9-11, 52-54.

4. Прес-реліз КМІС. Рівень володіння англійською та іншими іноземними мовами в Україні: результати кількісного соціологічного дослідження. 2023.
5. Савчин М.В. Педагогічна психологія: навчальний посібник. Київ: Академвидав, 2007. С. 146-157, 338-343.
6. Tarnopolsky O. Principledpragmatism, orwell-groundedeclecticism: A new paradigm in teaching English as a foreign languageat Ukrainian tertiary schools? Advanced Education. 2018. № 10, С. 5-11. URL: https://mon.gov.ua/ua/osvita/ visha-osvitanaukovo-metodichna-rada-ministerstva-osviti-i-nauki-ukrayini/proektistandartiv-vishoyi-osviti

Назарук Наталія Володимирівна
Прикарпатський національний
університет імені Василя Стефаника
кандидат психологічних наук,
доцент кафедри психології розвитку

КЛЮЧОВІ ВМІННЯ ОСОБИСТОСТІ В ОСВІТНЬОМУ ПРОСТОРІ XXI СТОЛІТТЯ

У XXI столітті суспільство переживає стрімкий розвиток, що вимагає від людей постійного вдосконалення та пристосування до змін. Ключові вміння стають основою успішної адаптації до нових викликів та можливостей сучасного світу. Вони є невід'ємними складовими життєвого успіху в нашому інноваційному та глобалізованому світі.

На Всесвітньому економічному форумі в Давосі (2016 рік) назвали десять навичок, які будуть важливими у 2020 році: комплексне розв'язання проблем, критичне мислення, креативність, управління людьми, координація дій з іншими, емоційний інтелект, складання суджень і ухвалення рішень, сервіс-орієнтування, взаємодія та ведення перемовин, когнітивна гнучкість.

На Світовому економічному форумі було виділено топ-15 навичок на 2025 рік: аналітичне мислення та інновації, активне навчання, вирішення складних проблем, критичне мислення та аналіз, креативність, оригінальність та ініціативність, лідерство та соціальний вплив, використання технологій, проєктування технологій та програмування, стійкість до стресів та гнучкість, міркування та розв'язання проблем, емоційний інтелект, виправлення неполадок та взаємодія з користувачем, орієнтація на обслуговування, системний аналіз, ведення переговорів.

Британська Рада Європи пропонує чотири ключові вміння XXI століття: критичне мислення, спілкування та співпраця, креативність та уява, цифрова грамотність.

Спільними вміння у цих трьох документах є критичне мислення, креативність та співпраця. Розглянемо їх детальніше.

Джон Дьюї розглядає критичне мислення як активне, наполегливе та ретельне обмірковування будь-якого переконання або знання.

Британська Рада Європи визначає критичне мислення я к саморегульоване мислення, за допомогою якого продукують нові ідеї та інновації, розв'язують проблеми.

Американський професор Деніел Вільгельм у книжці «Критичне мислення. Чому його так важко вивчити?» описує, що критичне мислення охоплює такі навички: аргументацію, винесення суджень та ухвалення рішень, розв'язання проблем.

Важлива ознака людини, що мислить критично – це ініціативність, адже саме вона має вирішувати як оцінювати ту чи іншу інформацію. Чому нам потрібне критичне мислення і чому його треба розвивати? Воно дозволяє уникати підводних каменів та конфліктних ситуацій. Ми не мислимо критично, коли розглядаємо проблему лише з одного боку, коли наші міркування ґрунтуються на емоціях, а не на логіці, коли ми ігноруємо докази, які суперечать нашим ідеям або нехтуємо незаперечними доказами.

Співпраця – це одна зі сторін спілкування, яка передбачає взаємодію. Спілкування – це процес передавання та сприйняття повідомлень за допомогою словесних та несловесних засобів. Він охоплює обмін інформацією, сприйняття, пізнання, а також вплив учасників спілкування один на одного. Процес спілкування постійно зазнає змін під впливом нових засобів комунікації. Умовою розвитку комунікативних умінь є розвиток активного слухання. Активне слухання – це техніка, щоб краще зрозуміти співрозмовника. Активне слухання включає: зосередження, розуміння, запам'ятовування, конструктивний аналіз. Активне спілкування впроваджується в колаборативному навчанні – це модель партнерства в навчанні, де обов'язковою умовою є співпраця дітей.

Роберт Стернберг та Тодд Лубарт визначають креативність як здатність створити продукт, який є новітнім (тобто оригінальним, несподіваним) і водночас доречним (тобто корисним, адаптивним, зважаючи на складність завдання).

Анна Крафт, Боб Джеффрі та Майк Ліблінг описують креативність як стан розуму, коли всі наші інтелектуальні здібності працюють разом. Вона охоплює бачення, мислення та інновації. Креативність можна розвинути. Умовами розвитку креативності є креативне навчання, креативне середовище та креативні ресурси.

Ці ключові вміння є актуальними у XXI столітті через стрімкий розвиток технологій, глобалізацію, зміни у способам спілкування та роботи. критичне мислення допомагає аналізувати інформацію, приймати обґрунтовані рішення. Комунікація та співпраця важливі для успішної взаємодії з іншими людьми. Креативність та цифрова грамотність дають

можливість інноваційного підходу до задач. Володіння цими навичками допомагає людям бути конкурентоспроможними в сучасному світі.

Література:

1. Онлайн-курс на платформі Edera «Ключові уміння 21-го століття». URL: https://courses.ed-era.com/courses/course-v1:British_Council+BC1+2020/courseware/c92eb62158b04f6ea3e72233fc87f338/7f598917fcdc4842b2fb0b19bd9ea608/
2. Брейнстормінг «Ключові уміння XXI століття». URL: http://soippo.edu.ua/index.php/3478-brejnstorming-klyuchovi-uminnya-khkhi-stolittya

Нестеренко Тамара Сергіївна
Економіко-технологічний інститут
імені Роберта Ельворті,
кандидат педагогічних наук,
доцент кафедри маркетингу, менеджменту та економіки

САМОМЕНЕДЖМЕНТ ЯК СПОСІБ ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ РОБОТИ КЕРІВНИКА

На сьогодні чимало керівників, керуючи тими чи іншими суб'єктами, недостатньо виявляють організованість, обов'язковість, не вміють раціонально використовувати робочий час тощо. Особливо це стосується молодих менеджерів і управлінців. Від того, яка в них буде самоорганізованість, багато в чому буде залежати й успіх у кар'єрі.

Самоменеджмент насамперед це самоорганізація, вміння керувати собою, керувати процесом управління в найширшому розумінні слова - у часі, у просторі, спілкуванні, діловому світі. Керівник має так уміти розподіляти свою працю, щоб ефективність була максимальною.

Бабчинська О.І. та Мідляр А.К. розглядають самоменеджмент як послідовне і цілеспрямоване застосування керівником уже застосовуваних методів та практичних засобів роботи в щоденній професійній діяльності для підвищення результативності здійснюваних завдань, досягнення поставлених цілей [1]. Колпаков В.М. відзначає, що самоменеджмент базується на особистому, власному, безперервному розвитку, на здатності нівелювати та контролювати емоції, застосовувати свій потенціал [2]. Лукашевич М.П. зазначає, що самоменеджмент доцільно виокремити в незалежний напрямок управління щодо виконання особисто-професійних цілей [3].

Щоб ефективно управляти людьми, менеджер насамперед повинен оволодіти наукою і мистецтвом управління самим собою. Самоменеджмент допомагає керівнику:

- раціонально організувати свою працю і працю своїх підлеглих;

- реалізовувати професійні та життєві цілі;
- уникати стресових ситуацій;
- підвищувати працездатність;
- отримувати задоволення від виконуваної роботи.

Розумна самоорганізація дає менеджеру такі переваги:

- виконання роботи з меншими витратами;
- краща організація особистої праці;
- менша завантаженість роботою;
- менше помилок під час виконання своїх функцій;
- більше задоволення від роботи, більша мотивація праці;
- менше поспіху і стресу;
- зростання кваліфікації;
- кращі результати праці;
- досягнення професійних і життєвих цілей найкоротшим шляхом.

Існують різні точки зору стосовно поняття самоменеджменту. Досить поширеним є вузьке трактування як індивідуальної технології використання робочого часу. *Л. Зайверт,* наприклад, дає таке визначення: "Самоменеджмент – це послідовне та цілеспрямоване використання випробуваних практичних методів роботи в повсякденній діяльності, для того, щоб оптимально і по суті використовувати свій час"[4]. У більшості джерел самоменеджмент визначають як процес самостійності, піднесення особистості.

Ефективний самоменеджмент пов'язаний із людською природою і з організацією, соціальним управлінням.

Самоменеджмент можна розглядати, як об’єднання науки і мистецтва:

- ефективне використання базових ресурсів особистості;
- управління процесами життєдіяльності особистості;
- управління результатами діяльності менеджера.

Основна мета самоменеджменту полягає в тому, щоб якнайкраще використовувати власні можливості, свідомо керувати плином свого життя (вміти самовизначатися), легше долати зовнішні обставини, як на роботі, так і в особистому житті.

Таким чином, сутність самоменеджменту прихована у фундаментальних закономірностях соціуму, управління в сукупності. Самоменеджмент є ефективним способом врахування та реалізації нових реалій перехідних процесів. Це поняття по суті походить явно з безлічі теорій і методик соціального управління і несе багато їх переваг і недоліків.

Сьогодні успіх керівника залежить більшою мірою від його особистих якостей. Якщо проаналізувати необхідні для керівника якості, від яких залежать його успішна діяльність і просування по службі, то можна виділити наступні:

- бажання і вміння нести відповідальність. Перш ніж стати керівником, необхідно навчитися вмінню нести відповідальність не тільки в приємних, але й у складних ситуаціях;

- здатність до ризику не тільки на роботі, але й взагалі в житті. Ця здатність проявляється в бажанні та прагненні отримати нові, складніші завдання;

- дуже важливою галуззю діяльності керівника є робота з людьми, вміння налагоджувати з ними ділові стосунки. Сьогодні це просто необхідно;

- особиста мотивація;

- роботу керівника теж треба "вміти робити". Слід постійно опановувати нові способи та засоби управління.

- не менш важливим при цьому є й уміння гнучко реагувати на різноманітні зміни ситуації та вдосконалення в галузі управління, а це не завжди дається легко;

- треба вміти поводитись в міжнародних колах і діяти при цьому теж "по-міжнародному", що є вельми багатовимірною і такою, що важко піддається аналізу, справою.

Якщо ставити перед собою мету ефективно займатися управлінням, тоді треба навчитися справляти на будь-якого співрозмовника враження впевненої в собі людини. Уміння красиво говорити, правильно висловлювати свої думки відіграє в цьому не останню роль. Тому дуже важливо знати і застосовувати методи, що дають змогу справити гарне враження на інших. Спілкування кожного з нас відбувається трьома способами, за допомогою: слів, інтонації, жестів. Наше тіло говорить спостережливій людині більше, ніж слова та інтонація.

Отже, прийоми управління собою та своїм часом дають можливість керувати своїм життям. Особливість сучасного погляду на керівника як лідера колективу полягає в тому, що його розглядають як носія інноваційної організаційної культури, як основного ініціатора послідовних змін в організації. Найважливіші риси сучасного керівника: професіоналізм, здатність вести за собою колектив, прагнення створювати й підтримувати гарний психологічний клімат неможливі без роботи над собою – без самоменеджменту.

Література:

1. Бабчинська О. І., Мідляр А. К. Самоменеджмент як складова професійного розвитку персоналу. *Ефективна економіка.* 2016. № 9. – URL: http://http://www.economy.nayka.com.ua/?op=1&z=5151
2. Колпаков В. М. Самоменеджмент. Київ : ДП «Видавничий дім «Персонал», 2008. 528 с.
3. Лукашевич М. П. Теорія і практика самоменеджменту. Київ : МАУП, 2010. 225с.

4. . Siewert L.J. Time management based on the ALPEN method (by Lothar J. Siewert). Vienna Student Counselling. URL: https://www.wu.ac.at/fileadmin/wu/h/students/Student_Engagement_and_Counselling/Counselling_%40_home/A nleitung_ALPEN_E.pdf

Осипенко Оксана Леонідівна
ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»,
здобувач третього (освітньо-наукового)
рівня вищої освіти, спеціальність 053 «Психологія
Помоз Олександр Володимирович
ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»,
здобувач третього (освітньо-наукового)
рівня вищої освіти, спеціальність 053 «Психологія
Павловський Тарас Анатолійович
ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»,
здобувач третього (освітньо-наукового)
рівня вищої освіти, спеціальність 053 «Психологія

ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ РОЗВИТКУ КОМУНІКАТИВНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ: ДИЗАЙН ДОСЛІДЖЕННЯ

Аналіз літератури продемонстрував, що медійний простір є складним міждисциплінарним феноменом та вивчається в межах різних підходів: філософський підхід Д. Аркіла, С. Грицай, Д. Рашкофф, Д. Ронфлед, Ф.Уебстер та ін.; соціологічний підхід Ж. Бодріяр, Г. Зиммель, Т. Пискун, О.Юдіна та ін.; технологічний підхід Н. Коулдрі, А. Маккарті, Є. Нім та ін.; культурологічний А. Аппадураі, Л. Зубанова, Н. Кирилова, С. Кульбаба та ін.; інформаційно-комунікативний підхід В. Ільганаєва, О. Порпуліт та ін.; психологічний підхід О. Баришполець, Е. Вайнстет, О. Вознесенська, Д. Годжетс, М. Маклуен, Л. Найдьонова, Л. Помиткіна, О. Столярчук, К. Чемберлен, Н. Череповська та ін. Орієнтація у медійному просторі вимагає від майбутнього фахівцяпсихолога високого рівня професійної медіакомпетентності.

У педагогічній науці доробки з вивчення комунікативної компетентності розглядалися більш докладно, зокрема, комунікацією в педагогічному процесі цікавилися Н. Волкова, О. Жирун, С.Мусатов, С. Паршук та ін.; комунікативну компетентність педагога вивчали Л. Ашиток, І. Барахович, С. Галецький, І. Клак, І. Когут, О. Лахтадир, О. Максимова, О. Попова, М. Прищак, Т. Пушкар та інші. У психології дослідження комунікативної компетентності набули найбільшої актуальності: проблемою формування професійних компетентностей майбутніх психологів (у тому числі і комунікативної) займалися

Т. Андрущенко, І. Булах, В. Волошина, Л. Долинська, І. Олійник, А. Соболь, Л. Співак, А. Федоренко та ін.; особливості комунікативної компетентності майбутніх психологів досліджували І. Дружиніна, І. Іванова, О. Низовець, Л. Рудєва, Н. Сергієнко, Н. Хупавцева та ін.; комунікативну компетентність як умову успішності становлення та подальшої професійної діяльності психолога у своїх роботах описували Л. Войтенко, Г. Кошонько, О. Лужецька, І. Пузь та ін.; особливості комунікативної компетентності психологів закладів освіти вивчали Н. Завінченко, Н. Ермак, Н. Ісаєва, І.Коновалова та ін.; проблемою культури спілкування майбутніх психологів цікавилися В. Кан-Калік, Т. Ханецька та ін. Безпосередньо, проблемою чинників розвитку комунікативної компетентності особистості займалися зарубіжні (Дж. Бруд, Д-М. Деваеле, О. Кісел. М. Морено-Мансо та ін.) та вітчизняні (Н. Альохіна, О. Блинова, Н. Буртовая, Г.Вознюк, В. Мойсеєнко, А. Турчинова, Н. Флегонтова та ін.) психологи.

Разом з тим, слід зауважити, що аналіз психологічної літератури з означеної проблеми засвідчив відсутність у наукових позиціях єдиного чіткого визначення щодо поняття комунікативної компетентності. Нами також не були знайдені дослідження, які б займалися вивченням комунікативної компетентності фахівця у медійному просторі. Таким чином, питання дослідження психологічних чинників розвитку комунікативної компетентності майбутніх психологів є відносно новим і потребує дослідження.

Об’єктом дослідження виступає комунікативна компетентність психолога, а предметом – розвиток комунікативної компетентності майбутніх психологів. Мета роботи полягає у теоретичному та емпіричному дослідженні психологічних чинників розвитку комунікативної компетентності майбутніх психологів у та розробці і впровадженні програми та методичних рекомендацій присвячених розвитку комунікативної компетентності майбутніх психологів.

Відповідно до мети дослідження, було визначено такі його завдання: здійснити теоретичний аналіз різних аспектів комунікативної компетентності майбутніх психологів; емпірично дослідити особливості професійної діяльності психологів-практиків та рівні комунікативної компетентності майбутніх психологів; встановити психологічні чинники розвитку комунікативної компетентності майбутнх психологів; розробити та апробувати програму розвитку комунікативної компетентності майбутніх психологів; сформулювати методичні рекомендації щодо розвитку комунікативної компетентності для викладачів психологічних дисциплін, майбутніх психологів та психологів-практиків.

Гіпотеза дослідження полягає у припущені про те, що на розвиток комунікативної компетентності майбутніх психологів значною мірою впливає високий рівень тривожності, що визначається низьким рівнем професійної компетентності майбутніх психологів.

Теоретико-методологічною основою подальшої наукової роботи є: концептуальні ідеї науковців системного (О. Березюк, С. Галецький, С. Гончаренко, В. Зінченко, Б. Ломов, Н. Самборська, О. Тур, В. Шадрікова та ін.), діяльнісного (О. Божович, Л. Виготський, В. Кан-Калик, О. Леонтьєв, С. Рубінштейн, Ю. Хабермас, М. Хайдеггер, Г. Щедровицький та ін.), особистісного (Г. Айзенк, Р. Кеттел, Г. Оллпорт, Л. Петровська та ін.) та компетентнісного (Н. Бібік, У. Дубасенюк, О. Лазарєв, С. Кульбіда, О. Овчарук та ін.) підходів щодо розуміння комунікативної компетентності особистості; погляди вчених на особливості медійного простору у діяльності психолога (О. Баришполець, Е. Вайнстет, О. Вознесенська, Д. Годжетс, В. Ільганаєва, М. Маклуен, О. Матвієнко, Л. Найдьонова, О. Порпуліт, М. Цивін, К. Чемберлен, Н. Череповська); концепції щодо комунікативної компетентності особистості (Дж. Вейман, Л. Гейхман, І. Зуєв, О. Муравйова, Д. Хаймз) та комунікативної компетентності майбутніх психологів (І. Дружиніна, Н. Завінченко, Ю. Карпюк, Г . Кошонько, О. Низовець, І. Пузь); теоретичні передумови проблеми компетентності в спілкуванні психолога онлайн (В. Андрієвська, Л. Лещенко, С. Лукомська та ін.).

Для виконання поставлених завдань будуть використані такі методи дослідження: теоретичні: аналіз, порівняння, індукція, абстрагування, узагальнення, систематизація, моделювання для визначення теоретико-методологічних основ вивчення проблеми комунікативної компетентності майбутніх психологів у медійному просторі та виявлення організаційно-методичних засад дослідження проблеми психологічних чинників комунікативної компетентності майбутніх психологів у медіапросторі; емпіричні методи: опитування, тестування, анкетування, контентаналіз, бесіда, лонгітюдний метод, констатувальний експеримент для визначення рівня розвитку комунікативної компетентності майбутніх психологів у медійному просторі та її психологічних чинників (Методика оцінки комунікативних та організаторських здібностей «КОЗ – 2», Методика діагностики оцінки самоконтролю у спілкуванні (М. Снайдер); Шкала реактивної (ситуативної) і особистісної тривожності Ч. Спилбергера – Ю. Ханина; тест діагностики емоційного інтелекту «Тест Н. Холла», Методика Дембо-Рубінштейна в модифікації А. Прихожан); авторський «Опитувальник оцінки рівня професійної медіакомпетентності психолога»; методи статистичної обробки даних: порівняння середніх величин, зіставлення двох вибірок (майбутніх психологи і психологи-практики) по частоті даних досліджуваного ефекту (φ* критерій Фішера), визначення взаємозв’язків та встановлення провідних психологічних чинників розвитку комунікативної компетентності майбутніх психологів у медійному просторі (коефіцієнт кореляції Пірсона) та перевірна ефективності розробленого та впровадженого онлайн-марафону (φ критерій Фішера).

Наукова новизна та теоретичне значення полягатиме в тому, що вперше планується: обґрунтувати поняття «комунікативна компетентність

майбутнього психолога»; розробити модель розвитку комунікативної компетентності майбутніх психологів та модель професійної діяльності психологів-практиків; визначити психологічні чинники розвитку комунікативної компетентності майбутніх психологів; обґрунтувати, розробити, апробувати та впровадити онлайн-марафон як психотехнологію розвитку комунікативної компетентності майбутніх психологів.

Надійність і вірогідність результатів дослідження передбачається забезпечити послідовною реалізацією теоретичних положень у вирішенні завдань емпіричного дослідження; застосуванням системи методів та прийомів, адекватних об'єкту, предмету, меті та завданням дослідження; проведенням дослідно-експериментальної роботи з дотриманням вимог надійності та валідності, репрезентативністю вибірки і використанням методів математичної статистики для обробки отриманих даних.

До того ж, планується, поглибити й уточнити: наукові уявлення щодо особливостей комунікативної компетентності майбутніх психологів; погляди на особливості професійної діяльності психолога в медійному просторі. Набули подальшого розвитку: передумви концептуалізації поняття «комунікативна компетентність»; прикладні аспекти психотехнологій розвитку комунікативної компетентності майбутніх психологів.

Практичне значення дослідження полягає в: обґрунтуванні діагностичного пакету методик для дослідження проблеми психологічних чинників розвитку комунікативної компетентності майбутніх психологів у медійному просторі; розробці авторського опитувальника діагностики рівня розвитку професійної медіакомпетентності психолога; розробці моделі розвитку комунікативної компетентності майбутніх психологів у медійному просторі та моделі професійної діяльності психолога-практика в медіапросторі; розробці програми онлайн-марафону та методичних рекомендацій для викладачів, майбутніх психологів та психологів-практиків щодо розвитку комунікативної компетентності у медійному просторі.

Глизіна Ольга Володимирівна
Міжнародний гуманітарний університет
м. Одеса
здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти

ТРУДНОЩІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ УКРАЇНСЬКИХ ДІТЕЙ У СИСТЕМІ ЄВРОПЕЙСЬКОЇ СИСТЕМИ ОСВІТИ ТА ШЛЯХИ ЇХ ВИРІШЕННЯ

У зв'язку з Російським вторгненням в Україну велика кількість людей, а в першу чергу матері із дітьми були змушені евакуюватися на більш безпечні області України та в інші країни. За різними даними станом на лютий 2024 року більш 4 мільйонів жителів України отримали тимчасовий

захист у Європейському Союзі. Точну кількість встановити неможливо так як такі данні можна отримати тільки при фіксуванні при перетині кордону, а одна людина може повернутися додому, або заїхати знову до країн ЄС. Серед евакуйованих велика кількість дітей різного віку. Разом зі своїми батьками чи опікунами вони мешкають у Польщі, Чехії, Німеччині, Молдові, Словаччині, Румунії, Угорщині та ін.

Для отримання допомоги батьки чи опікуні реєструються у центрах, які надають допомогу біженцям, або у Центрах Червоного Хреста. Волонтери, або співробітники центрів відзначають велику кількість звернень батьків щодо надання психологічної допомоги дітям.

Під час воєнних конфліктів діти – це найуразливіша категорія, і саме вони зазнають великих труднощів в соціально–психологічної адаптації. Складні обставини: евакуація, втрата житла, друзів та родичів, знаходження у іншомовному середовищі, стрес, необхідність адаптації до всього іншого – це великий тиск на дитину, та на її психіку. Це все може призвести до дискомфорту, зниження самооцінки, агресивності, підвищення рівня тривожності.

Вторгнення в Україну призвело до значних змін у всіх сферах життя, в тому числі і в освітній сфері. Діти, які приїхали до країн ЄС з початком вторгнення мали можливість закінчити навчання в українських школах онлайн. З настанням нового учбового року більшість батьків зіткнулась із проблемою обов'язкового навчання дітей у школах країни в якій вони знаходяться.

Українські діти, які почали навчатися в європейських школах, стикаються з труднощами психологічної адаптації. Це пов'язано з культурними, релігійними, мовними та методичними розбіжностями між українською та європейською системами освіти. Ось деякі можливі труднощі:

- **Мовний бар'єр**. Однією з головних труднощів може бути мовна різниця. Для дитини, яка не володіє достатньою кількістю слів або не розуміє мову навчання, процес навчання може стати стресовим і призводити до втрати самооцінки. Незнання мови призвело до того, що діти не спілкувались з іншими дітьми. У дітей була відсутня ініціатива до спілкування, чи спілкування зводилось до короткотривалого, поверхневого, беззмістовного. Тому індивідуальна робота з вчителями, додаткова підтримка у вивченні мови та активне залучення дітей до цікавих навчальних програм забезпечує підтримку українських дітей в оволодінні мови викладання.
- **Культурний шок.** Культурна адаптація також може бути складною для українських дітей. Нові традиції, звичаї, соціальні норми можуть викликати почуття втрати і самотності. Однак, шлях до вирішення цих проблем полягає у створенні безпечного та підтримуючого середовища, яке сприятиме інтеграції дитини у нову культурну спільноту. Це можна зробити шляхом організації культурних та спортивних заходів, художніх

виставок, культурних фестивалів, де діти зможуть поділитися своїм досвідом та вивчити культурне розмаїття одне одного.

- **Система оцінювання.** Європейська система оцінювання дещо відрізняється від української. Система освіти у Європейських країнах може виявитися досить вимоглива і незвичайна для українських дітей. Новий педагогічний підхід, розподіл уроків, організація навчального процесу можуть стати джерелом стресу та незручностей. Проте, існують шляхи вирішення цих труднощів. Важливо забезпечити психологічну підтримку українським дітям під час адаптації до нової системи освіти. Чітка інформація щодо системи оцінювання, організація тренінгів, регулярних зустрічей з вчителями для вирішення питань та уточнення вимог. Долучення шкільного психолога та групова робота з іншими учнями.
- **Педагогічні підходи.** Деякі українські діти можуть бути не звиклі до нових педагогічних підходів. Забезпечення педагогічного супроводу та індивідуального підходу може допомогти дітям легше адаптуватися до нового навчального середовища. Педагогам слід бути готовим до розуміння особливостей українських дітей та забезпечити їм підтримку та допомогу у процесі адаптації, щоб цей процес адаптації пройшов успішно. Важливо створити навчальне середовище, яке сприяє взаємодії та включеності кожної дитини.
- С**оціальна адаптація.** У новому оточенні важливо враховувати соціальні аспекти. Створення дружб та соціальна підтримка може допомогти українським дітям відчувати себе комфортно та підтримано в новому оточенні.

Крім адаптації до нового середовища, діти та їхні батьки бувають змушені зіштовхнутися з конфліктами у школі. Як правило, це трапляється з однолітками [4].

- **Підтримка батьків.** Важливо включати батьків у процес адаптації. Необхідна спільна робота між батьками, школою та психологами. Перш за все, важливо забезпечити підтримку та розуміння дитини з боку батьків. Їхня емоційна підтримка може допомогти дитині легше адаптуватися до нового середовища. Консультації з психологом, та вчителями, обмін інформацією між школою та батьками можуть полегшити процес адаптації.

Також потрібно дотримуватися домашніх побутових ритуалів або, якщо вони недоступні, починати створювати нові — посидіти ввечері з горнятком чаю, обіймаючись, вкласти спати улюблену іграшку, приготувати одяг на ранок тощо [4].

Адаптація – це складне явище, яке охоплює всі рівні поведінки людини: соціальний рівень, психологічний та біологічний. Тому адаптацію можна розглядати як цілісний процес.

На сьогодні психологічна адаптація, і шляхи вирішення адаптації є особливо актуальна тема адже суспільство продовжує своє функціонування.

Знаходження простих, але ефективних та результативних способів адаптації допоможе українським дітям адаптуватися до європейських освітніх систем.

Цим питанням займаються на Міжнародному рівні, що свідчить ще раз по актуалізацію питання. Інтерес науковців щодо психологічної адаптації не обмежується загальним вивченням, вони також вивчають конкретні умови, труднощі в процесі адаптації, особливо якщо йдеться про дітей.

Література:

1. Підтримка єс інтеграції українських дітей і молоді в системи освіти держав-членів в умовах війни рф проти україни: стратегічні орієнтири та успішні практики./ *Наукові статті*, №3(2022). /URL: https://uej.undip.org.ua/index.php/journal/article/view/607
2. Адаптація українських дітей у школі за кордоном: на що звернути увагу/*Стаття* / URL: https://www.enableme.com.ua/ua/article/adaptacia-ukrains-kih-ditej-u-skoli-za-kordonom-na-so-zvernuti-uvagu-8420
3. Сергій Муренець/Я в Польщі / *Стаття* / URL: https://www.yavp.pl/uk/osvita-v-polshchi/dity-z-ukrainy-v-polskykh-shkolakh-pro-adaptatsiiu-stavlennia-trudnoshchi-i-ne-tilky-17652.html
4. Корисна інформація щодо навчання українських дітей, які виїхали за межі України/ Опубліковано 08 квітня 2022 року о 12:00/ / URL: https://poland.mfa.gov.ua/konsulski-pitannya/informaciya-dlya-gromadyan-ukrayini-yaki-pribuli-do-polshchi-ryatuyuchis-vid-vijni/korisna-informaciya-shchodo-navchannya-ukrayinskih-ditej-yaki-viyihali-za-mezhi-ukrayini
5. Як батьки можуть допомогти дітям адаптуватися до школи та життя за кордоном?/*Стаття*/ URL:https://spilnoinpl.org/article/yak-batky-mozhut-dopomohty-ditiam-adaptuvatysia-do-shkoly-ta-zhyttia-za-kordonom.
6. Адаптація дітей за кордоном: Чому це потрібно і на що звернути увагу?/ *Українці в Європі*/*Стаття* / URL: https://www.transfergo.ua/adaptaciya-ditej-za-kordonom-chomu-ce-potribno-i-na-shho-zvernuty-uvagu
7. Адаптація дітей до навчання у школі в діяльності психологічної служби Методичні рекомендації Електронне видання комбінованого використання/ URL:https://core.ac.uk/download/pdf/32310413.pdf
8. Конвенція про статус біженців Статус Конвенції див. (995_i38) Додатково див. Протокол (995_363) від 16.12.1966- Про приєднання до Конвенції див. Закон N 2942-III (2942-14) від 10.01.2002 } /Верховна Рада України / URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/995_011#Text

Шустик Анадрій Михайлович
ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»,
здобувач третього (освітньо-наукового)
рівня вищої освіти, спеціальність 053 «Психологія
Кухарський Андрій Іванович
ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»,
здобувач третього (освітньо-наукового)
рівня вищої освіти, спеціальність 053 «Психологія
Топольський Станіслав Олегович
ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»,
здобувач третього (освітньо-наукового)
рівня вищої освіти, спеціальність 053 «Психологія

ДИЗАЙН ТА СТРУКТУРА ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ РОЗВИТКУ ІНФОРМАЦІЙНОЇ ГОТОВНОСТІ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ ДО ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Розвиток суспільства на сучасному етапі характеризується стрімко зростаючою роллю інформації та інформаційних технологій. Унаслідок цього актуальним є визначення умов, за яких особистість здатна ефективно працювати з різноманітними інформаційними джерелами, а її підготовка до успішного розв'язання завдань пошуку та опрацювання інформації мусить стати одним із пріоритетних напрямів розвитку вищої освіти. Особливого значення набуває дана проблема для процесу підготовки майбутніх психологів, оскільки згідно міжнародних стандартів і вимог Болонської конвенції до особистості майбутнього психолога висуваються високі вимоги, і, насамперед, вони стосуються розвитку в нього здатності самостійно орієнтуватися в інформаційному просторі, організовувати пошук професійно важливої інформації з різноманітних джерел, аналізувати та систематизувати її, використовувати інформаційно-пошукові технології як сукупність засобів для вирішення професійних завдань, тобто, іншими словами, інформаційної готовності.

Водночас, слід звернути увагу на ситуацію, що склалася сьогодні у вищій психологічній освіті, в якій підготовка майбутніх психологів, здатних до інформаційної мобільності у вирішенні своїх професійних завдань, помітно відстає від темпу розвитку інформаційного суспільства. Таким чином, головне завдання в системі професійної підготовки майбутніх психологів на сучасному етапі полягає не стільки в передачі певного обсягу готових знань, скільки в розвитку їх здатності до самостійного пошуку та опрацювання професійно важливої інформації і, відповідно, розробленні таких психологічно обґрунтованих форм, методів і засобів навчання, які сприяли б підвищенню якості всього освітнього процесу в умовах інформаційного середовища, яке динамічно розвивається. Варто зазначити,

що окремі аспекти досліджуваної проблеми вже були предметом уваги дослідників.

Зокрема, досліджувалися психологічні аспекти комп'ютерної грамотності, що сприяють ефективному використанню засобів інформаційно-комп'ютерних технологій як у навчальній, так і в професійній діяльності (Ю. І. Машбиць, М. Л. Смульсон та ін.), інформаційної культури особистості фахівця (Н. І. Гендіна, Л. В. Нестеров та ін.), окремих показників інформаційної готовності (Н. Є. Парюшкіна та ін.). Проводилися дослідження соціально-психологічних наслідків впливу розвитку інформаційно-комп'ютерних технологій на особистість фахівця або користувача (Ю. Д. Бабаєва, Т. М. Вакулич, О. Є. Войскунський та ін.). Багато праць присвячено дослідженню різних аспектів психолого-педагогічних проблем професійного становлення та розвитку особистості майбутніх психологів, в тому числі, щодо формування відповідальності і професійної етики (О. В. Винославська, О. М. Лапузіна та ін.), мотивації (Т. В. Чаусова та ін.), психологічної підготовки (І. Е. Чугуєва та ін.), творчої діяльності (В. О. Моляко та ін.), професійної рефлексії (М. В. Косцова та ін.), самореалізації особистості у науково-психологічній діяльності (Л. С. Яковицька та ін.).

Водночас, проблема розвитку інформаційної готовності майбутніх психологів до професійної діяльності, попри всю її актуальність, не виступала предметом спеціального дослідження. Актуальність і недостатня розробленість зазначеної проблеми зумовили вибір теми дослідження «Дизайн та структура дослідження психологічних особливостей розвитку інформаційної готовності майбутніх психологів до професійної діяльності».

Метою дослідження є теоретичне та експериментальне вивчення психологічних особливостей розвитку інформаційної готовності майбутніх психологів до професійної діяльності, обґрунтування, розробка, апробація та впровадження програми, спрямованої на розвиток зазначеної готовності.

Завданнями дослідження виступають зокрема: здійснення теоретичного аналіуз основних підходів до вивчення сутності, структури та чинників розвитку інформаційної готовності майбутніх фахівців до професійної діяльності; визначення психодіагностичного інструментарію дослідження психологічних особливостей інформаційної готовності майбутніх психологів до професійної діяльності та критерії, показники і рівні розвитку в них даного особистісного утворення; емпіричне дослідження психологічних особливостей розвитку інформаційної готовності майбутніх психологів до професійної діяльності; обґрунтування, розробка, апробація та впровадження психологічної програми розвитку інформаційної готовності майбутніх психологів до професійної діяльності; формулювання методичних рекомендацій для психологів та викладачів вишів щодо розвитку інформаційної готовності майбутніх психологів до професійної діяльності.

Для розв'язання поставлених завдань було використано комплекс методів, адекватних предмету дослідження: теоретичні: аналіз, абстрагування, узагальнення, систематизація, моделювання, що застосовувались для визначення теоретико-методологічних положень дослідження проблеми формування інформаційної готовності майбутніх психологів до професійної діяльності; емпіричні: спостереження, опитування, тестування, контент-аналіз; констатувальний та формувальний експерименти; методи активного соціально-психологічного навчання; методи статистико-математичного опрацювання даних (обчислення первинних описових статистик, кореляційний, дисперсійний аналіз, порівняльний аналіз за G-критерієм знаків, χ-квадрат критерієм та ін.) з подальшою їх якісною інтерпретацією та змістовим узагальненням.

На різних етапах дослідження планується використання психодіагностичних методик для вивчення основних тенденцій і чинників формування інформаційної готовності майбутніх психологів, зокрема, для: визначення когнітивних якостей особистості майбутнього психолога при роботі з інформацією (опитувальник «Інформація»); виявлення вмінь і навичок роботи з інформацією майбутніх психологів (опитувальник «Вміння і навички роботи з текстовою інформацією», авторська розробка); визначення мотивації майбутніх психологів щодо пошуку та застосування знайденої інформації у своїй професійній діяльності: модифікований варіант методики дослідження мотивації О. І. Бондарчук, Л. М. Карамушки; визначення ставлення майбутніх психологів до інформації як до цінності, передбачення наслідків використання інформації та готовність нести за це відповідальність: визначення індивідуальних відмінностей у стилі мислення майбутніх психологів: модифікований опитувальник «Стиль мислення» А. Харрісона і Р. Бремсона (адаптація А. А. Алексєєва) тощо.

Об'єктом дослідження виступає інформаційна готовність до професійної діяльності. Предметом дослідження є психологічні особливості розвитку інформаційної готовності майбутніх психологів до професійної діяльності.

Наукова новизна дослідження полягає буде полягати у: вперше визначено зміст, структуру та сутність інформаційної готовності майбутніх психологів; виявленні критеріїв (технологічний, мотиваційноціннісний, пізнавальний, поведінковий) розвитку інформаційної готовності; обґрунтовано сукупність показників інформаційної готовності, що дозволяють визначити рівні (низький, середній та високий) розвитку інформаційної готовності майбутніх психологів до професійної діяльності; з'ясовані гендерно-вікові (стать, вік) та навчально-професійні (рік навчання) чинники розвитку інформаційної готовності майбутніх психологів; розробці теоретичної моделі та психологічної програми розвитку інформаційної готовності майбутніх психологів, яка містить організаційний (принципи, психологічні умови, форми та методи роботи) та змістовий (зміст

психологічної програми розвитку інформаційної готовності) компоненти; розширено та поглиблено уявлення про особистість майбутніх психологів як суб'єктів професійної діяльності в умовах інформаційного середовища; щодо відповідальності майбутніх психологів у процесі інформаційно-пошукової діяльності, процесу вилучення інформації з даних та її трансформацію в особистісні знання суб'єкта тощо;

– набутті подальшого розвитку науковими уявлення про психологічні особливості та проблеми розвитку психологічної готовності особистості до професійної діяльності; специфічні особливості професійної психологічної діяльності тощо.

Практичне значення одержаних результатів полягає в тому, що теоретичні положення та висновки майбутнього дисертаційного дослідження можуть бути використані в системі вищої освіти для підготовки майбутніх психологів до професійної діяльності; у навчально-виховному процесі студентів всіх напрямів підготовки при викладанні курсів педагогічної та вікової психології, інженерної психології, психології праці, соціальної інформатики, а також у процесі підвищення кваліфікації викладачів вищих навчальних закладів. Розроблені й апробовані у дослідженні комплекс психодіагностичного інструментарію та психологічна програма розвитку інформаційної готовності майбутніх психологів мають засвідчити доцільність їх використання з метою розвитку інформаційної готовності особистості майбутнього психолога та моніторингу цього процесу як важливого чинника підвищення ефективності підготовки майбутніх психологів до здійснення професійної діяльності. Одержані результати дослідження можуть бути використані у процесі професійної діяльності психологів та викладачів в системі вищої психолого-педагогічної освіти.

СЕКЦІЯ 4

ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД ЯК ЧИННИК ПРОФЕСІЙНО-ОСОБИСТІСНОГО РОЗВИТКУ ТА САМОРОЗВИТКУ ФАХІВЦЯ

Радул Сергій Григорович
Льотна академія Національного авіаційного університету
кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри
професійної та авіаційної мовної підготовки

Psychological elements in testing and conducting pilots' interviews

It is anticipated that organizations will tailor interviews to suit their own needs, with assistance from an OP/CP (Occupational Psychologist / Clinical Psychologist). As such there is not a prescriptive list of interview questions, but the following may be useful considerations in line with the four areas from the EU regulations. There are many different formats and methods for interviewing, for example competency-based interviews or behavioral questions. AOC Holders (Aircraft Operating Certificate Holder) should define their chosen approach to interviews and their interviewer profile in their policy. An OP/CP can provide advice on which method may be the best fit for an organization.

The airline industry is expected to get even bigger within the next 10–20 years, with thousands of new pilots joining, so the hiring process must move with the times when it comes to recruitment. In the business world, the cost of a poor executive recruitment choice is estimated to be 18 times the recruit's salary.

Areas that it would be useful to explore in a psychological interview include:

• What will the organisation need to provide to get the best performance from the pilot? How much insight do they have into their own people, needs around achieving a work-life balance, potential challenge and support requirements during their tenure?

• Coping Skills and Strategies. What challenges have they faced and overcome in their life so far? What resources and experience do they have to draw on through difficult periods? Are these helpful strategies or unhelpful strategies [is resilience demonstrated], and might this be an area of support required during their employment?

• Experience working with the pressures expected in an aircrew role: These might include physical considerations such as shift work, working away from home, social pressures.

• Any recent major life changes? Everyone experiences life changes, and it is reasonable to assume that support requirements will differ during the length of a flying career.

• As with current practice, if there are any concerns raised, further assessments required regarding previous mental wellness concerns, or observations

of unusual behaviour, a clinical assessment may be organised with a CP or psychiatrist. Such a requirement should be discussed with the company medical advisor or AME: (Aeromedical Examiner).

• Expectations of the role they are applying for. This is part of exploring the «psychological contract» with a candidate; what are their expectations? Are these realistic? Do they need some more information to decide about joining this company?

• Motivation to be a pilot with this company.

• Interviewers are reminded that issues raised relating to mental health concerns or diagnoses should be passed to a CP or Psychiatrist for assessment via the AME or company Medical Advisor.

We assign an important role in testing with psychological elements to Pilot aptitude tests. This test is meant for determining the ability of an individual to succeed in a certain task, without having any previous knowledge or training. In today's aviation industry, airlines or flight schools can use these tests as a pre-employment assessment criterion. The pilot aptitude test can be used for commercial airline pilots, RAF, cadet recruitment and even freight pilots. Each test contains a series of puzzles, logic questions and quick-thinking conundrums that you might never have had to answer before. So, let's pay a closer look at pilot aptitude tests and figure out what skills airlines are looking for.

Here are some skills passing a pilot aptitude test require:

- *Multitasking* – A pilot's job contains a lot of multitasking. Whether handling the plane while instructing staff or planning a route whilst waiting for updates, multitasking is a key skill for a pilot.
- *Working under pressure* – Flying can come with a lot of pressure. Pilots must work to set schedules while dealing with varying weather conditions, delays and other factors (depending on the type of pilot). So, working well under pressure is a key attribute that airlines look for.
- *Reasoning* – Reasoning questions measure a candidate's problem-solving skills and ability to use structured thinking. They can show themselves in different ways, for example as a statement you must complete or something based on logic.
- *Spatial and situational awareness* – For a pilot, spatial awareness is an obviously necessary skill, but how these types of questions present themselves can be tricky to decipher. For instance, you might receive a set of icons like cubes or mirrored reflections that you have to mentally rotate.
- *Literacy* – Even though there is much practical work involved in being a pilot, you will also have to write flight plans and reports, amongst other things. So, your literacy skills need to be on par if you want to become a pilot. There will be some language questions in the pilot aptitude test to assess your literacy competencies.
- *Numeracy* – As with literacy, you will be provided with some numerical questions to test your math skills and ability to work with numbers. This is

because pilots must be able to determine information such as speed, mileage and flight trajectory on the fly.

- *Mental arithmetic* – You cannot use a calculator during a pilot aptitude test, as calculations when flying a plane must often be done quickly and in your head.
- *Psychomotor* – You need to have good psychomotor skills to operate any machinery, whether it be driving a car or flying a plane. You will be tested to see how quick your reflexes are as well as your hand-eye coordination.
- *Aviation knowledge* – If you are taking an advanced COMPASS pilot aptitude test, then your aviation experience will definitely come in handy. If you are just training to be a pilot, now is the time to test your aviation knowledge before the final exam.

There are a few variations of the pilot aptitude test. Here are a few of the aptitude tests you might see if you are applying for a pilot's role: COMPASS; Advanced COMPASS; PILAPT; CUT-E; DLR BU/GR; Talent Q.

Here are some example questions you could get on your pilot aptitude test battery.

Question 1

EasyJet is selling tickets for its long-stay parking lot. It has sold 40% of the available parking spaces and still has 420 spaces available to sell. How many EasyJet spaces were free to begin with?

a) 600
b) 400
c) 300
d) 700

Answer

Question 2

Calculate the area of the wall pictured below in square meters. It is part of an aircraft's hold and comprises the dimensions stated in the imagery.

a) 85 meters squared
b) 84 meters squared
c) 79 meters squared
d) 87 meters squared

Answer

Question 3

Which of the below is a type of energy?

a) Air resistance
b) Heat
c) Pull
d) Gravity

Answer

Conclusion

More and more candidates are applying for the roles available within the aviation industry. If this industry is calling you, then you must ensure you are fully prepared for all that the pilot recruitment process might require of you, which will include some form of psychometric-based aptitude test. Thus, it will be an airline's

responsibility to assess the personality of candidate pilots and determine their potential fit to the airline and the flying role in question.

References:

http://publicapps.caa.co.uk
https://www.caa.co.uk
https://human factors@caa.co.uk
https://psychometric-success.com/aptitude-tests/test-types/pilot-aptitude-tests
https://www.airside.aero/magazine/articles/pilot-psychological-assessment-what-is-it-all-about

Міненко Ольга Олександрівна
Центральноукраїнський державний університет
імені Володимира Винниченка,
кандидат психологічних наук
доцент кафедри психології та соціальної роботи

ФОРМУВАННЯ ДИВЕРГЕНТНОГО МИСЛЕННЯ ЯК СКЛАДОВОЇ ПРОФЕСІЙНО-ОСОБИСТІСНОГО РОЗВИТКУ СТУДЕНТІВ-ПСИХОЛОГІВ

Сучасний світ з його швидкими темпами розвитку, постійними нововведеннями та глобальними змінами, налаштовує професіоналів-психологів на те, що для успішної та плідної професійної діяльності потрібна крім загальновідомих особистісно-професійних якостей психолога, ще і якась інша складна якісна своєрідність психіки особистості – здатність генерувати нові, оригінальні ідеї, знаходити нетрадиційні способи розв'язування проблемних задач. Таким характеристикам відповідає явище дивергентного мислення. Значної актуальності набуває володіння даною психічною якістю для спеціалістів-психологів, адже професійна діяльність даних фахівців потребує здатності до нестандартних рішень, творчих ідей, креативного бачення професійних ситуацій.

Дослідженню проблематики дивергентного мислення присвячена значна кількість праць зарубіжних і вітчизняних психологів. Так дослідники розглядають дивергентне мислення як: загальну здатність до творчості (Л.Єрмолаєва-Томіна, С. Сисоєва, Л. Пузеп, О. Ярошинська, Л. Байтімерова, В.Дружинін, О. Кононко, Л. Виготський); властивість особистості (Дж.Гілфорд, Е. Торренс, Є. Гергель); здатність особистості виходити за межі заданої ситуації, створювати оригінальні цінності (Ф. Баррон, Д. Богоявленська, С.Медник, В. Моляко, Л. Пузеп, І. Гриненко, О. Дунаєва, Е. Фромм); процес прояву власної індивідуальності (О. Яковлєва, О. Войтенко).

Українські дослідники Л. Липова, Л. Морозова, С. Ренський розглядають дивергентне мислення як багатовекторне, найчастіше як

інтуїтивне, що вирізняється від конвергентного –логічного і послідовного. Ними були виділені наступні особливості дивергентного мислення:

- воно спрямоване на пошук нез'ясованого;
- виходить за межі стандарту;
- шукає невідомих шляхів;
- чутливе до схожості та різниці між об'єктами;
- знаходить декілька варіантів вирішення певної задачі;
- намагається з нестандартних позицій, в новому ракурсі поглянути на відоме й застаріле [1].

Логічно, що психолог повинен мати розвинуте дивергентне мислення, а отже постає питання про необхідність розвитку дивергентного мислення та створення адекватних для цього умов. Оскільки дивергенте мислення є особистісно-професійною якістю, то увага його формуванню, на нашу думку, повинна приділятись в процесі навчально-професійної підготовки майбутніх психологів.

Серед загальних умов розвитку і формування дивергентного мислення ми відносимо ті умови, які оточують особистість майбутнього фахівця на всіх етапах його навчально-професійної діяльності. Так, спираючись на концепцію гуманістичної психології (К.Роджерс, А. Маслоу та ін.) можна виділити такі загальні умови розвитку дивергентного мислення: забезпечення психологічної безпеки, відсутність страху оцінювання, відкритість особистості новому досвіду, внутрішнє позитивне оцінювання творчості тощо.

Е. Торренс та Дж. Гілфорд пропонують в якості умов наступні: забезпечення сприятливої атмосфери, заохочення різних творчих продуктів у навчальному закладі і вдома, виховання у особистості усвідомлення цінності власних творчих рис, зразок креативної поведінки в навколишньому середовищі [2,3].

А. Савенков, який працює над дослідженням спеціального, цілеспрямованого розвитку креативності, виділяє наступні умови формування дивергентного мислення:

- паритет завдань дивергентного й конвергентного типу, тобто завдання дивергентного типу повинні не тільки бути присутнім як рівномірні, але й у деяких предметних заняттях домінувати;
- домінування розвиваючих можливостей навчального матеріалу над його інформаційною насиченістю;
- сполучення умови розвитку продуктивного мислення з навичками його практичного використання;
- домінування власної дослідницької практики над репродуктивним засвоєнням знань;
- орієнтація на інтелектуальну ініціативу (передбачає прояв індивідом самостійності при рішенні різноманітних навчальних і дослідницьких

завдань, прагнення знайти оригінальний, можливо альтернативний шлях рішення, розглядати проблему на більш глибокому рівні чи з іншої сторони);

- неприйняття конформізму, необхідно виключати всі моменти, що вимагають конформістських рішень;
- формування здібностей до критичності й лояльності в оцінці ідей;
- прагнення до максимально глибокого дослідження проблеми;
- висока самостійність навчальної діяльності, самостійний пошук знань, дослідження проблем;
- індивідуалізація — створення умов для повноцінного прояву й розвитку специфічних особистісних функцій суб'єктів освітнього процесу;
- проблематизація — орієнтація на постановку проблемних ситуацій [4].

Дивергентне мислення є необхідною особистісно-професійною якістю психолога, оскільки складові даного виду мислення забезпечують нестандартний, креативний і оригінальний підхід у вирішенні професійних задач. Відповідно постає потреба у переорієнтації професійної підготовки майбутніх психологів у бік підвищення власної інноваційності і креативності, а також здатних працювати у напрямі підвищення інноваційності і креативності своїх клієнтів. Перспектива подальших досліджень вбачається в емпіричному дослідженні особливостей і умов розвитку дивергентного мислення у майбутніх психологів в процесі навчально-професійної діяльності.

Література:

1. Липова Л., Морозова Л., Ренський С. Концепція обдарованості та її види. *Рідна школа*. 2003. №4. С. 31-38.
2. Guilford J. The nature of human intelligence / J.Guilford. N.-Y.: McGraw Hill, 1967. 290 p.
3. Torrance E. Torrance test of Creative Thinking. BensvilleIL: Scholastic Testing Service, 1966. 234 p.
4. Постова К. Г. Психологічні умови розвитку дослідницьких здібностей обдарованих учнів : монографія / К. Г. Постова. К.: Інститут обдарованої дитини, 2014. 96 с.

Радул Ірина Геннадіївна
Центральноукраїнський державний університет
імені Володимира Винниченка,
кандидат психологічних наук, доцент
кафедри психології та соціальної роботи

ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ, ЩО ВПЛИВАЮТЬ НА РОЗВИТОК СТРЕСУ ВІД СПІВЧУТТЯ У МЕДИЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ

Фахівці американської психіатричної асоціації в ході довготривалих досліджень, довели, що розвиток ПТСР можливий за умов прямого (від завдання шкоди) і непрямого впливу. Непрямий вплив травми ще називають «вторинний травматичний стрес». Компенсаторна травматизація, наприклад, належить до трансформації власного внутрішнього досвіду медичного працівника в результаті емпатичного поєднання з травматичним досвідом пацієнта. Такий ефект є кумулятивним та постійним і відображається на особистому й професійному житті медичного працівника [2]. «Виснаження від співчуття» або «виснаження медичного працівника» є більш позитивними термінами для вторинного травматичного стресового розладу, який є майже ідентичним із ПТСР, з тією відмінністю, що він вражає того, хто потрапив під вплив травми іншого травмованого (зазвичай пацієнта або члена родини).

Стрес від співчуття – це залишок емоційної енергії після емпатичної реакції на пацієнта або нагальна потреба дій для зменшення страждань клієнта. Він є наслідком емпатичної реакції. Разом з іншими цей чинник може вплинути на розвиток виснаження медичного працівника, якщо не вжити заходів для врегулювання стресу. Виснаження від співчуття медичного працівника – це емоційний вплив роботи з пацієнтами, які страждають від наслідків травмувальних подій. Форма вторинного травматичного стресу – виснаження від співчуття є результатом участі медичного працівника у лікуванні осіб, які зазнали різних травм. Відчуття виснаження є нормальним і природним для фахівця. Медичний працівник почувається виснаженим, коли якісно виконує свою роботу [1].

Вважається, що люди, які зосереджені на інших та які якісно надають допомогу, є вразливими до виснаження співчуття. Ті, хто не співчувають настільки сильно, менше страждають самі. Уміння співчувати є корисним у процесі допомоги іншому, але співчуття може стати проблемою, якщо воно не врівноважене психологічною стійкістю. У найбільш емпатичних фахівців найбільш високий ризик виникнення виснаження. Ні один із фахівців не сприймає травму в абстрактному вигляді; для тих, хто сильний в емпатії, вона може бути особистою. Фактичний досвід відчувається опосередковано як біль і має також непрямий психологічний вплив. Часто фахівці не розуміють пріоритетності допомоги самому собі, що створює загрозу вигорання.

Емпатична відповідь медичного працівника виникає за умови, коли здатність і бажання допомогти іншим співпадає з переживанням страждання інших. Стрес від співчуття виникає з відчуття емпатії, турботи у відповідь на роботу або на тих, хто страждає. Це те, як медичні працівники сприймають травму пацієнтів, з якими вони працюють. Рівень стресу визначається тим, наскільки глибоко медичний працівник ставиться до або ідентифікує себе зі стражданням і травмами іншого. Психологічні особливості такі як: здатність до емпатії, бажання допомогти, рівень впливу страждання з одного боку спонукають людей до того, щоб стати фахівцем у сфері охорони здоров'я, але також підвищують шанси переживання стресу від співчуття [2, 24].

Здатність до емпатії медичного працівника – це здатність помічати чужий біль. Таким чином, здатність до емпатії єключовим елементом як для допомоги іншим, так і до вразливості через допомогу іншим. Емпатичне занепокоєння – це мотивація реагувати на тих, кому потрібна допомога. Здатності до емпатії недостатньо, якщо немає мотивації допомагати іншим. З достатнім рівнем занепокоєння емпатичний медичний працівник застосовує власний талант, підготовку і знання, щоб надавати якісні послуги тим, кому вони потрібні. Емпатична відповідь – це ступінь, до якого медичний працівник направляє зусилля для того, щоб зменшити страждання клієнта через емпатичне розуміння. Це розуміння думок, почуттів, патернів поведінки пацієнта є результатом проекції себе через перспективу особистості клієнта. Таким чином, медичний працівник може переживати травму, страх, гнів та інші емоції клієнтів.

Серед чинників, які підвищують рівень виснаження від співчуття фахівця відносять: тривалий контакт (пролонгована експозиція) – постійне відчуття відповідальності за допомогу тому, хто страждає, впродовж довгого періоду часу; травматичні спогади, які провокують появу симптомів ПТСР і асоціативних реакцій, на кшталт депресії та тривожності. Ці спогади можуть бути пов'язані з роботою із загрозливими або вимогливими клієнтами; зриви у житті – це несподівані зміни в розкладі, звичках і регулюванні життєвих обов'язків, які вимагають уваги

Отже, можемо зазначити, що стрес від співчуття – це свого роду залишок емоційної енергії від емпатичної реакції, яка переживається як негайна потреба дій для полегшення страждань пацієнта. Як і будь-який стрес, інтенсивний стрес від співчуття може мати негативні наслідки для фізичного здоров'я так і негативно позначатися на якості життя.

Література:

1. Радул І.Г. Психологічні особливості професійного вигорання у медичних працівників діагностичного відділення / *Теоретичні і прикладні проблеми психології* , Збірник наукових праць. – Сєвєродонецьк. – №1(48), 2019. – С. 199-207.

2. Mental Health Advisory Team. Operation Iraqi Freedom. Report.The US Army Surgeon General. January 30, 2005. 170.
3. Figley C. Compassion Fatigue: Coping With Secondary Traumatic Stress Disorder in Those Who Treat the Traumatized. New York, NY: Brunner/Mazel; 1995. 232.

Калашникова Людмила Володимирівна
Центральноукраїнський державний університет
імені Володимира Винниченка,
старший викладач кафедри психології та соціальної роботи
Дорошенко Олена Миколаївна
Центральноукраїнський державний університет
імені Володимира Винниченка,
кандидат педагогічних наук,
старший викладач кафедри педагогіки та спеціальної освіти

СТРЕСОСТІЙКІСТЬ У КОНТЕКСТІ ПРОФЕСІЙНОГО СТАНОВЛЕННЯ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ

В умовах війни пріоритетною є проблема формування стресостійкості під час професійної підготовки майбутніх фахівців, діяльність яких реалізується в системі «людина-людина».

Результати наукових досліджень останніх років засвідчують, що стресостійкість психологів не тільки сприяє збереженню їх ментального здоров'я, але й лежить в основі їх професійної компетентності та успішного здійснення професійної діяльності.

Аналіз наукової літератури засвідчує, що в психологічній науці стресостійкість особистості досліджується з огляду вивчення стресу як наукового феномену, під яким найчастіше розуміють стан індивіда, що виражається через відчуття тиску, пригніченості, неспроможності впоратися з проблемою та виникає як відповідь на різноманітні екстремальні види впливу зовнішнього та внутрішнього середовища, які виводять з рівноваги фізичні та психологічні функції людини.

Проблемою дослідження стресу займаються як західні (Г. Сельє, Р. Лазарус, Дж. Еверлі, Р. Розенфельд та інші), так і вітчизняні (О.Д. Боярчук, О.І. Вишневський, Л.Б. Наугольник, Л.С. Оришин та інші) науковці.

Наукові доробки засвідчують існування основних підходів щодо розуміння сутності феноменів стресу та стресостійкості особистості. В першу чергу йдеться про психоаналітичний підхід. А. Адлер, А. Фрейд, З. Фрейд, К. Хорні, К. Юнг та інші його представники трактують стресостійкості як стійкість людини в ситуаціях конфлікту, що позитивно впливає на її психічне здоров'я. Так, з огляду психодинамічної моделі З. Фрейда, стресостійкість розглядається як результат дії механізмів психологічного захисту людини від

стресу, який може бути як позитивним (за умови зростання стресостійкості), так і негативним (ознаками якого є зниження стресостійкості чи демонстрація стресовразливості особистості).

Представники біхевіорального підходу розглядають стресостійкість як відповідь суб'єкта поведінки, що закріплена за рахунок заохочення та підтримки навколишніми бажаної поведінкової моделі.

У межах екзистенційно-гуманістичного підходу, засновниками якого є А. Маслоу та К. Роджерс, стресостійкість залежить від гуманістично-екзистенціального переосмислення життєвого досвіду людини [3].

У контексті теорії сильних сторін вона трактується як сукупність знань, умінь, навичок та відкриттів, які накопичує особистість у результаті успішного вирішення складних життєвих ситуацій [1].

Узагальнюючи наукові розвідки, можна констатувати, що на сучасному етапі становлення психологічної науки домінує системний підхід щодо розуміння сутності стресостійкості, під якою розуміють здатність особистості ефективно справлятися зі стресовими ситуаціями, зберігаючи емоційну стабільність та продуктивність власної діяльності.

Стресостійкість як системна властивість суб'єкта вивчається в наукових доробках В.М. Корольчук, О.К. Кравцової, Л.М. Смольської, Ю.В. Тептюка та інших українських учених, які наголошують на дієвості як «внутрішніх» властивостей людини, від яких залежить успіх діяльності, так і «зовнішніх» властивостей, що лежать в основі функціонального ресурсу особистості – знань, умінь, навичок та досвіду суб'єкта поведінки.

Дослідженням професійної компетентності психологів займаються Т.Г. Здоровець, В.М. Карандашова, С.Д. Максименко, Н.В. Чепелева та інші вчені, які розглядають її необхідною умовою для успішного надання якісних психологічних послуг.

Беручи до уваги своєрідність професійної діяльності психологів, що пов'язана з постійними емоційними та інтелектуальними навантаженнями, науковці наголошують на тому, що стресостійкість необхідно розглядати складовою їх професійної компетентності, успішне формування якої має відбуватися під час навчання майбутніх фахівців у вищій школі.

Узагальнюючи погляди науковців щодо сутності компетентності, можна констатувати, що найчастіше під цим поняттям розуміють сукупність сформованих особистісних та професійно важливих якостей та досвіду діяльності в певній сфері, що накопичується під час професійної підготовки майбутніх фахівців і лежить в основі успішного виконання ними майбутньої діяльності.

С.Д. Максименко, В.Г. Панок, Н.І. Пов'якель, Н.В. Чепелева, Т.С. Яценко та інші українські дослідники досліджують фактори, що здатні покращити процес професійної підготовки майбутніх психологів. Як засвідчують результати багаточисельних наукових досліджень, професійна компетентність майбутнього психолога має включати не тільки глибокі та

системні професійно важливі знання, але й сформовані уміння та навички, що дозволять адекватно реагувати на стресові ситуації та ефективно здійснювати професійну діяльність. Самовладання, особистісна зрілість, здатність до саморефлексії сприяють формуванню професійної ідентичності у майбутнього фахівця, його здатності до ефективної взаємодії з клієнтом та до професійного зростання й самовдосконалення.

Серед тенденцій професійної підготовки майбутніх психологів у Центральноукраїнському державному університеті імені Володимира Винниченка, що здатні суттєво впливати на формування стресостійкості студентів, ефективною є поєднання теоретичного та практичного спрямування освітнього процесу. Якщо під час лекційних занять студенти усвідомлюють теоретичні знання про сутність стресу, його види, ознаки та особливості впливу на людину, то під час практичних - відбувається відпрацювання ефективних технік та прийомів саморегуляції, що здатні допомогти майбутнім психологам подолати стресові ситуації. Йдеться про релаксаційні вправи, тайм-менеджмент, розвиток навичок саморегуляції. Під час проходження навчальних та виробничих практик здобувачі вищої освіти набувають досвід успішного виконання посадових обов'язків, усвідомлюють етичні аспекти майбутньої професії. Крім того відбувається активний розвиток їх когнітивної гнучкості – здатності адаптуватися до мінливих умов сьогодення, переосмислювати та ефективно діяти в стресових ситуаціях.

Одним із ефективних способів формування стресостійкості майбутніх психологів є залучення їх до соціально-психологічних тренінгів, під час яких вони знайомляться з ефективними прийомами саморегуляції та копінг-стратегіями справляння зі стресом, вчаться будувати ефективні комунікативні стратегії, що в цілому сприяє їх самовдосконаленню.

В основі успішної реалізації вказаних тенденцій лежать діалогічний (Г.В. Дьяконов) та особистісно орієнтований (І.Д. Бех) підходи, застосування яких в освітньому процесі дозволяє створити сприятливі умови для формування професійної компетентності майбутніх психологів.

ів під час організації професійної підготовки майбутніх психологів, в основі яких лежить взаємодія між рівноправними суб'єктами, що спрямована на гармонійний розвиток потенційних можливостей кожного учасника освітнього процесу, реалізацію їх потреб у самовизначенні, самовдосконаленні та самореалізації.

Узагальнюючи викладений матеріал, необхідно наголосити на тому, що стресостійкість виступає професійно важливою якістю, що лежить в основі професійної компетентності психологів, яка включає систему усвідомлених знань, умінь, навичок та сформовані якості, що здатні успішно вплинути на результативність професійної діяльності в майбутньому.

Стресостійкість, що сформована під час професійної підготовки дозволить майбутньому фахівцеві не тільки демонструвати професійну

компетентність в складних та непередбачуваних ситуаціях, але й зберегти своє ментальне здоров’я.

Література:

1. Богданов С.О. Підготовка вчителів до розвитку життєстійкості / стресостійкості у дітей в освітніх навчальних закладах. Київ: ПУЛЬСАРИ, 2017. 208 с.
2. Корольчук В.М. Психологія стресостійкості особистості: дис. …доктора психол. наук: 19.00.01. Інститут психології ім. Г.С. Костюка АПН України, Київ, 2009. 367 с.
3. Кравцова О.К. Стресостійкість особистості як психологічний феномен: основні теоретичні підходи. *Вісник післядипломної освіти. Випуск 7(36) «Серія «Соціальні та поведінкові науки», 2022.* С.98-117.
4. Selye H. The stress of life. New York: McGrow-Hill, 1956. 94 p.

Мельничук Сергій Костянтинович
Центральноукраїнський державний
університет імені Володимира Винниченка
доцент кафедри філософії, політології та психології

ФОРМУВАННННЯ УПРАВЛІНСЬКИХ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ ЗАСОБАМИ РОЗВИТКУ ВПЕНЕНОСТІ В СОБІ

Сучасному суспільству необхідний особливий тип особистості, який здатний конструктивно відстоювати свої інтереси, вільно виражати свої почуття і при цьому не принижувати інших. Процес формування такої особистості не можливий без розвитку впевненості.

Впевненість у собі характеризується внутрішніми переживаннями стосовно відповідності самооцінки реальним можливостям. Якщо самооцінка вища за реальні можливості, то така людина буде самовпевненою, якщо самооцінка буде нижча за реальні можливості – невпевненою. У сучасній психологічній науці досліджується вплив впевненість на досягнення успіху в діяльності (І. Зінов'єва, О. Нікітіна, М. Сміт та інші); впевненість вивчається як соціально-психологічна характеристика особистості (І. Ромек, Є. Смаглій); розробляються психотерапевтичні методики, зміст і форми соціально-психологічного навчання, які підвищують рівень самооцінки людини та її впевненість у своїх силах (К. Роджерс, Т. Яценко та інші).

У процесі юнацького віку важливим аспектом стає психологічне зростання особистості, яке тісно пов'язане з її здатністю до конструктивної взаємодії з іншими людьми. Це включає у себе розуміння та визнання цінностей інших осіб, формування авторства у власному житті та прагнення до продуктивності. Важливим аспектом цього процесу є розвиток

впевненості в собі, яка визначається особистістю як ключовий елемент її психологічного благополуччя.

Сучасні дослідження в галузі психології виділяють десять принципів впевненості, що ґрунтуються на переконанні, що ніхто не може успішно маніпулювати оточуючими, якщо особа сама цього не дозволяє. Ці принципи включають право на зміну поглядів, право на прийняття помилок та відповідальність за них, право виражати незнання, право не залежати від доброї волі інших, право на нелогічні рішення, право виражати нерозуміння та право на власну думку. Ці принципи формують стійку основу для розвитку впевненості в собі, що на нашу думку, важливо для формування управлінських компетентностей.

Актуальним аспектом впевненості в собі є локус контролю, який відображає віру людини у свою здатність впливати на події у власному житті та контролювати наслідки власних дій. Розвиток впевненості в собі сприяє формуванню більш інтернальної орієнтації, що в свою чергу пов'язано з самостійністю та вольовими якостями особистості. Глибоке дослідження інтернальності-екстернальності показує, що рівень суб'єктивного контролю може змінюватися залежно від сприйняття конкретної ситуації.

Особи з високим рівнем впевненості в собі та асертивною поведінкою мають здатність приймати відповідальність за свої дії та досягати успіху. Гармонійний розвиток впевненості включає збалансований розвиток когнітивного, емоційно-оцінювального, мотиваційно-цільового та поведінкового компонентів, що стабільно проявляється у різних сферах життя та характеризується середньо-високими показниками інтенсивності, повноти та сталості. Дисгармонійний профіль впевненості може приймати різні форми, такі як самовпевненість, невпевненість або розбалансованість. Ці аспекти впливають на сприйняття та реакції особистості в різних ситуаціях. Розвиток впевненості в собі важливий для створення гармонійного та успішного життя, а самовдосконалення у цьому напрямку може бути ключем до досягнення особистісного росту та благополуччя.

У контексті психологічного зростання та освіти, управлінські компетентності стають важливим елементом для розвитку особистості. Управлінські навички допомагають особі не лише самореалізуватися, але й ефективно взаємодіяти з іншими у різних сферах життя. Особливо це актуально для фахівців у галузі психології, оскільки вони можуть використовувати ці компетентності в роботі з клієнтами, в педагогічній діяльності та в управлінні власним професійним розвитком.

Управлінські компетентності включають низку ключових аспектів, які можуть бути корисними в психологічній сфері: розвиток лідерських навичок дозволяє впливати на інших, керувати групами, а також мотивувати колектив; вміння ефективно спілкуватися, слухати та виражати свої думки; здатність раціонально розподіляти час та пріоритизувати завдання є ключовою здібністю для ефективної роботи в галузі психології. Управління

конфліктами та навички медіації допомагають розробляти конструктивні стратегії взаємодії в різних ситуаціях. Здатність розглядати завдання та проблеми в контексті загальної стратегії та мети сприяє ефективному досягненню цілей. Здатність організовувати робочий процес та планувати дії сприяє високому рівню продуктивності. Вміння будувати та розвивати ефективні робочі команди є важливим елементом для досягнення успіху в колективній роботі. Ці управлінські компетентності тісно пов’язані з розвитком впевненості особистості та сприяють не лише ефективному виконанню професійних обов'язків, а й підвищують рівень особистісного зростання та психологічного благополуччя. Взаємодія з іншими фахівцями та клієнтами вимагає високого рівня управлінських навичок для побудови успішних взаємин та досягнення спільних цілей.

Психологічне зростання особистості в юнацькому віці тісно пов'язане з розвитком впевненості в собі, що є ключовим елементом психічного благополуччя та розвитку управлінських компетентностей.

Десять принципів впевненості стають основою для формування позитивного самовідчуття та взаємодії з оточуючим світом. Управлінські компетентності, включаючи лідерські якості, комунікаційні навички, управління часом та інші, стають важливими компонентами у розвитку психолога, сприяючи його успішній професійній та особистісній реалізації. Взаємодія цих компетентностей у контексті психології дозволяє ефективно впливати на оточуючих, будувати гармонійні взаємини та досягати поставлених цілей.

Загальний висновок полягає в тому, що впевненість в собі та управлінські компетентності стають важливими складовими для успішного розвитку як особистості, так і фахівця. Розуміння та вдосконалення цих аспектів сприяють створенню ефективного, стабільного та гармонійного життя та професійному зростанню.

Література:

1. Горська Г.О. Мельничук І.Я. Психологічні умови розвитку SOFT SKILLS майбутніх спеціалістів у процесі професійної підготовки. *Наукові записки №2. Серія: Психологія*. Кропивницький, 2024.С. 15-22.
2. Вікова та педагогічна психологія: навч. посіб. /О. В. Скрипченко, Л.В. Долинська, З.В. Огороднійчук та ін. К.: Просвіта, 2001. 416 с.
3. Мельничук І.Я., Мельничук С.К. Особливості сприймання сенсу життя на різних етапах онтогенезу. *Наукові записки. Випуск 192. Серія: Педагогічні науки*. Кропивницький: РВВЦДПУ ім. В. Винниченка. 2021. С.111-116.

Пограничний Олег Євгенович
ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»,
здобувач третього (освітньо-наукового)
рівня вищої освіти, спеціальність 053 «Психологія
Северин Ігор Юрійович
ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»,
здобувач третього (освітньо-наукового)
рівня вищої освіти, спеціальність 053 «Психологія
Десятник Андрій Богданович
ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»,
здобувач третього (освітньо-наукового)
рівня вищої освіти, спеціальність 053 «Психологія

РОЗВИТОК ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТНІХ ВИКЛАДАЧІВ ЕКОНОМІКИ В ПРОЦЕСІ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ: ПЛАН І ПРОГРАМА ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ

З розвитком економічної освіти в Україні виникла потреба в розширенні мережі вищих навчальних закладів, де здійснюється професійна підготовка викладачів економіки. Однією із головних проблем на цьому шляху є недостатня конкурентоспроможність фахівців, які б оволоділи відповідною професійної кваліфікацією. У сучасних умовах викладач економіки повинен активно й самостійно мислити, компетентно діяти, застосовувати набутий досвід у мінливих ситуаціях. Саме ці якості і необхідно сформувати в майбутніх викладачів економіки. Це потребує нових підходів до професійної підготовки, у тому числі й до психологопедагогічної. Тому особливо зростає значення компетентності викладача економіки, завдяки якій усвідомлюється значимість економічної ситуації, доцільність і самостійність в усуненні економічних проблем в усіх сферах суспільного життя.

Безпосереднє формування психолого-педагогічної компетентності відбувається завдяки цілеспрямованому впливу дидактичних умов, що створюються в системі професійної підготовки майбутніх викладачів. Нині намагаються з'ясувати сутність поняття "компетентність" умежах різних підходів і визначити рівні її сформованості. Водночас значущість проблеми компетентності викладача в сучасній психолого-педагогічній науці й практиці потребує подальшої розробки. Адже більшість дослідників поняття компетентності викладача вважають необхідної умовою її формування наявність певного досвіду практичної діяльності: чим триваліший досвід практичної діяльності, тим більш компетентний фахівець. Варіативність у визначенні компетентності викладача тільки підтверджує відсутність сталого

розуміння поняття і приводить до виникнення великої кількості типів і видів компетентності.

Будучи за своєю сутністю інтегрованим вираженням професіоналізму, майстерності та професійної культури педагога, поняття “компетентність” постійно ускладнюється та вдосконалюється згідно із сучасними вимогами до особистості викладача. Зміни у вивченні компетентності відбуваються внаслідок необхідності досліджувати компетентність не як сукупність окремих її аспектів, а в зв'язку з іншими науковими поняттями і категоріями, принципами і підходами, що дасть змогу інтегрувати наявні суттєві характеристики із специфічними особливостями особистості викладача економіки.

Актуальність теми дослідження зумовлена також появою нових напрямів підготовки викладачів, зокрема, в економічних університетах. Сутність цієї підготовки полягає в тому, що, з одного боку, майбутній фахівець здобуває фундаментальну економічну освіту, а з другого – оволодіває педагогічним хистом, щоб зуміти передати економічні знання учням, тобто опановує другу професію - викладача економіки. Необхідність цілеспрямованого формування психолого-педагогічної компетентності викладачів економіки, здатних активно й самостійно мислити та компетентно діяти, невизначеність дидактичних умов, що сприяють удосконаленню їх професійної підготовки зумовили тему нашого дослідження: «Умови формування психолого-педагогічної компетентності майбутніх викладачів економіки в процесі професійної підготовки».

Для розв'язання зазначених проблем у контексті нашого дослідження вважаємо за доцільне розглянути психолого-педагогічну компетентність викладача економіки, спираючись на поняття професійного інтелекту, оскільки воно пов'язано з питаннями практичного мислення, практичного інтелекту та професійного мислення педагога. Це зумовлює необхідність глибшого дослідження основних підходів до сутності психолого-педагогічної компетентності з метою визначення специфічних особливостей її формування в майбутніх викладачів економіки в процесі професійної підготовки.

Сучасний досвід професійної підготовки викладачів економіки в закладах вищої освіти свідчить про можливість усунення суперечностей: між нормативним визначенням змісту психолого-педагогічної підготовки та реальним змістом діяльності викладача економіки; між недостатньою теоретико-практичною розробкою співвідношення професійного самовизначення і компетентності фахівця та реальним проявом психолого-педагогічної компетентності у професійній діяльності.

Нині впсихолого- педагогічній науці сформувався комплекс передумов, які зумовлюють необхідність дослідження особливостей формування психолого-педагогічної компетентності викладача економіки. Водночас недостатньо дослідженими є конкретні дидактичні умови, які сприяють

удосконаленню професійної підготовки викладача в системі університетської освіти, зокрема в економічному університеті, як на рівні управління процесом підготовки, так і на рівні формування психолого-педагогічної компетентності майбутнього фахівця.

Предметом дослідження виступають умови розвитку психолого-педагогічної компетентності майбутніх викладачів економіки (на прикладі психолого-педагогічної підготовки в економічному університеті).

Метою дослідження є обґрунтування та експериментальна перевірка умов ровитку психолого-педагогічної компетентності майбутніх викладачів економіки в процесі професійної підготовки.

Усвідомлення того, що психолого-педагогічна компетентність є результатом відповідної професійної підготовки, тоді створення комплексу науково обґрунтованих умов її формування зможе забезпечити підвищення рівня психолого-педагогічної компетентності майбутніх фахівців. Якщо припустити, що психолого-педагогічна компетентність формується завдяки взаємодії певних умов професійної підготовки, то рівень її сформованості в майбутніх викладачів економіки можна підвищити за таких умов: забезпечення відбору і структурування змісту навчального матеріалу з урахуванням специфіки індивідуальної роботи та мети кожного практичного заняття з курсу «Психологія діяльності та навчальний менеджмент»; застосування тренінгу в умовах індивідуальних занять з цього курсу; використання комплексу завдань для поточного і підсумкового контролю рівня сформованості психолого-педагогічної компетентності.

Відповідно до предмета, мети та гіпотези нашого дослідження визначено його основні завдання: вивчення стану проблеми розвитку компетентності викладача економіки у психолого-педагогічній теорії та практиці професійної підготовки в закладах вищої освіти; дослідження та обґрунтування структуру психолого-педагогічної компетентності майбутнього викладача економіки; виявлення критеріїв та показників рівнів сформованості психолого-педагогічної компетентності майбутніх викладачів економіки; встановлення дидактичних умов розвитку психолого-педагогічної компетентності майбутніх викладачів економіки та експериментально перевірити їх ефективність.

Методологічну основу дослідження становлять філософські і психологічні положення про функціональний взаємозв'язок явищ об’єктивної і суб’єктивної дійсності, принцип вивчення їх у розвитку на основі єдності загального, особистісного та індивідуального, системно-структурний і особистісно-діяльнісний підходи до вивчення проблеми, що дають змогу розглядати суб'єкт як цілісне утворення в результаті взаємодії його елементів; засади детермінації становлення, розвитку і функціонування особистості.

Теоретичну основу дослідження становлять праці, що розкривають основні положення теорії особистості, особистісного та суб’єктного підходів

(О.М. Леонтьєв, Л.І. Божович, В.О. Татенко та ін.); психологічні основи професійної діяльності (Є.Ф. Зеєр, А.К. Маркова, Е.І .Климов, В.О.Якунін та ін.); психолого-педагогічні основи професійної підготовки викладачів у системі вищої освіти (С.Г. Вершловський, О.І.Щербаков, Н.Ф.Гоноболін, М.І. Дяченко, Л.А. Кандибович, І.А.Зязюн, А.О. Реан, Я.Л. Коломінський, А.К. Маркова, В.О. Якунін та ін.).

Висвітлено загальні теоретичні основи формування компетентності педагога, яким присвячено наукові публікації А.К. Маркової, В.А. Адольфа, Н.В. Кузьміної, Дж. Равена та ін. Аналіз опублікованих праць з питання компетентності викладача свідчить, насамперед, про незначну питому вагу цих досліджень та про відсутність досліджень стосовно викладачів економіки, а також про недостатність впровадження наукових результатів у практику професійної підготовки майбутніх викладачів. У ході дослідження враховувалися положення Національної доктрини розвитку освіти України у XXI столітті", законів України "Про освіту", "Про вищу освіту".

На різних етапах наукового пошуку застосовувалися такі методи: теоретичні: аналіз, синтез, узагальнення, порівняння; емпіричні: опитування, тестування, спостереження, співбесіда; методи математичної статистики: метод визначення середніх величин, метод виявлення відсоткових відношень, порівняння середніх величин, аналіз придатності. Результати дослідження оброблялись за програмою SPSS.

Наукова новизна дослідження буде полягати в тому, що: доведено, що психолого-педагогічна компетентність є необхідним компонентом і результатом професійної підготовки фахівців у вищих навчальних закладах; вперше визначено структуру психолого-педагогічної компетентності викладачів економічних дисциплін, спираючись на суттєві характеристики професійного інтелекту, що є системоутворюючим чинником її формування. З'ясовано, що зазначений феномен має такі складові: інтегративні (здатність до застосування досвіду, здатність до адекватного розуміння ситуації, надчутливість до проблем, здатність до прогнозування, пристосовуваність до умов діяльності), інтелектуальні (стратегічність, рефлексивність, оригінальність, гнучкість, критичність), особистісні (відповідальність, емоційна гнучкість, соціальна гнучкість) тощо. У деяких дослідженнях вітчизняних і зарубіжних педагогів і психологів зазначаються окремі компоненти, що є серед перелічених. Теоретичне значення дослідження полягає в тому, що його результати доповнюють положення про зміст і структуру психологопедагогічної компетентності педагога та розширюють уявлення про можливості, умови і засоби формування всіх її складових в процесі професійної підготовки.

Очікується, що практичне значення одержаних результатів полягає в тому, що розроблена програма формування психолого-педагогічної компетентності майбутніх викладачів економіки та комплекс навчальних завдань і вправ можуть використовуватись викладачами вищих навчальних

закладів з метою підвищення рівня психолого-педагогічної компетентності майбутніх педагогів, а також у системі підвищення кваліфікації вчителів загальноосвітніх шкіл, при підготовці методичних матеріалів для студентів і вчителів шкіл.

Чернюх Володимир Іванович
ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»,
здобувач третього (освітньо-наукового)
рівня вищої освіти, спеціальність 053 «Психологія
Козак Валерій Вікторович
ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»,
здобувач третього (освітньо-наукового)
рівня вищої освіти, спеціальність 053 «Психологія
Козак Віталій Вікторович
ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»,
здобувач третього (освітньо-наукового)
рівня вищої освіти, спеціальність 053 «Психологія

ДЕТЕРМІНАНТИ РОЗВИТКУ ВНУТРІШНЬОЇ МОТИВАЦІЇ СТУДЕНТІВ У ПРОЦЕСІ НАВЧАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ: ПРОБЛЕМИ І ПЕРСПЕКТИВИ ПСИХОЛОГІЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ

В умовах трансформації сучасної системи освіти все більшої ваги набуває проблема розвитку у студентів активності та самостійності. Один із підходів до вирішення цієї проблеми ґрунтується на уявленні про те, що спонуки до діяльності можуть бути не лише зовнішніми, а й внутрішніми. Психологічним підґрунтям дослідження детермінант активності людини є положення про роль внутрішніх умов у здійсненні діяльності. Зовнішні чинники завжди діють через внутрішні умови, а спосіб та результат їх впливу на особистість визначається її внутрішнім станом, системою ставлень до життєвої ситуації, у якій здійснюється діяльність. Внутрішні умови можна представити як систему особистісних цінностей, яка спочатку формується у діяльності, а пізніше сама починає регулювати її.

Ряд дослідників (О.Г. Асмолов, М.Й. Боришевський, З.С. Карпенко, Д.О. Леонтьєв, В.О. Татенко, Т.М. Титаренко) вважає, що саме ціннісно-смислові утворення особистості є внутрішніми детермінантами її розвитку. Продуктивною для дослідження ціннісно-мотиваційної сфери є теорія внутрішньої мотивації, яка розробляється американськими дослідниками Е. Дісі та Р. Раяном. Вони вважають, що внутрішня мотивація діяльності визначається можливостями цієї діяльності задовольняти базові психологічні потреби (потребу у самодетермінації, потребу у компетентності та потребу у значущих міжособистісних стосунках). Водночас вони виділяють декілька

типів орієнтацій особистості (самодетерміновану, підконтрольну та індиферентну), які є диспозиційними характеристиками.

Таким чином, з одного боку внутрішня мотивація детермінується можливостями діяльності задовольняти базові потреби особистості, а з іншого – типом орієнтації особистості. За такого підходу досить важко встановити чинники розвитку внутрішньої мотивації, оскільки складно дослідити взаємозв'язки між ситуативним та диспозиційним компонентами внутрішньої мотивації. Ця суперечність може бути вирішена, якщо розвиток цінностей, мотивації та діяльності розглядати цілісно, у динаміці, у взаємозв'язках та взаємовпливах.

Для вивчення ціннісно-мотиваційних характеристик навчальної діяльності важливими є результати досліджень мисленнєвих та творчих стратегій навчання (Д.Б. Богоявленська, А.В. Брушлінський, В.О. Моляко), принципів розвитку особистості у процесі навчання (В.В. Давидов, О.К. Дусавицький, Д.Б. Ельконін), залежності результатів навчання від способів постановки навчальних задач (Л.І. Божович, Л.С. Славіна), механізмів розвитку навчальної діяльності (С.Д. Максименко, М.В. Матюхіна, О.В. Скрипченко), структури навчальної діяльності та психолого-педагогічних умов розв'язання навчальних задач (Г.О. Балл, А.З. Зак, Т.М. Лисянська), загальних механізмів розвитку мотивації навчальної діяльності школярів і студентів (М.І. Алексєєва, Л.В. Долинська). Проте, існує ряд проблем, які вимагають детальнішого вивчення, зокрема, коли йдеться про навчальну діяльність студентів.

Навчання у вузі пов'язане із суттєвою зміною соціальної ситуації – включенням у нову систему міжособистісних стосунків, підвищенням ролі самостійності та активності, і тому роль внутрішньої мотивації тут є ключовою. Об'єктом дослідження виступає ціннісно-мотиваційна сфера навчальної діяльності студентів.

Предмет дослідження постають психологічні чинники розвитку внутрішньої мотивації студентів у навчальній діяльності.

Метою дослідження є виявлення психологічних детермінантів розвитку внутрішньої мотивації студентів у навчальній діяльності та можливості активізації цього процесу.

Гіпотези дослідження грунтуються навколо наступних положень: Розвиток внутрішньої мотивації студентів у навчальній діяльності визначається процесом набуття ціннісного статусу ситуативними потребами у самодетермінації, компетентності та значущих міжособистісних стосунках. Спеціально організований досвід внутрішньо мотивованої діяльності забезпечує розвиток основних показників внутрішньої мотивації студентів (кількість конструктів та факторів ціннісно-мотиваційної сфери, конфліктність ціннісномотиваційної сфери, виділення факторів діяльнісних та моральнісних цінностей, поява цінностей самодетермінації, компетентності та значущих міжособистісних стосунків). Для інтеріоризації

зовнішніх розвивальних впливів необхідний певний латентний період, впродовж якого відбувається перехід тренінгового досвіду у ціннісно-мотиваційну сферу особистості.

Завдання дослідження полягають у: на основі аналізу результатів досліджень з проблем внутрішньої мотивації та ціннісної регуляції діяльності розробити теоретичну модель розвитку внутрішньої мотивації навчальної діяльності студентів; експериментально виявити особливості розвитку внутрішньої мотивації та особливості ціннісно-мотиваційної сфери студентів; визначити чинники розвитку внутрішньої мотивації студентів у навчальній діяльності; розробити та апробувати програму розвитку внутрішньої мотивації студентів.

Методологічною та теоретичною основою дослідження є: принцип єдності свідомості та діяльності (О.М. Леонтьев, Г.С. Костюк); основні положення суб'єктного підходу до вивчення особистості (А.В. Брушлінський, В.О. Татенко, Т.М. Титаренко); основні положення теорії внутрішньої мотивації (Е. Дісі, Р. Раян, В.І. Чирков); складові концепції надситуативної активності (В.А. Петровський); положення про стратегіально-ціннісну організацію свідомості (В.О. Моляко); концептуальні аспекти ціннісно-мотиваційну регуляцію діяльності (Б.С. Братусь, Г. Гекгаукзен, О.Г. Дробницький, А.Г. Здравомислов, Д.О. Леонтьєв, А.О. Ручка).

Для розв'язання поставлених завдань були використані такі методи: аналіз наукової літератури, систематизація та узагальнення отриманої інформації, теоретичне моделювання; опитування, елементи методики каузометрії, метод особистісних конструктів, метод фіксованих ролей, формуючий експеримент; тренінг. Для обробки результатів дослідження використано кореляційний аналіз, факторний аналіз, порівняння середніх величин та аналіз тенденцій.

Надійність та вірогідність отриманих результатів забезпечується методологічною вивіреністю теоретичної моделі досліджуваного явища, узгодженістю теоретичної моделі та використаних методів експериментального дослідження, використанням адаптованих, надійних та валідних методик, багаторівневим контролем експериментальних данних, застосуванням до аналізу отриманих у дослідженні результатів методів математичної статистики.

Наукова новизна та теоретичне значення дослідження буде полягати у тому, що: вперше буде розроблено теоретичну модель розвитку внутрішньої мотивації студентів, яка ґрунтується на виділенні двох рівнів регуляції діяльності – потребового та ціннісного, і відповідно, наявності у внутрішній мотивації ситуативного та диспозиційного компонентів; буде розширено поняття про внутрішню мотивацію як складне динамічне системне утворення, розвиток якого визначається процесом набуття ціннісного статусу ситуативними потребами у самодетермінації, компетентності та значущих

міжособистісних стосунках; планується виявлення латентний період у процесі розвитку внутрішньої мотивації, необхідний для інтеріоризації зовнішніх розвивальних впливів; дістане подальшого розвитку проблема ціннісно-мотиваційної регуляції навчальної діяльності в контексті розкриття взаємозв'язків між ціннісною сферою особистості та навчальною активністю і творчістю.

В подальшому прикладне значення дослідження полягає у модифікації опитувальників внутрішньої мотивації, який може бути використаний практичними психологами для діагностики ситуативного рівня внутрішньої мотивації. Виявлені у дослідженні закономірності можуть бути використані викладачами вищих навчальних закладів для оптимізації процесу розвитку у студентів внутрішньої мотивації навчальній діяльності. Розроблена та апробована програма розвитку внутрішньої мотивації студентів може бути використана у навчально-виховному процесі вищих навчальних закладів при підготовці студентів різних спеціальностей на різних етапах такої професійної підготовки та заумови поєднання різних форм навчально-виховної діяльності.

Белінська Катерина Олександрівна
Міжнародний гуманітарний університет
м. Одеса
здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти

ПСИХОЛОГІЧНІ ФАКТОРИ РОЗВИТКУСИНДРОМУ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ У ЛЮДЕЙ, ЩО ПРАЦЮЮТЬ У СИСТЕМІ «ЛЮДИНА-ЛЮДИНА»

Сьогодні, у такий важкий час для нашої країни та світу в цілому, як ніколи гостро постала потреба дослідження емоційної сфери особистості. Особливо це стосується людей, що працюють у системі «людина-людина», адже деструктивним наслідком їх роботи є емоційне вигорання. Питання щодо чинників виникнення даного явища постає у суспільстві дуже гостро. В психологічній літературі поняття «професійного вигорання» виникло відносно недавно. Його ввів американський психіатр Х. Дж. Фреденберг в 1974 році. Дане найменування було запроваджене дослідником для опису психічного стану індивідів, які знаходяться в напруженій взаємодії з клієнтами, в емоційно важкому середовищі при наданні професійної допомоги. Описане явище характеризує фахівців, праця яких спрямована в системі «людина – людина»: психологи, лікарі, психіатри, юристи, соціальні працівники, вчителі, волонтери тощо. В своїй сфері діяльності вони переважно зіштовхуються з важкими емоційними станами своїх пацієнтів (клієнтів, вихованців), можуть бути залученими до цих переживань, і по причині цього їх емоційне напруження зростає.

Розглядаючи теоретичні дослідження, було виявлено, що емоційне вигорання описують, як реакцію на стрес, з якою зіштовхуються працівники різних установ. Опираючись на визначення Г. Сельє поняття «стрес» можна охарактеризувати як неспецифічну реакцію організму на задану йому вимогу. Було визначено три стадії класичного перебігу стресу: фаза шоку, дана стадія провокує зниження опору організму до подразника та виникає тривога; фаза протишоку (захисні механізми вступають в дію) та фаза опору, яка з'являється при перманентній дії стресового збудника, пов'язується з перевтомою та виснаженням. Дана фаза виявляється при неспроможності захисних механізмів психіки захищати її та протистояти негативним чинникам. На даний момент синдром емоційного вигорання занесений до Міжнародного класифікатора захворювань МКХ-10. Йому дано діагностичний статус МКБ-10:273 – проблеми, які єднають в собі різного виду труднощі управлінням своїм життям. Відповідно емоційне вигорання характеризується певним симптомокомплексом, який можна прослідкувати у фізичних змінах організму (перевтома; систематичні головні болі; виснаження; чутливість до зовнішніх змін середовища; перевантаження; шлунково-кишкові розлади; зниження або відсутність апетиту або навпаки переїдання; задишка; безсоння; тощо). Людина з емоційним вигоранням відчуває, що її праця стає непосильною, вона не приносить задоволення та не задовольняє потреби у самореалізації, фахівець не може екологічно спрямувати та продуктивно організувати свій робочий процес (систематичні запізнення або навпаки «засиджування» на роботі, невміння делегувати працю з дозвіллям). Внаслідок чого виникає негативне ставлення до колег і до самої роботи. З'являється незрозуміле відчуття, що щось йде не так (почуття несвідомого занепокоєння); апатія, почуття безвиході, цинізм, песимістичне налаштування, депресивний стан, почуття безглуздя, зниження рівня ентузіазму, розчарування, образи, невпевненості, почуття непотрібності, провини, напруженість, гнівливість, дратівливість, тривожність, надмірне збудження, агресивні почуття, підозрілість, почуття влади над долею підлеглих, ригідність, негативна «Я-концепція»; неспроможність приймати рішення; відсторонення від пацієнтів і прагнення до дистанціювання, уникання взаємодії з колегами; суцільне негативне налаштування на майбутні життєві перспективи; зловживання кавою, алкоголем чи наркотичними речовинами, куріння тощо). В. Бойко виокремив 3 фази розвитку емоційного вигорання :

1. Фаза ослаблення (характеризується нервовою напругою, причиною, якої є систематичне дестабілізуюче соціальне середовище та труднощі взаємодії з суб'єктами діяльності. Дана стадія описує такі симптоми: усвідомлення психотравмуючих факторів та неможливості їх усунення, незадоволеність собою та власною професією, відчуття безвиході, тривога та депресія.)

2. Фаза супротиву (індивід намагається дистанціюватися від неприємних ситуацій та прагне до психологічного комфорту). Дослідник виділяє такі симптоми: емоційна дезорієнтація, неадекватне вибіркове емоційне реагування, (супроводжується перенесенням негативних емоцій з роботи на близьких) та редукція професійних обов'язків (спрощення виконання завдань, які потребують емоційних витрат).

3. Фаза виснаження (описується зниженням життєвого тонусу та ослабленням нервової системи). Супроводжується такими симптомами, як емоційна відстороненість (неспроможність проявляти емоції), деперсоналізація (відсутність інтересу до роботи з людьми), емоційний дефіцит (нездатність емоційно реагувати на суб'єктів діяльності), психовегетативні та психосоматичні порушення (погіршення фізичного та психічного самопочуття. Сучасна науковця Т. Зайчикова виокремила фактори, які спричиняють емоційне вигорання. Вона поділила їх на чотири групи: соціально-економічні (економічна нестабільність, складні політичні процеси); соціально-психологічні (взаємини у колективі, продуктивність праці, мотивація, задоволеність життєдіяльністю колективу тощо); індивідуально-психологічні, які в свою чергу поділяються на соціально-демографічні (вік, стать, педагогічний стаж, сімейний статус тощо) та особистісні (рівень суб'єктивного контролю, рівень агресивності, тривожності, фрустрованості, ригідності, тощо). Загалом чинники емоційного вигорання поділяються на дві групи: організаційні та індивідуальні. До першої входять: тривале емоційно-психологічне навантаження, зміст роботи, ненормативний робочий день, умови діяльності, тривале напруження нервової системи. До індивідуальних чинників входять: соціально-демографічні (вік, стать, сімейний статус, стаж) та індивідуальні особливості. Опираючись на дослідження Бойко В.В. емоційне вигорання описується як явище професійної деформації індивіда, яке складається з внутрішніх і зовнішніх чинників. Зовнішні фактори, які продукують «вигорання»:

1. Дестабілізуюча організація діяльності (нечітке планування праці, погано структурована інформація щодо роботи та обов'язків фахівця).
2. Перманентна напружена психоемоційна діяльність (інтенсивне спілкування з суб'єктами діяльності, вирішення великої кількості проблем зі швидкою обробкою інформації).
3. Психологічно нестабільна атмосфера професійної діяльності (конфліктність по вертикалі, в системі "керівник-підлеглий", і по горизонталі, в системі "колега-колега").
4. Високий рівень відповідальності за виконання функцій і операцій (потреба вибудовувати з суб'єктом діяльності постійний емоційний контакт).

5. Емоційно важка група людей, з якою пов’язаний фахівець у сфері спілкування.

Також хочеться звернути додаткову увагу саме на внутрішні чинники, які є причиною емоційного вигорання, а саме схильність до емоційної ригідності, інтенсивна інтеріоризація обставин під час трудової діяльності (сприйняття реальності та її переживання). Дане психологічне явище виникає тоді, коли у індивіда присутня підвищена відповідальність за доручену роботу або професійну роль). До внутрішніх чинників також входять зниження мотивації емоційної віддачі в професійному спрямуванні, дезорієнтація особистості.

Отже, аналіз наукової літератури показав, що у визначенні психологічної природи феномену вигорання існує проблема «подвійної сутності»: вигорання розглядається у статиці (як структура) та динаміці (як процес). Статичним формам феномену вигорання відповідають визначення його як стану (пограничного, перевтоми, виснаження), ознаки (дезадаптації), симптомокомплексу (синдром, система переживань), результату (реакція у відповідь на стрес, наслідки довготривалого перевантаження, певні прояви, розлади процесу адаптації) тощо. Отже, це статична, стійка та структурна модальність психічного явища з відповідними описами складових її структури (елементи ознаки, властивості).

Динамічна форма феномену вигорання розглядається як процес, який детермінований рядом закономірностей та етапів перебігу. Емоційне вигорання – це реакція організму та психіки людини, яка з’являється внаслідок систематичного впливу стресів середньої інтенсивності, що обумовлені її професійною діяльністю; результат некерованого довготривалого стресу; психічний стан, який характеризується появою емоційної спустошеності та втоми, викликаних професійною діяльністю людини і поєднує в собі емоційну спустошеність, деперсоналізацію і редукцію професійних досягнень.

Отже, проаналізувавши різні класифікації чинників емоційного вигорання загалом можна відокремити основні групи факторів, які можуть бути передумовою виникнення досліджуваного синдрому: соціально–економічні, соціально–демографічні, соціально–психологічні, індивідуально–психологічні (зовнішні та внутрішні), особистісні, статусно–рольові, професійно–організаційні, екзистенційні та інші.

Література:

1. Freudenberger H.J. Staff burn-out . Journal of Social Issues. 1974. V.30. P.159-166.
2. Селье Г. Стресс без дистресса. Рига: Внеда, 1992. 109 с.
3. Знанецька О. М. Психологічні особливості розвитку синдрому емоційного вигорання у медичних працівників. Вісник

Дніпропетровського університету. Серія : Педагогіка і психологія. 2013. № 19. С. 80-87.
4. Шевченко В. В., І. П. Моспаненко. Синдром емоційного вигорання працівників освіти. Збірник наукових праць. Психологічні науки. 2014. № 2.13 (109). С. 252.

Луньова Марина Георгіївна
Міжнародний гуманітарний університет,
(м. Одеса)
здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти

МОТИВАЦІЙНИЙ РЕСУРС ЯК ЧИННИК ДОСЯГНЕННЯ ПРОФЕСІЙНОГО УСПІХУ В ДІЯЛЬНОСТІ ПСИХОЛОГА

В сучасних умовах, професія психолога набуває не тільки популярності, а й великого значення для людства та суспільства. Тому неабияке значення має саме людський чинник, хто саме йде в цю професію. Мотивація вибору професії психолога в людини відіграє дуже велику роль для формування професійних навичок, а мотиваційний ресурс – для професійного успіху. Мотивація є рушієм не лише бачення психологом навколишнього світу та його сприйняття, а і на його внутрішні формування себе як особистості, так і професіонала.

Мотивація - це те, що спонукає до виконання дій. У психології термін "мотивація" використовується у двох аспектах: 1) як система факторів, що визначають поведінку (цілі, інтереси, потреби, мотиви, наміри); 2) як характеристика процесу, що підтримує активність у поведінці [2].

Мотиваційний ресурс та особистісні якості психолога впливають на успіх в його діяльності. Важливими в цьому контексті є мотиваційні фактори та цілі, які визначають діяльність людини.

Під час воєнних та карантинних обмежень фахівці усіх напрямків, зокрема і психологи, змінили звичні умови спілкування, праці тощо. Комунікативно-професійна сфера перейшла на онлайн простір. В цих умовах, кожна людина самостійно стала організовувати свій робочий час та процес, від якого залежать результати діяльності, розвиток та успішність професії. Саме така організованість неможлива без мотиваційного ресурсу, який на сьогоднішній день стає все більш актуальним в діяльності фахівців.

При наявності мотивації спеціалісти більш охоче займаються пізнавальною діяльністю. Їх цікавить процес, це викликає в них позитивні емоції і бажання працювати. Фахівці проявляють ініціативу, створюють творчу атмосферу навколо себе та готові до успішної навчальної та професійної діяльності. Комунікативні мотиви грають важливу роль, оскільки вони підкреслюють значення спілкування [5].

Більшість з нас обирають професію за особистими мотивами, вказуючи

на важливість отримання задоволення разом з фінансовою стабільністю.

Багато психологів досліджували питання професійної мотивації і прийшли до висновку, що вона є ключовим аспектом успішної праці та особистісного зростання як у професійній, так і в особистісній сфері [1].

Мотивація це складний процес, який включає в себе різноманітні фактори, що впливають на діяльність і продуктивність. Відображаючи внутрішні мотивації і цілі, фахівець веде себе відповідно до своїх уявлень про особистий успіх і задоволення.

Також важливим є зовнішні та внутрішні чинники, що стимулюють до більшої продуктивності і результативності в професійній діяльності [4].

У своїй професійній практиці психологи взаємодіють з різними людьми та розв'язують індивідуальні запити. Важливо пам'ятати, що мотиваційні чинники можуть відігравати ключову роль у процесі надання психологічної допомоги.

Мотивація психолога впливає на кілька аспектів якості надання допомоги. Налаштування психолога на позитивний результат, віра у власні здібності та позитивний настрій можуть бути ключовими факторами у побудові довірливого відношення з клієнтом та сприяти більш успішному психологічному впливу.

Крім того, рівень мотивації також може впливати на ефективність психологічних технік, які застосовуються під час сеансу. Збалансоване поєднання професійних навичок та внутрішньої мотивації підвищує шанси досягнення позитивних результатів для клієнта [3].

Мотиваційний клімат, що створюється психологом, може значно впливати на готовність клієнта до співпраці та виконання рекомендацій, що надаються під час консультацій.

Відповідно до даних, отриманих під час дослідження, нами було виділено 3 умовні групи досліджуваних за рівнем мотиваційного ресурсу для досягнення успіху в професії психолога.

Перша група - з дуже високою мотивацією досягнення успіху. Їм притаманна активність, ініціативність, здатність долати перешкоди, наполегливість у досягненні поставлених цілей. Успіх в діяльності в них не залежить від зовнішнього локусу контролю, а властиве домінування внутрішніх мотивів.

Друга група - з середнім рівнем мотивації досягнення. Для них є характерними менша ініціативність та наполегливість у досягненні мети, залежність від зовнішніх стимулів, менша орієнтація на успіх.

Третя група - з низьким рівнем мотивації, професійним вигоранням. Для цієї групи були виявлені наступні психологічні ознаки: невпевненість у собі, відчуття дискомфорту від подолання перешкод, домінування зовнішньої мотивації над внутрішньою, орієнтованість на уникнення помилки.

Результати дослідження дають змогу дійти висновку, що у більшості

психологів з високою та дуже високою мотивацією досягнення успіху переважають внутрішні мотиви, а зовнішні фактори втрачають свою значущість.

Для групи з низьким рівнем мотивації, з метою досягнення професійного успіху діяльності психолога, нами було запропоновано практичні рекомендації, які в себе включають створення розвиваючого професійного середовища, яке сприяє усвідомленню, розвитку самостійності, важливості знань і практичних навичок, обмін особистісним досвідом з професіоналами для подальшого успіху.

Література:

1. Борис І. Мотиваційна сфера як проблемний чинник поведінки. Психологія і суспільство. Тернопіль: Інститут експериментальних систем освіти, 2002. №2. С.48-57
2. Занюк С. С. Психологія мотивації. Київ: Эльга-Н; Ника-Центр, 2002. 502 с.
3. І.С. Булах, В.У. Кузьменко, Е.О. Помиткін [та ін.] Консультативна психологія: підручник : – Вінниця: ТОВ «Нілан-ЛТД», 2014. - 482 с
4. Макарова Л., Синельніков В. Загальна психологія: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл., які навч. за спец. «Психологія». Київ : Центр навчальної літератури, 2005. 198 с.
5. Трофімов Ю.Л., Рибалка В.В., Гончарук П.А. Психологія. Київ: Либідь. 2008. 560 с.

СЕКЦІЯ 5

СУЧАСНІ НАПРЯМИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ КРИЗОВИХ СТАНІВ ОСОБИСТОСТІ У ВОЄННИЙ ТА ПОВОЄННИЙ ЧАС

Поклад Ірина Миколаївна
Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України,
кандидат психологічних наук,
старший науковий співробітник,
провідний науковий співробітник лабораторії
загальної психології та історії психології ім. В.А. Роменця

РЕСУРСИ УСПІШНОЇ АДАПТАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ ДО ВІДНОВЛЕННЯ ЇЇ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ У ВОЄННИЙ ТА ПОВОЄННИЙ ЧАС

Однією з умов гармонійного розвитку особистості, її життєстійкості, умінню протистояти зовнішнім кризовим ситуаціям (війна, катастрофа, надзвичайна подія) та ефективного функціонування людини в бурхливому і постійно мінливому світі є органічне поєднання в ній таких якостей, як здатність адекватно реагувати на конкретні екстремальні життєві виклики, вміння конструктивно реагувати на ці зміни, перебудовуватися і, в остаточному підсумку, постійно позитивно змінюватися, саморозвиватися, тобто достатній ступінь адаптативності.

Існує низка визначень поняття «життєстійкість». Найбільш поширеним є розуміння цього поняття як здатності до розвитку, виживання і самостійного існування. Отже, життєстійкість – це здатність людини долати труднощі і перешкоди, виходячи з них більш сильною й досвідченою [2].

Наукові дослідження доводять, що кожна людина володіє необхідними ресурсами, які дають змогу їй впоратися із складною життєвою ситуацією. Усі ресурси відповідно до їх ролі в регуляції процесів подолання стресу поділяють на кілька видів:

- Особистісні ресурси: включають в себе риси і установки, корисні для регуляції поведінки в різних стресогенних ситуаціях. До них відносять самоконтроль, самооцінку, власну ефективність тощо.
- Психологічні ресурси: когнітивні, психомоторні, емоційні, вольові та інші можливості людини, що здатні забезпечити вирішення проблеми або контролю емоцій.
- Професійні ресурси: достатній рівень знань, вмінь, навичок, досвіду, що ними володіє людина у вирішенні вкладних життєвих ситуацій.

- Соціальні ресурси: відображають рівень соціальної і моральної підтримки, життєві цінності, почуття власної гідності, віри в себе, впевненість, міжособистісні відносини та інші.
- Фізичні ресурси: включають в себе стан фізичного і психічного здоров'я, функціональних резервів організму.
- Матеріальні ресурси: рівень фінансового, житлового та іншого забезпечення людини.

Комплекс цих особистісних, психологічних, професійних, соціальних, матеріальних та фізичних ресурсів становить єдиний особистісний потенціал людини [1].

Поняття «адаптація» – одне з ключових у дослідженні живого організму, оскільки саме механізми адаптації, вироблені в результаті тривалої еволюції, забезпечують можливість існування організму в мінливих умовах середовища. Як теоретичне поняття термін «адаптація» широко застосовується і в психології. Адаптація – динамічний процес, завдяки якому рухливі системи живих організмів, незважаючи на мінливість умов, підтримують стійкість, необхідну для існування, розвитку, продовжування роду.

Психічна адаптація – це процес взаємодії особистості із середовищем, при якому особистість повинна враховувати особливості середовища й активно впливати на нього, щоб забезпечити задоволення своїх основних потреб і реалізацію значимих ланцюгів. Процес взаємодії особистості й середовища полягає в пошуку й використанні адекватних засобів і способів задоволення основних потреб, до яких належать: потреба в безпеці, фізіологічні потреби (у їжі, сні, відпочинку тощо), потреба в прийнятті та любові. Таким чином, адаптація – це процес, який реалізовується завдяки енергетичній, психологічній та моральній мобілізації людини відповідно вимогам середовища. Можливості такої мобілізації та освоєння нових вимог неоднакові у різних людей. Тому спостерігаються індивідуальні особливості процесу адаптації, різниця в її якостях, швидкості, міцності і т. ін. [2].

Форма адаптації залежить від змін зовнішнього або внутрішнього середовища. Процес адаптації може бути сприятливим або на зміну зовнішнього середовища, або на зміну внутрішнього середовища. У першому випадку – це модифікація поведінкової активності, у другому – реорієнтація особистості. Враховуючи все вищесказане, можна стверджувати, що будь-які зміни в параметрах життєвої ситуації ведуть до актуалізації адаптаційних ресурсів, достатність чи нестача яких забезпечують певний рівень життєстійкості особистості.

Отже, процес адаптації ґрунтується на розширенні знань та навичок, необхідних для правильної орієнтації, на вмінні управляти своєю поведінкою, на накопиченні досвіду практичних дій та на психологічній готовності до активних дій.

Література:

1. Кабаченко Т. С. (2003) Психология в управлении человеческими ресурсами: учебн. пос. Санкт-Петербург: Питер. 400 с.
2. Розов В. І. (2015) Адаптивні антистресові психотехнології: навч. посібн. Київ: Кондор. 300 с.
3. Соціокультурні детермінанти розвитку психології особистості в Україні: монографія / В. В. Турбан та ін.; за наук. ред. В. В. Турбан. Київ: Ін-т психол. імені Г. С. Костюка НАПН України, 2023, 296 с.

Дзюбинська Марія Ярославівна
Прикарпатський національний університет
імені Василя Стефаника,
кандидат психологічних наук,
асистент кафедри психології розвитку

ТЕРАПЕВТИЧНИЙ АЛЬЯНС У ДИСТАНЦІЙНОМУ ПСИХОЛОГІЧНОМУ КОНСУЛЬТУВАННІ

Сьогодні застосування Інтернету стало невід'ємною складовою діяльності та спілкування особистості у багатьох вимірах її самореалізації: від професійно-функціональних до інтимно-особистісних. Швидка зміна технологій вплинула на всі аспекти життя, і це призвело до поширення дистанційного психологічного консультування. Тим не менш, кількість досліджень, які детально вивчають досвід консультування онлайн невелика. Серед нагальної проблематики сучасної психології виокремилося вкрай важливе дослідницьке коло – вивчення психологічних особливостей комунікативної діяльності особистості, опосередковане цифровими технологіями [1].

Дистанційне психологічне консультування дає можливість розширити доступ клієнта до психологічних послуг. Воно може бути корисним варіантом для тих, хто боїться стигматизації, має обмеження за станом здоров'я або віддає перевагу анонімності.

Незалежно від того очно чи дистанційно працює психолог, основним його завданням є встановлення довірливих міжособистісних стосунків з клієнтом, які допоможуть привести клієнта до кращого розуміння себе й до більш повного розкриття його власного світу. Це означає, що має відбутися людська зустріч сам на сам, в якій обоє, консультант і клієнт, є особистостями, а не об'єктами [2]. Використання цифрових ресурсів впливає на стосунки між клієнтом і консультантом, тому терапевтичний альянс у дистанційному консультуванні матиме свої особливості.

Різноманітні дослідження показали, що терапевтичний альянс можна встановити в онлайн-середовищі, подібному до особистого консультування [3]. Завдяки терапевтичному альянсу між клієнтом і психологом виникає довіра і розуміння, необхідні для успішного консультування. Це особливий, не схожий на інші асиметричний зв'язок, тому що консультант не розповідає про себе та зберігає професійну таємницю.

Виокремлюють такі важливі характеристики терапевтичного альянсу, як: а) допомога в усвідомленні власних проблем; б) емоційна підтримка у складних життєвих обставинах; в) діалогічне спілкування з людиною, яка тебе розуміє; г) можливість почуватися вільно і невимушено у взаємодії з психологом [2].

Терапевтичний альянс формується шляхом взаємовпливу на вербальну та невербальну поведінку один одного. Специфіка дистанційного консультування пов'язана з наявністю технологічних бар'єрів і обмеженням невербальної комунікації між клієнтом і психологом. Вони спілкування разом, але на фізичній відстані один від одного, що ускладнює орієнтацію на невербальні сигнали.

Читання міміки для маркерів емоцій, прив'язка до жестів або постави для розуміння емоційних станів є частиною процесу терапевтичної присутності. Терапевтична присутність - це спосіб бути з клієнтом, який оптимізує процес консультування. Він передбачає що психолог повністю в даний момент налаштований на свого клієнта, приводять все своє «я» до зустрічі з ним. Терапевтична присутність допомагає консультанту залишатися заземленим та зосередженим серед складних емоцій [4]. Цей процес викликає взаємний досвід безпеки і зміцнює терапевтичний альянс.

Особливість дистанційного консультування полягає в тому, що клієнти можуть не відчувати себе в безпеці, щоб висловити складні емоції без фізичної присутності психолога. Під час консультування вони можуть знаходитися у приміщенні з тими самими людьми, з якими у них виникають складні відносини. Для створення більш позитивного терапевтичного альянсу важливо організувати роботу так, щоб і психолог і клієнт перебували в спокійній атмосфері, де вони будуть легко і вільно спілкуватися.

Таким чином, завдяки доступності та конфіденційності, дистанційне психологічне консультування створює можливості для надання психологічної допомоги дедалі більшій кількості осіб, але разом з цим має і певні обмеження. Зокрема, це відсутність безпосереднього сприймання клієнта, відволікання та технологічні труднощі. Перспектива дослідження чинників, які ускладнюють процес консультування, має важливе значення як для організації ефективної роботи, так і для профілактики емоційного вигоряння спеціалістів.

Література:

1. Немеш О.М. Віртуальна діяльність особистості: структура та динаміка психологічного змісту: Монографія. Київ: Слово, 2017. – 391 с.
2. Паркулаб О.Г. Терапевтичний діалог як співтворчість консультанта і клієнта. Габітус. № 15, 2020. С.187-191.
3. Bozkurt, I. (2013). The new trend in psychological support practices: Online therapies. International Journal of Human Sciences, 10(2), 130-146.
4. Erdem, A., Bardakci, S., & Erdem, S. (2018). Receiving online psychological counseling and its causes: A structural equation model. Current Psychology, 37(3), 591-601.

Амурова Яна Володимирівна
Черкаський інститут пожежної безпеки
ім. Героїв Чорнобиля НУЦЗ України
доктор філософії (PhD),
доцент кафедри психології
діяльності в особливих умовах

ОСОБЛИВОСТІ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ПРАЦІВНИКІВ ДСНС УКРАЇНИ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

У сучасному світі, де надзвичайні ситуації та воєнні дії, на жаль, стають складовою реальності, працівники Державної служби з надзвичайних ситуацій України стикаються з викликами, пов’язаними з особливостями їхньої професійної діяльності в умовах воєнного стану. На фахівців екстремального профілю діяльності покладається психологічне навантаження, що може призвести до стресу, виснаження та інших негативних наслідків. Тому виникає необхідність у ретельному вивченні та розробці ефективних стратегій соціально-психологічної реабілітації для працівників ДСНС України.

Працівники Державної служби України з надзвичайних ситуацій постійно стикаються з ризиком для життя та здоров’я, психоемоційними навантаженнями, стресом, травмами та екстремальними ситуаціями. Цей фактор робить їх особливо вразливими до розвитку посттравматичного стресового розладу (ПТСР), тривоги, депресії, порушення сну та інших психологічних проблем.

Соціально-психологічна реабілітація є важливим компонентом комплексної допомоги рятувальникам, який сприяє відновленню їхнього психологічного та соціального статусу, покращенню якості життя та поверненню до повноцінної професійної діяльності. Воєнний стан накладає серйозний вплив на психічне здоров’я та емоційний стан працівників ДСНС України. Серед основних факторів, що спричиняють стрес та психологічне

виснаження, можна виділити постійну загрозу життю та здоров'ю, високий рівень відповідальності, екстремальні умови діяльності, а також постійний контакт зі смертю та травматичними ситуаціями [3].

На сьогодні система соціально-психологічної реабілітації працівників ДСНС України має ряд проблем: недостатнє фінансування (обмежені ресурси не дозволяють організувати якісну та всебічну реабілітацію для всіх рятувальників, які її потребують); нестача кваліфікованих фахівців (не вистачає психологів та психотерапевтів, які мають спеціальну підготовку для роботи з людьми, які пережили травматичні події); відсутність єдиної комплексної програми (не існує чіткої та уніфікованої програми соціально-психологічної реабілітації, яка б враховувала специфіку роботи рятувальників та їхні індивідуальні потреби); низька мотивація до участі в реабілітації (деякі рятувальники не усвідомлюють важливості соціально-психологічної реабілітації або соромляться звертатися за психологічною допомогою [1].

Для забезпечення психологічного благополуччя працівників ДСНС України в умовах воєнного стану необхідно розробляти та впроваджувати ефективні стратегії соціально-психологічної реабілітації. Серед них можна виділити: 1) психологічний супровід та консультування (психологічний супровід та консультування працівників, які пережили травматичні події); 2) групові психологічні сесії (організація групових сесій, спрямованих на спільне обговорення та вирішення психологічних проблем та труднощів); 3) тренінги зі стресостійкості (проведення тренінгів з розвитку навичок саморегуляції та стресостійкості); 4) соціальна підтримка та спілкування (створення умов для підтримки та спілкування серед колег, що сприяє покращенню емоційного стану працівників).

Соціально-психологічна реабілітація працівників Державної служби з надзвичайних ситуацій України є важливою складовою їхнього професійного життя. Працівники цієї служби, завдяки своїй роботі, стикаються з надзвичайними ситуаціями, травматичними подіями та стресом, що може впливати на їхнє психічне та емоційне благополуччя. Соціально-психологічна реабілітація працівників ДСНС України має на меті надання їм підтримки, яка допоможе подолати стрес, травматичні наслідки та побудувати стійкі відносини з навколишнім оточенням. Реабілітація включає в себе ряд заходів, спрямованих на підтримку психічного здоров'я та соціальної адаптації працівників [2].

Одним із ключових аспектів соціально-психологічної реабілітації є надання працівникам можливості отримати психологічну підтримку та консультування. Це може включати індивідуальні консультації з психологами, групові заняття зі стресостійкості та тренінги з саморегуляції емоцій. Також важливим аспектом реабілітації є створення сприятливого соціального середовища, в якому працівники ДСНС України можуть відчувати, що їх підтримають і зрозуміють. Це може передбачати проведення

колективних заходів, спрямованих на підтримку командного духу та співпраці, а також створення можливостей для спілкування та взаємодії поза робочими ситуаціями.

Крім того, важливою складовою реабілітації є навчання стратегій саморегуляції, які допоможуть працівникам ефективно керувати своїми емоціями та стресом у будь-яких умовах. Усі ці заходи спрямовані на підвищення загального рівня психологічної стійкості та благополуччя працівників ДСНС України, що, в свою чергу, може позитивно позначитися на їхній ефективності та відновленні після важких ситуацій, з якими вони стикаються у своїй роботі [1].

Отже, особливості соціально-психологічної реабілітації працівників ДСНС України в умовах воєнного стану вимагають комплексного підходу та систематичних заходів з покращення психологічного благополуччя. Ефективна реабілітація може бути досягнута лише шляхом співпраці між державними органами, медичними та психологічними службами, а також залученням експертів у галузі психології та психіатрії [3]. Реалізація таких заходів є критично важливою для збереження психічного здоров'я та емоційного благополуччя працівників ДСНС України, які безпосередньо стикаються з наслідками військових дій.

Також варто підкреслити важливість розуміння та врахування особливостей психологічного благополуччя працівників Державної ДСНС України. Наукові дослідження, проведені в цій області, підтверджують, що надзвичайні ситуації можуть суттєво впливати на психічне становище та емоційну стійкість працівників ДСНС України. Такий вплив може мати негативні наслідки як для їхнього особистого життя, так і для професійної діяльності в цілому.

Соціально-психологічна реабілітація стає ключовим елементом системи підтримки та підготовки працівників ДСНС України. Цільові програми психологічної підтримки та реабілітації дають змогу підтримувати та зміцнювати психологічну стійкість співробітників, що в свою чергу позитивно впливає на їх ефективність у вирішенні надзвичайних ситуацій.

Важливою складовою успішної соціально-психологічної реабілітації є постійне вдосконалення програм та методик, їх адаптація до конкретних умов та потреб працівників ДСНС України. Такий підхід дозволить забезпечити ефективну підтримку та захист психічного здоров'я працівників, що є запорукою їхньої високої професійної діяльності та готовності професійно реагувати на надзвичайні ситуації.

Література:

1. Коваль М. С. Дії підрозділів ДСНС України в умовах розвитку воєнного стану: навчальний посібник. Львів : ЛДУБЖД, 2023. 308 с.

2. Медична і соціальна реабілітація: підручник / В. Б. Самойленко та ін. 3-є видання, переробл. і доповн. Київ : ВСВ «Медицина», 2023. 359 с.
3. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи. Навчальний посібник. Том 2; заг. ред. Л. Царенко. Київ, 2018. 240 с.

Молчанова Оксана Миколаївна
Донецький державний університету
внутрішніх справ,
доцент кафедри соціально-гуманітарних дисциплін,
кандидат психологічних наук

ПСИХОЛОГІЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ КРИЗОВИХ СТАНІВ ЖІНОК (ДРУЖИН ТА ЧЛЕНІВ СІМЕЙ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ) ЗАСОБАМИ АРТТЕРАПІЇ

Підтримка жінок (дружин та членів сімей військовослужбовців) є одним з найактуальніших викликів сучасного періоду життя українців. Адже жінка щодня зіштовхується зі страхом за життя свого чоловіка та майбутнє сімейних стосунків. Крім широкого переліку домашніх обов'язків, виховання дітей, жінка турбується про підтримку чоловіка, який воює. Велика кількість обов'язків супроводжуються переживанням почуття самотності, тривожності та постійними хвилюваннями. Тому, актуальними є пошук відновлення ресурсів жінки для того, щоб залишатися стійкою, зберігати стосунки на відстані, підтримувати дітей та інших членів сім'ї.

Поняття кризи протягом тривалого часу цікавило науковців, тому існують різні підходи до його тлумачення. Наприклад, криза характеризується тривалими внутрішніми конфліктами щодо сенсу життя в цілому та способів їх досягнення (Т.М.Титаренко); настає в ситуації неможливості реалізувати заздалегідь визначений план в певний період життя, який має мінливий характер (Ф.Ю.Василюк); може бути як загрозою, так і можливістю для реалізації власних можливостей (Д.К.Макдональд) [3].

Криза вимагає значної зміни уявлень, яка зумовлює зміни в структурі особистості. Адже людина, яка знаходиться в ситуації кризи, не може осмислити психотравмуючий досвід за допомогою звичних шаблонів та моделей поведінки. Найсильнішими критичними ситуаціями виступають ті, які пов'язані з зіткненням із можливістю власної смерті, або близької людини (невиліковна хвороба, участь у бойових діях, втрата члена сім'ї тощо) [4].

Значні емоційні переживання, блокування основних потреб та специфічна реакція людини на травматичну подію виступають умовою виникнення кризи. В такій ситуації її стан окреслюється порушенням адаптаційних можливостей, внутрішньою дезорганізацією, емоційною нестабільністю, поведінковою обмеженістю, когнітивним регресом [3; 4].

Відповідно, перед людиною постає проблема відновлення стабільного стану та налагодження власного життя.

Арттерапія може використовуватись для психологічної реабілітації та підтримки людей, які переживають кризові стани та травматичні події. Вона має зцілювальні можливості через реалізацію творчого потенціалу особистості, сприяє налагодженню контактів з іншими та подоланню психічних травм (Ш.Мак-Ніфф).

Як метод творчого самовираження дозволяє ефективно вирішувати різні особистісні проблеми. О.Вознесенська, М.Сидоркіна відзначили, що саме через творчість можливе відновлення власних ресурсів, упевненості, налагодження контактів з іншими. Т.Кашник вказала, що мистецтво – мова правої півкулі мозку, яка охоплює сутність проблеми повністю та миттєво, вловлює прихований зміст, тоді як ліва півкуля сприймає мову логічно та буквально. Творче самовираження, за її дослідженнями, не тільки мобілізує особистість, дає відчуття перспективи, але і навчає елементам самокорекції та допомоги собі [5].

Даний напрямок роботи має свої переваги, які підвищують його ефективність в складних ситуаціях: створює можливість вираження почуттів, думок, спогадів, коли їх важко (або неможливо) виразити в вербальній формі; спрямовує на усвідомлення власного досвіду, який був отриманий в результаті втрат; дозволяє зосередитись на існуючих позитивних моментах у власній картині реальності; сприяє розвитку здатності самостійно вирішувати проблеми; має можливість викликати седативний ефект та знімати емоційну напругу .

Зцілення від травми відбувається за рахунок висловлення почуттів, які в інших ситуаціях висловити важко; корекції негативних усвідомлень стосовно себе чи інших; зменшення ізоляції; розвиток стратегій подолання поведінкових чи емоційних реакцій, що викликають дискомфорт.

Образотворчі матеріали, які застосовують в арттерапії, допомагають контейнерувати деструктивні тенденції з подальшою трансформацією їх в позитивні найбільш прийнятними способами. Контактуючи з матеріалами, людина ніби оживляє сферу своїх фізичних відчуттів, яка часто порушена в ситуації травми (кризи). Таким чином арттерапія дає можливість дистанціюватися від інтенсивних переживань та обійти природні механізми, які включаються при когнітивному опрацюванні емоційно важкого досвіду [1].

Перевагою арттерапії є також активне використання символів, які як універсальні образи передають внутрішні переживання, думки і непідвладні точному визначенню. Символізація допомагає опрацьовувати інформацію, переробляти їх, захищає від емоційного напруження та створює ситуацію психологічного комфорту.

Арттерапія дає можливість стабілізувати особистість через підтримку, створення безпечного та утримуючого середовища; дозволяє опрацьовувати

травмівний досвід та відновлюватись через його ревізію та побудову планів [1].

Отже, враховуючи, що все населення України переживає важкий період, пов'язаний із російським вторгненням, всі українці постійно відчувають вплив травматичних подій. Однією з категорій, які потребують психологічної підтримки, є жінки, дружини та члени сімей військовослужбовців. Арттерапія має можливості як психологічної підтримки, допомагає виразити почуття, зменшити психоемоційне напруження та контейнерувати травматичні спогади.

Література:

1. Арттерапія дітей у часи війни: методичний посібник / за заг. ред. О.Вознесенської, О.Луценко, М.Перун. Київ: ФОП Назаренко Т.В., 2023. 118 с.
2. Вознесенська О.Л., Сидоркіна М.Ю. Арт-терапія у подоланні психічної травми: Практичний посібник. Київ: Золоті ворота, 2015. 148 с.
3. Дем'янчук Ю. Особливості психологічної допомоги особистості в кризових станах. *Цілісний підхід у психології особистості: особливості теорії та практики. Матеріали II Міжнародної науково-практичної онлайн конференції* (25 лютого 2022 року): Збірник тез / За заг.ред. докт. психол. наук, доц. Клочек Л.В., докт.психол. наук, проф. Гейко Є.В. Кропивницький: ЦДПУ, 2022. С. 142-148.
4. Кризова психологія : навчальний посібник / за заг. ред. проф. О.В. Тімченка. Харків : НУЦЗУ, 2010. 401 с. 5. Особистість як суб'єкт подолання кризових ситуацій : психологічна теорія і практика: монографія / за ред. С.Д. Максименка, С.Б. Кузікової, В.Л. Зливкова. Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2017. 540 с
5. Молчанова О.М. Застосування малюнкових арт-терапевтичних методик для професійного самовизначення студентів. *Науковий вісник Льотної академії. Серія: Педагогічні науки: збірник наукових праць /[редколегія: Т.С.Плачинда (голов. ред.) та ін.]*. Кропивницький: КЛА НАУ. 2017. Вип. 1. 111-116 с.

Мельничук Ірина Ярославівна
Центральноукраїнський державний університет
імені Володимира Винниченка,
кандидат психологічних наук,
доцент кафедри психології та соціальної роботи

ІСТОРИЧНИЙ РАКУРС ЕВОЛЮЦІЇ КОНЦЕПЦІЇ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ

У теперішній час проблема резильєнтності особистості набуває особливої значущості у зв'язку з повномасштабною війною в Україні та

необхідністю психологічної допомоги людям для розвитку їх здатності протистояти стресовим чинникам, ефективно відновлюватись, зберігати своє ментальне здоров'я і посттравматично зростати.

Поняття «резильєнтність» тісно пов'язане із терміном «resilience», який вперше з'явився у механіці, де його характеризували як фізичну властивість матеріалу повертатися до початкового стану після пошкодження. Учені для пояснення цього терміну часто застосовують метафору м'яча, яку запропонував В. Мосс [3]. А саме те, що при зіткненні із твердою поверхнею м'яч злегка деформується, але його форма відновлюється відразу ж після контакту з нею.

Історія психології резильєнтності розпочалася з наукових пошуків і обґрунтування доцільності поняття та формування теоретико-методологічних основ цього феномену. Термін «резильєнтність» вперше почав широко застосовуватися у психології у 1970-х роках XX століття та пройшов декілька етапів становлення.

Перший період пов'язаний з початком використання терміну «резильєнтність» в Україні, завдяки науковим дослідженням О. Хамініч [2]. Учена і його послідовники визнали необхідність більш ґрунтовного вивчення здатності людини долати труднощі та розпочали виокремлювали специфічні особливості цього процесу.

Під час другого етапу (1970-1990-і роки) виникали наукові дискусії щодо визначень, які пов'язані із близькістю до таких понять як «стресостійкість», «адаптація», «життєстійкість» та ін. Хоча учені часто використовують терміни «резильєнтність» та «життєстійкість» як синоніми, A.Siebert і C.Hobfoll відмічають їхні відмінності [3]. Зокрема, вони розглядають життєстійкість як ресурс для успішного подолання стресу та збереження наявного рівня функціонування, тоді як резильєнтність пов'язана з здатністю піднятися вище за колишній рівень життя та сприяє посттравматичному зростанню. Окрім цього, резильєнтність описує будь-які характеристики, що сприяють подоланню стресу, створюючи менш структурований, але більш широкий конструкт. Іноді термін «резильєнтність» трактується як «опірність», яка є передумовою життєздатності та проявляє процесуальну здатність протистояти або адаптуватися до складних життєвих умов [1]. Хочемо зазначити, що різноманітність наукових підходів до розуміння цього терміну як особистісної властивості та як динамічного процесу залишається об'єктом дискусій по сьогоднішній час.

На третьому етапі (з 2000 року по теперішній час) було визнано, що резильєнтність є комплексним явищем, яке охоплює адаптацію, саморегуляцію, здатність долати труднощі та з гідністю та відновлюватися після важких подій. Резильєнтність розглядається ученими як багатогранне поняття, яке включає біологічні, психологічні, соціальні та культурні

компоненти, які визначають те, як людина реагує на стресові ситуації та відновлюється після їх впливу.

Українська вчена Г. Лазос визначає кілька ключових аспектів резильєнтності на основі узагальнень психологічних досліджень [1]. По-перше, резильєнтність розглядається як біо-психо-соціальне явище, що включає особистісні, міжособистісні та суспільні аспекти. По-друге, вона пов'язана з здатністю психіки відновлюватися після впливу негативних подій. По-третє, в залежності від фокусу та предмету дослідження, резильєнтність може розглядатися як особистісна характеристика або як динамічний процес. По-четверте, резильєнтність відіграє важливу роль у здатності та формуванні посттравматичного стресового зростання особистості.

Г.Лазос вказує на значущі взаємозв'язки між рівнем резильєнтності та емоційним інтелектом, захисними механізмами, самооцінкою, впевненістю у власній ефективності, позитивними відносинами з оточуючими, типом прив'язаності та характером ранніх батьківських стосунків [1]. Важливо, що рівень резильєнтності може змінюватися при різних обставинах життя.

Таким чином, історія психології резильєнтності свідчить про постійний розвиток, уточнення і розширення розуміння цього поняття у контексті адаптації та відновлення людини після надзвичайних життєвих викликів.

У теперішній час резильєнтність стала фундаментальним поняттям в психології, освіті, соціальній роботі, медицині та інших сферах. Дослідження в цьому напрямку використовуються для розробки стратегій інтервенцій та програм підтримки для людей у стресових ситуаціях.

На сучасному етапі вивчення резильєнтності існують багатоманітні підходи та визначення цього терміну, але загальна тенденція полягає у розгляді резильєнтності як ключової якості або стану для відновлення і здатності вибудовувати повноцінне життя після впливу екстремальних умов на людину.

Література:

1. Лазос Г.П. Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. *Актуальні проблеми психології. Т. 3: Консультативна психологія і психотерапія* : зб. наук. праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України / за ред. С.Д. Максименка. Київ, 2018. Вип. 14. С. 26–64.
2. Хамініч О.М. Резільєнтність: життестійкість, життєздатність або резільєнтність? *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. Вип. 6, Т. 2, 2016. С. 160- 165.
3. Bolton K.W. The development and validation of the resilience protective factors inventory: a confirmatory factor analysis. The university of Texas at Arlington, 2013. 118 p.

Опанасюк Ірина Василівна
Прикарпатський національний університет
імені Василя Стефаника,
кандидат психологічних наук,
асистент кафедри психології розвитку

АРТ – ТЕРАПЕВТИЧНІ ТА ЕКСПРЕСИВНО-ІНТЕРАКТИВНІ ЗАСОБИ В РОБОТІ З ПІДЛІТКАМИ ПІД ЧАС ПРОЖИВАННЯ ВІЙНИ

Кардинальні зміни соціокультурної структури, кризові явища в економічній, політичній і духовно-етичній сферах сучасного суспільства ініціювали зміни в світоглядних позиціях особистості. І це, в першу чергу стосується старшого шкільного віку, у якому здійснюється певна "стабілізація" у формуванні поглядів, бачення свого місця у житті та усвідомлення власних емоційних проявів. Війна з усіма її проявами, то надпотужний стресовий чинник, який торкнувся змін структури особистості. Саме тому, актуальною проблемою сьогодення є застосування арт-терапевтичних та експресивно-інтерактивних засобів.

Мета дослідження – здійснити аналіз арт-терапевтичних та експресивно-інтерактивних засобів в роботі з підлітками.

У період дорослішання в особистості підлітка відбуваються якісні зміни в психологічній, особистісній та соціальній сферах. Враховуючи психофізіологічні особливості підлітків, виникла необхідність впровадження розвивально-корекційних технологій, які базуються на використанні “мови” візуальної пластичної експресії. Саме таким методом є арт-терапія, перевагою якого є те, що його засоби побудовані на застосуванні у своєрідній символічній формі різних видів мистецтва, які дозволяють з допомогою стимулювання художньо-творчих проявів особистості здійснити корекцію порушень психосоматичних, психоемоційних процесів і відхилень в особистісному розвитку, вербалізувати свої проблеми й переживання. Таким чином образотворча діяльність є способом осмислення підлітками дійсності й взаємин з нею.

В арт-терапевтичному процесі підліток отримує цінний досвід позитивних змін. Поступово відбуваються поглиблене самопізнання, самосприйняття, гармонізація розвитку, особистісне зростання.

Вагомими методами роботи виступали психомалюнок, казкотерапія, колажування, ліпка, музикотерапія, методи тілесно-орієнтованої психотерапії, методи спрямовані на релаксацію, медитативні техніки, психогімнастика.

Застосування «психографічних методів» переконує в тому, що в малюнках на задану тему, тобто в ситуаціях стандартного образотворчого завдання міститься значно більше інформації про психологічні особливості особистості, яка малювала, ніж зазвичай вважається. Тут і образ, і ставлення

людини до себе, інших і власний досвід (суб'єктивне світосприйняття особистості). Вагомість методу, на нашу думку, полягає не тільки у його психодіагностичному потенціалі, але й у психокорекційному. Адже через малюнок підліток проживав негативні й позитивні емоції, долав страхи і страждання, гнів та образу. Малюнок давав можливість індивіду відтворювати в образах дійсність і проектувати зміст психіки в символах, що «дає змогу спостерігачеві проникати у внутрішні самохарактеристики психіки суб'єкта» [3]. Самовираження за допомогою малюнку є більш символічним, ніж вербальні спогади. І сам малюнок виступає як «форма, в якій проявляють себе страхи, бажання й фантазії», неповторна, особистісна експресія внутрішнього досвіду, «символічна маніфестація внутрішніх потреб, прагнень, імпульсів, які створюють основу структури особистості».

Зростання інформативності та корекційної результативності забезпечувалось системністю використання психомалюнків. Останнє створювало умови для порівняння змісту малюнкових образів певного комплексу малюнків, розкриття системних характеристик несвідомого та формування загального "стрижневого змісту", що був присутнім та символічно репрезентував "своєрідну індивідуально-психологічну історію життя суб'єкта".

Психомалюнок сприяв катарсису, особистісному пошуку відповіді на вирішення проблем розв'язання конфліктних ситуацій, бачення перспективи.

Арт-терапевтична техніка колажування допомагала згуртувати групу, сприяла роботі з творчою уявою (мрією кожного учасника), а також виявленню спільного між власними інтересами, цінностями та інтересами й цінностями інших.

Використання методу казкотерапії було спрямоване на інтеграцію особистості, удосконалення її взаємодії з оточенням. За допомогою цього методу учасник здійснював власну проекцію на героя твору, розбудовуючи фабулу казки (опис особистісної проблеми). Цей матеріал слугував розширенню свідомості, розумінню власних потреб та емоційних відреагувань у процесі розгортання процесу їх реалізації.

Арт-терапевтичні психомалюнки, колажі і казки являють собою оптимальні засоби образно-символічного вираження, а відтак рефлексивного осмислення суб'єктом своїх проблемних дихотомій «хочу-маю», «прагну-можу» з акцентуванням уваги на емоційному змісті цих дихотомій.

Звернення до музикотерапії у роботі арт-терапевтичної групи було детерміноване тим, що музика є тим видом мистецтва, який не тільки «творить» емоцію, а й звертається до неї як до матеріалу. Світ почуттів, емоцій у музиці є основним предметом відображення. Музикотерапія використовувалась нами як засіб відтворення, фантазування та імпровізації за допомогою людського голосу, а також спеціально підібраних музичних творів. Л. Бетховен називав музику «посередницею» налагодження контактів, а також «стенографією почуттів».

Одним із методів арт-терапевтичної роботи в групі є ліпка. Робота (у нашому випадку з пластиліном) дозволяла пропрацювати такі психологічні стани як: стрес, тривога, почуття невпевненості, агресія, конфліктна ситуація, самотність тощо. Робота з пластиліном сприяє зняттю м'язової напруги, розвитку просторової і творчої уваги, спонтанності у вираженні почуттів. М'яка субстанція пластиліну активує тактильні відчуття, пробуджуючи почуття радості.

Психогімнастика, як метод невербальної взаємодії, використовувалась для емоційного прийняття себе й інших; зменшенню емоційної напруги; розвитку уважності, чуттєвості до власної рухової активності й спостереженню за активністю інших учасників.

Застосування нами тілесно-орієнтованих методів в арт-терапії зумовлене їхнім безпосереднім функціональним значенням[1, 136], де рух – прояв мисленнєвої діяльності особистості, її зовнішнє вираження. Танець виступає безпечним засобом емоційного відреагування й прийняття емоційного світу інших.

Використання нами медитативних технік обумовлено самим «смисловим полем» медитації, як стану глибокого зосередження, зібраності й концентрації уваги; системи психотехнічних вправ, психічного відчуження та одночасно поглибленої зосередженості, розрахованих на терапевтичний ефект [2, с.101], в процесі яких відбувалася візуалізація емоційно-чуттєвих станів підлітків.

Арт-терапевтичне самовираження посередництвом художньо-символічних образів являє собою аксіологічне самопізнання, що веде від сумнівів і невиразних почувань до виразно рефлексивного, автентично-суб'єктного духовно-ціннісного (екзистенційного) самовизначення. У художньо-символічних формах психомалюнків, колажів, казок підлітки виражали свої проблемні дихотомії «хочу – маю», «прагну-можу», відтак, рефлексивно осмислювали їх, акцентуючи увагу на емоційному змісті дихотомій.

Слухання музики, співи, ліпка з пластиліну, психогімнастика, танці, медитації, відповідні тренінгові техніки слугували емоційній релаксації, зняттю емоційного і соматичного напруження задля створення оптимального емоційного стану.

Література:

1. Опанасюк І. В. Використання арт-терапевтичних технологій у розвитку усвідомлення підлітками особистісного емоційного простору / І. В. Опанасюк // Психологія: реальність і перспективи : зб. наук. праць. – Вип. 20, 2023. – С.136 – 143.
2. Приходько Ю. О. Психологічний словник-довідник / Ю. О. Приходько, В. І. Юрченко. – К. : Каравела, 2012. – 328 с.

3. Яценко Т. С. Арт-терапевтичні технології в роботі психолога / Т. С. Яценко, І. В. Калашник, І. О. Чернуха. – К. : Марич, 2009. – 68 с.

Розумовська Тетяна Вікторівна
Центральноукраїнський державний університет
імені Володимира Винниченка,
здобувач третього (освітньо-наукового)
рівня вищої освіти, спеціальність 053 «Психологія

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ГРУПОВОЇ АРТ-ТЕРАПІЇ У ПРОЦЕСІ КОРЕКЦІЇ ОСІБ ПОСТРАЖДАЛИХ НА ПТСР

Арт-терапія - це цілеспрямоване використання елементів мистецтва, музики, танцю, руху, драми і поезії підготовленими терапевтами в психотерапії, консультуванні, освіті та реабілітації.

Фахівці в цій царині наголошують на особливій важливості невербальних форм впливу, використання ключових кінематичних стимулів для доступу до спогадів та образів, а також на позитивній ролі творчої діяльності та спонтанного самовираження в зниженні інтенсивності безпорадності та підвищенні самооцінки.

По-перше, символічні засоби самовираження, що реалізуються через творчу діяльність, можуть забезпечити більш детальний доступ до прихованих систем пам'яті, а також до візуальних і кінематичних схем. Вважається, що травматичний досвід і пов'язані з ним спотворені схеми зберігаються в таких нелітеральних формах. Забезпечуючи доступ до травматичних схем, арт-терапія може підвищити ефективність інших терапевтичних процесів, таких як десенсибілізація, когнітивний рефреймінг і навчання.

По-друге, використання творчих і соціально значущих художніх технік може чинити терапевтичний вплив у психосоціальній сфері. Арт-терапія може підвищити самооцінку, надію і просоціальну поведінку пацієнтів з ПТСР, зменшити поведінкові проблеми і знизити почуття сорому і провини, пов'язавши травматичний матеріал з адаптивними і естетичними засобами вираження.

З відомих видів арт-терапевтичних підходів буде розглянуто тематичний аналітичний підхід, оскільки він має об'єктивні переваги для групової арт-терапії з клієнтами з прикордонними психічними розладами. Тематичні підходи характеризуються відносно високим ступенем структурованості та спрямованості роботи, що відповідає очікуванням більшості клієнтів, можливістю проведення короткотермінових або середньотермінових курсів, доступністю для клієнтів, які вже брали участь у психотерапії або взагалі не мають досвіду художньої творчості, а також

терапевтичним і корекційним ефектом. У курсі використовується широкий спектр різних елементів, що мають терапевтичний і корекційний вплив.

Аналітичний елемент передбачає «м'який» непрямий аналітичний аналіз створеного твору, що ґрунтується на інтерпретації прихованих смислів використовуваних образів, символів, кольорів і форм, у поєднанні з аналізом процесів, що відбуваються в групі, взаємовідносин окремих учасників та їхніх стосунків із ведучим.

Спостерігаючи за процесом групової арт-терапії з клієнтами з ПТСР, можна описати основні чинники та механізми психотерапевтичних змін, а саме: вплив художнього вираження, психотерапевтичних стосунків, інтерпретації та вербального зворотного зв'язку [1, 2].

Специфіка динаміки художньої експресії проявляється у спонтанній взаємодії між наданими художніми матеріалами та клієнтом, використанні в одній роботі різних груп художніх матеріалів, інтересі до занурення у творчий процес та прагненні створити витвір, який часто відповідає естетичним критеріям, підкреслює власну індивідуальність, може свідчити про бажання бути визнаним лідерами та членами групи. Образи часто символічні й відображають глибокі психологічні конфлікти, ситуації, що викликають психологічні травми та незадоволені потреби.

Динаміка внутрішньогрупових процесів у відносинах також характеризується таким чином. Клієнти стають активнішими учасниками організації сесій і пропонують власні теми, що може свідчити про потребу в глибшій психотерапевтичній допомозі. Специфічною особливістю є феномен переходу.

Тематичні групи від самого початку характеризуються високою лінгвістичною активністю учасників. Обговорення створених робіт є невід'ємною частиною першої тематичної сесії в арт-терапії і зазвичай проходить дуже активно.

Клієнти цікавляться значенням кольорів і форм і намагаються вивести особисті характеристики членів групи зі створених робіт. Потім клієнти вступають у власні дискусії, щоб визначити найважливіші для учасників проблеми та оцінити їхні системи стосунків.

Інтерпретація психолога може бути застосована в дусі психодинамічного підходу. Такий підхід найбільш виправданий під час роботи з прикордонними клієнтами. Водночас важливо уникати прямої інтерпретації тексту клієнта. Це пов'язано з тим, що вона вторгається у вразливе «Я» клієнта, посилює залежність від терапевта і може призвести до нав'язування моделі дискурсу, зумовленої культурним і професійним досвідом ведучого.

Сьогодні найбільш правильними вважаються множинні інтерпретаційні стратегії. Репертуар пропонованих їм інтерпретацій і гіпотез містить у собі кілька підходів.

Один із варіантів вербального зворотного зв'язку - вільне художнє зображення візуальних артефактів. Клієнтів просять скласти казку, вірш або записати низку асоціацій на основі своїх малюнків. Іноді назва малюнка, яку часто обирають інтуїтивно, стає ключем до розуміння почуттів клієнта й основою для продуктивнішого діалогу. Техніки прояснення можуть допомогти клієнту зрозуміти глибинний сенс його малюнків.

Авторське мистецтво, що ґрунтується на системному і транстеоретичному підходах, біопсихосоціальній концепції психосоціальної дезадаптації, психологічній концепції особистості як системи відносин між людьми та їхнім оточенням і концепції творчості як засобу підтримання й регуляції ідентичності та форми захисно-адаптивної поведінки. Модель терапії є невід'ємною частиною практики лікування ПТСР [2, 3, 4]. У цьому процесі задіяні різні рівні біопсихосоціальної організації особистості клієнта: біологічний, психологічний і соціокультурний.

Одним зі значущих негативних чинників, що впливають на інтеграцію особистісних компонентів, є посттравматичний стресовий розлад, що стає дедалі поширенішим у зв'язку з війною. Посттравматичний стресовий розлад в осіб в умовах воєнних дій, що відбуваються в нашій країні, порушує питання щодо необхідності визначення природи цього розладу та акцентування уваги на сучасних наукових поглядах на його природу.

Отже, травматичний досвід викликає низку фізіологічних і психологічних реакцій на загрозу, які призводять до розвитку специфічних симптомів. Ці симптоми, як правило, поступово слабшають після розв'язання травматичної ситуації, за підтримки оточуючих та неодноразового обміну досвідом. Якщо психологічна травма важка або хронічна, у людини може розвинутися посттравматичний стресовий розлад. Це спричинено дисрегуляцією нейробіологічних процесів, які оцінюють і реагують на загрозу. У разі дисрегуляції цієї системи організм реагує так, ніби пережита в минулому психологічна травма продовжує переживати себе зараз. Три загальних блоки симптомів посттравматичного стресового розладу (гіперзбудливість, нав'язливі спогади та уникнення) відображають порушення роботи нейронних мереж, що контролюють пізнання, відчуття, емоції та поведінку.

Література:

1. American Psychiatric Association. (1994). Diagnostic and statistical manual of mental disorders (4th ed.). Washington, DC: Author.
2. Breslau N, Davis G.C., Andreski P., Peterson E. (1991). Traumatic events and post-traumatic stress disorder in an urban population of young adults. Archives of General Psychiatry, 4, 9, 216-222.
3. Effective treatments for PTSD. (2000). Practice Guidelines from the International Society for Tramatic Stress Studies. Ed. Be Edna B/Foa,

Terence M. Keane, Matthew J. Friedmann. New York, London: The Guilford Press
4. Kilpatrick D., Edmonds C.N., Seymour A.K. (1992). Rape in America: A report to the nation. Arlington, VA: National Victims Center.

Родченкова Ірина Валеріївна
докторант кафедри практичної психології та соціальної роботи
Східноукраїнського національного університету
імені Володимира Даля

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ЗАСОБИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ПОСТРАЖДАЛИХ НА БОЙОВИЙ СТРЕС

Більшість реакцій на бойовий стрес у військовослужбовців виникає в перший місяць, максимум (40%) - у перший тиждень бойових дій. Найбільша кількість (40 %) припадає на перший тиждень після початку бойових дій. Нами розроблено комплексну програму психологічної реабілітації та ресоціалізації військовослужбовців, постраждалих на ПТСР.

Заходи з профілактики та боротьби з бойовим стресом можуть бути вжиті фахівцями психолого-медичної служби постійно, як на індивідуальному рівні, так і на рівні служби. Протягом чотирьох днів після травматичної події військовослужбовці та військовозобов'язані мають отримати первинну психологічну допомогу та заходи соціальної підтримки.

Психотерапевтичні заходи (психологічний дебрифінг) на даному етапі не рекомендуються, оскільки вони можуть принести більше шкоди, ніж користі.

Цілі первинної психологічної допомоги [1, 4]:

- запобігти погіршенню стану хвороби;
- зменшити ступінь психологічного дистресу;
- мобілізувати підтримку найбільш постраждалих військовослужбовців;
- відновити зв'язок із колегами, друзями, близькими та родиною;
- надати інформацію про ситуацію та стан постраждалого;
- інформувати потерпілого про можливі небезпеки.

Ключові елементи початкової психологічної підтримки:

1) контакт і взаємодія: необхідно ініціювати контакт таким чином, щоб побіжно підтримати особистість, яка потребує на підтримку;

2) безпека і комфорт – важливо створіть безпечну обстановку і забезпечити фізичний та емоційний комфорт;

3) стабілізація (за необхідності) – варто заспокоїти і зорієнтувати особистість, яка психічно та емоційно перевантажена;

4) збір інформації про поточні потреби та проблеми – треба визначити потреби і додаткову інформацію для оптимізації втручання;

5) практична допомога – надати практичну допомогу для задоволення невідкладних побутових і фізіологічних потреб та вирішенні проблем;

6) спілкування та підтримка – допомога у встановленні контакту з колегами, друзями, близькими та родиною;

7) інформація про подолання стресу – надання інформації про природу стресової реакції; зниження дистресу і підтримка адаптивних реакцій;

8) спілкування з фахівцями – інформування військовослужбовців про можливі симптоми посттравматичного стресового розладу.

Ключові принципи допомоги при гострих реакціях на бойовий стрес [2, 3, 4]:

1) короткостроковий відпочинок і професійне оздоровлення військовослужбовця у відповідних спеціалізованих підрозділах для надання медичної та психологічної допомоги при бойовому стресі;

2) короткостроковий відпочинок і відновлення в розпал бою, у відповідних спеціалізованих підрозділах розгорнутих безпосередньо поблизу місця дислокації військ.

Тривалість перебування військовослужбовців у реабілітаційних підрозділах становить, приблизно, 1-3 дні, 30% військовослужбовців повертаються в стрій кожні 24 години;

Коли важливо розпочинати заходи з профілактики бойового стресу. Медичне втручання здійснюється відразу після виявлення симптомів розладу.

Соціальна підтримка – постійний контакт із командуванням та інструктаж військовослужбовця з командуванням, колегами, військовим психологом і лікарем.

Прибуття військовослужбовця до польового реабілітаційного центру не означає, що він «хворий» або «нездоровий». Бойові стресові реакції природні для людей, які перебувають у зоні бойових дій. Солдати потрібні своїм підрозділам і повернуться у свої частини, щойно відновлять сили.

До солдатів, які повернулися з реабілітаційних центрів, ставляться так само, як і до будь-якого іншого члена підрозділу. За правильної реабілітації тяжкість цих симптомів може бути зменшена або зникнути протягом кількох годин або днів.

Командири, які перебувають у постійному контакті з військовослужбовцями, відіграють особливу роль у формуванні правильного ставлення до бойового стресу. Оптимальне відновлення після бойового стресу може відбуватися поза бойовим підрозділом, але не в госпіталі з пораненими або постраждалими.

Найефективнішим рішенням є створення незалежного польового реабілітаційного центру поблизу бойової частини. Мета має бути простою: переконати військовослужбовців, які страждають від бойового стресу, у

тому, що вони психічно здорові та «нормальні» і що всі нетипові симптоми є нормальними для травматичної ситуації та тимчасовими.

Надання військовослужбовцям короткого перепочинку від бойових дій або виконання службових обов'язків. Відновлення фізіологічного комфорту – нормальний температурний режим, задоволення санітарно-гігієнічних потреб, забезпечення водою, їжею, сном тощо; відновлення довіри до товаришів. Повернення в підрозділ для несення служби.

Відновлювальні та реабілітаційні заходи після участі військовослужбовців у бойових діях:

- мобілізація підтримки для найбільш проблемних осіб;
- зменшення симптомів психомоторного збудження;
- допомога в зниженні страху, тривоги і занепокоєння;
- надання інформації про ситуацію, підрозділ і стан військовослужбовця; спілкування з колегами, друзями, родичами та членами родини;
- отримання відповідної допомоги в разі психомоторного збудження, пов'язаного з бойовими діями.
- забезпечення оптимальної впевненості у тому, що вони отримають відповідну допомогу в разі бойової психологічної травми;
- відновлення нормального сну, особистої гігієни та харчування; інформування про негативні наслідки самолікування, вживання алкоголю та наркотиків.

Існує три напрями реабілітаційної діяльності:

1) напрями матеріально-технічного забезпечення військових частин із залученням штатних медичних працівників і співробітників. У зв'язку з високою мобільністю курс реабілітації може тривати від 24 до 72 годин;

2) лікувально-реабілітаційні табори (центри). Допомогу надають фахівці з подолання бойових психологічних травм;

3) спеціалізовані відділення медичних установ, де суворо дотримуються таких правил Положення про лікування військовослужбовців, які повернулися на військову службу, а не пацієнтів.

Військовослужбовці, які проходять реабілітацію в медичних установах, розміщуються окремо від пацієнтів клініки, часто в спеціально обладнаних наметових таборах. У таборах дозволяється носіння основних елементів форми одягу і військової форми.

Після завершення програми відновлення та реабілітації військовослужбовці можуть взяти участь у 4-7-денній програмі з відновлення професійних навичок і компетенцій у медичних установах на передовій лінії, починаючи від невеликих таборів у спеціалізованих медичних установах і закінчуючи польовими госпіталями. Це можуть бути невеликі табори в спеціалізованих медичних установах, польові госпіталі та спеціалізовані реабілітаційні центри.

Якщо військовослужбовець не відновлює боєздатність протягом семи днів, його перебування в реабілітаційному центрі може бути подовжено на строк до 14 днів. Якщо за цей час стан військовослужбовця не поліпшується, його може бути переведено із зони бойових дій до другого стаціонарного лікувально-реабілітаційного закладу. За відсутності результатів військовослужбовець переводиться до медичного закладу третього рівня.

Військовослужбовці, які проходять реабілітацію в польових реабілітаційних центрах, не мають статусу пацієнта. Їм не дозволяється входити в пасивну роль. Їх активно підтримують у статусі та самооцінці як повноцінних рівних бійців.

У центрах польової підготовки військовослужбовці носять форму і підтримують звичайні службові стосунки бойового підрозділу.

Військовослужбовці з бойовими фізичними травмами і хворі проходять реабілітацію окремо від військовослужбовців, які не мають медичних показань. Військовослужбовцям не призначають жодних ліків, окрім тих, які необхідні для відновлення нічного сну. Виняток становлять випадки, коли необхідно відновити нічний сон. Фахівці польових реабілітаційних центрі вставлять діагноз після вжиття початкових заходів щодо подолання симптомів бойового стресу.

Військовослужбовці евакуюються зі своїх частин у польовий реабілітаційний центр на звичайному тактичному автомобілі, а не на медичному. Психологічна реабілітація військовослужбовців після участі в бойовій операції є необхідною умовою для проведення заходів з відновлення боєготовності військових частин, які беруть участь у військових подіях.

Психологічне відновлення військових частин, які беруть участь у бойових діях включає відновлення втрачених (порушених) функцій соціального та особистісного статусу.

Психологічна реабілітація ґрунтується на таких принципах.

1. Принцип партнерства, тобто активної участі військовослужбовців у відновлювальному процесі.
2. Активна участь у процесі відновлення, тобто активна участь військовослужбовців у відновлювальному процесі.
3. Форми допомоги при бойовій психологічній травмі: систематичне скринінгове обстеження військовослужбовців.
4. Консультування та навчання командирів і військовослужбовців методам підвищення стресостійкості.
5. Екстрене втручання і контрзаходи після потенційно травмуючих подій.
6. Відновлювальна підтримка для повернення підрозділів до належного рівня боєготовності;
7. Надання допомоги військовослужбовцям зі стресовими розладами та розладами поведінки та сортування військовослужбовців з поведінковими розладами.

8. Стабілізація стану постраждалих із тяжкими проявами бойового стресу або поведінковими розладами та забезпечення їхньої безпеки.

9. Оцінити можливість повернення в стрій і підготуватися до евакуації на етап стаціонарного лікування.

10. Також оцінити ймовірність повернення в стрій і підготуватися до евакуації на госпітальний лікувальний етап [1, 2].

Короткострокова реабілітація військовослужбовців із симптомами бойового стресу або поведінковими розладами або короткострокова реабілітація військовослужбовців з поведінковими розладами (тривалість: 1-3 дні).

Лікування та підтримка військовослужбовців з поведінковими розладами. Відновлення працездатності військовослужбовця до оптимального рівня. Використання праце терапії, фітнесу, психотерапії та спеціальної бойової підготовки для відновлення працездатності військовослужбовців до оптимального рівня. Програма триває не менше семи днів. Програма проводиться в основному районі дислокації підрозділу.

Склад і пріоритетність заходів визначаються спільно командуванням і медико-психологічним компонентом залежно від обставин бойової операції та основного психічного розладу військовослужбовця.

Під час надання спеціалізованої медико-психологічної допомоги військовослужбовцям на етапі відновлення основним заходом є короткострокова когнітивно-поведінкова терапія (4-5 лікувальних сеансів). Також використовуються техніки десенсибілізації та репроцесингу (EMDR). Клінічна ефективність зазначених методів в запобіганні розвитку ускладнень гострих стресових реакцій, викликаних бойовим стресом, була підтверджена в низці досліджень [4].

Після проходження програми військовослужбовці розвивають психологічну близькість один з одним, краще розуміють один одного та використовують більше методів саморегуляції. Комплексна програма соціально-психологічної реабілітації позитивно впливає на ефективність їхньої професійної діяльності.

Література:

1. Завацька Н.Є. Адаптаційний потенціал особистості: медико-соціальний вимір: монографія / за заг. ред. Н.Є. Завацької, Р.П. Шевченко. К.: ПВТП «LAT&K», 2019. 239 с.
2. Зарецька Н. В., Гридковець Л. М. Організаційні засади надання психологічної реабілітації учасникам АТО та членам їх сімей. Вісник Київського ін-ту бізнесу та технологій. 2016. Вип. 3 (31). С. 26-33.
3. Кириченко А. Г. Динаміка первинної інвалідності учасників АТО на прикладі Дніпропетровської області. Вісник морської медицини. 2016. № 2. С. 207-211.

4. Медична і соціальна реабілітація: підручник / В.Б.Самойленко, Н.П.Яковенко, І.О.Петряшев та ін. К.: ВСВ «Медицина», 2023. 359 с.

Цумарєва Наталя Вікторівна
Донецький державний університет внутрішніх справ
кандидат психологічних наук, доцент кафедри
соціально-гуманітарних дисциплін

ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАНЯ АРТТЕРАПЕВТИЧНОЇ ТЕХНІКИ СПІЛЬНОГО МАЛЮНКУ ПРИ РОБОТІ З ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦЯМИ, ЯКІ ПРОХОДЯТЬ РЕАБІЛІТАЦІЮ В КЛІНІЦІ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я

Війна на теренах України приносить на лише людські втрати, руйнування, знищення історико-культурної спадщини, але й перш за все, впливає на ментальне здоров'я українців. Найбільш вразливою категорією є військовослужбовці та громадяни, які стали свідками бойових зіткнень, зазнали тортур, опинилися в полоні на непідконтрольній території, на очах яких вбивали, калічили, ґвалтували інших людей. Звичайно, результатом таких обставин стає отримання психологічної травми.

Під час активної участі в бойових діях військовослужбовці часто стикаються з такими психологічними проблемами, як гострі стресові реакції, бойовий стрес та бойова психологічна травма, що може призвести до розвитку багатьох негативних психологічних наслідків, найбільш яскравим і небезпечним з яких є посттравматичний стресовий розлад (ПТСР). При цьому свідомість учасника бойових дій може зазнавати серйозних якісних змін, відчуватися проблеми з пам'яттю та концентрацією уваги, негативні переконання та очікування щодо себе та інших, негативні емоційні стани, відчуття відчуженості, розлади сну та харчування, втрата сенсу життя, депресія, саморуйнівна поведінка і навіть суїцид альні тенденції. Хоча ці наслідки є цілком природними і проявляються індивідуально, не всі військовослужбовці здатні самостійно впоратися з такими симптомами, а також не мають достатніх зовнішніх і внутрішніх ресурсів для трансформації травматичного досвіду, а тому важливо, щоб у клініках ментального здоров'я було забезпечено реабілітаційний етап, що потребує психологічної, психотерапевтичної, а в деяких випадках і психіатричної підтримки.

Проблеми вивчення виникнення ПТСР, етапи протікання, можливості профілактики та психотерапії його у військовослужбовців актуалізувалися ще під час початку АТО. Зі збільшенням та розгортанням повномасштабного вторгнення постала необхідність використання апробованих та ефективних методів комплексної медико-психолого-соціальної допомоги особам, які зазнали впливу ПТСР. Вивченням даного питання займалося ряд вітчизняних дослідників, таких як: М Галич, М. Горовіц, Л. Китаєв-Смик, І. Котєньов, В.

Лисенко, В. Литвин, О. Морозов, В. Омелянович, Н. Тарабріна, О. Тімченко, С. Яковенко та ін., які у своїх наукових доробках представляли результати теоретико-методологічного вивчення механізмів, чинників, особливостей протікання посттравматичного стресового розладу.

До віддалених психологічних наслідків участі в бойових діях відносять невротизм, збудливість, підвищене почуття справедливості, гострі «вибухові» реакції, психосоматичні розлади, проблеми зі сном та харчуванням, симптоми депресії, генералізований тривожний розлад, зловживання психоактивними речовинами тощо. При переході до цивільного життя порушується соціальна взаємодія, знижується активність у вирішенні життєво важливих проблем. Також часто виникають непорозуміння в сім'ях, загострюються сімейні конфлікти, збільшуються випадки насильства в сім'ї. Відмічаються також девіантні форми поведінки, алкоголізм, наркоманія, сприйняття оточення крізь «військову призму», втрата сенсу життя і навіть спроби самогубства тощо.

Наявність такого спектру негативних наслідків ПТСР говорить про вчасність та необхідність надання психологічної допомоги військовослужбовцям. У роботах О. Блінова, О. Кокун, І. Пішко, Н. Лозінської, В. Олійник, С. Хоружого, С. Ларіонова, М. Сириці, Н. Сабліної, М. Ярмольчик, О. Лич [1-4] та ін. представлені основні аспекти психологічної та психотерапевтичної роботи з військовослужбовцями.

Для проведення заняття з військовослужбовцями, які проходять реабілітацію в **КНП КОР Київський обласний центр ментального здоров'я** ми провели ретельну підготовчу робочу і склали програму арттерапевтичного заняття. Основною технікою, яку ми застосували під час заняття було створення спільного малюнку. Вибір даної техніки при роботі з військовослужбовцями показало позитивні результати, оскільки не вимагало великих здібностей до образотворчої діяльності, рівня інтелектуальних здібностей та життєвого досвіду. До того ж, ізотерапія як засіб невербального спілкування робить її особливо цінною для учасників, яким складно словесно описати свої почуття й емоції. Метою даної арттерапевтичної техніки стало створення загального малюнка на тему «Наша воля». Для малюнку було запропоноване полотно розміром 120*120 см, акварельні фарби, пензлики різного діаметру, стаканчики з водою.

Основними етапами проведення арттерапевтичного заняття були:

1. Підготовчий етап.
2. Вивчення клінічних, психологічних та соціальних даних клієнтів.
3. Організаційний етап.
4. Вступний етап.
5. Знайомство.
6. Нормалізація дихання, налаштування на роботу.
7. Визначення теми спільного малюнка.
8. Етап створення спільного малюнку.

9. Обговорення спільного малюнка.
10. Вправа «Мій ресурс».
11. Завершення роботи.

Апробація арт-терапевтичної техніки групового малювання при роботі з військовослужбовцями, які проходять реабілітацію в психіатричній лікарні показала, що дана техніка є дієвою та ефективною, оскільки дає можливість не тільки виразити власні емоції та почуття, а й відчути підтримку учасників групи, знайти своє місце в загальній картині світу, розпізнати та зміцнити власну ідентичність та відновити внутрішні ресурси.

Отже, використання сеансів арттерапії може стати першим кроком у формуванні довіри та ефективної взаємодії військовослужбовців із психологом у подоланні відчуженості, страху та сором'язливості на шляху трансформації травматичного досвіду. Групова арт терапевтична діяльність також надала можливість опосередкованого психодіагностичного дослідження несвідомих процесів, вираження та актуалізації латентних уявлень і станів, тих соціальних ролей і форм поведінки, які існують у «витісненому» вигляді у військовослужбовців. Колективне малювання не лише стало засобом вільного самовираження та самопізнання, а й допомогло подолати апатію та безініціативність, проявити активну життєву позицію, мобілізувати творчий потенціал учасників, запустити механізми внутрішньої саморегуляції і зцілення.

Таким чином, знання особливостей психологічних станів, змін у функціонуванні психічних процесів і поведінки, а також усвідомлення їх значення у відновленні психічного здоров'я військовослужбовців сприяють запобіганню розвитку негативних наслідків посттравматичного синдрому. Водночас слід зазначити, що для подальшого ефективного психологічного супроводу військовослужбовців необхідно проводити системну психопросвітницьку, консультативну та психотерапевтичну роботу з найближчим оточенням ветеранів та членів їх сімей.

Література:

1. Блінов О. А. Організація надання психологічної допомоги військовослужбовцям у воєнний час : навчально-методичний посібник. Київ : НАОУ, 2006. 80 с.
2. Кокун О.М., Пішко І.О., Лозінська Н.С., Олійник В.О., Хоружий С.М., Ларіонов С.О., Сириця М.В. Особливості надання психологічної допомоги військовослужбовцям, ветеранам та членам їхніх сімей цивільними психологами : метод. посіб. Київ : 7БЦ, 2023. 175 с.
3. Сабліна Н. Психологічна допомога з військовими та їх родинами у дні війни. Військова психологія : навчально-терапевтичний посібник. Київ : Аспект, 2023. 228 с.
4. Ярмольчик М.О., Лич О.М. Психологічні технології роботи з військовослужбовцями під час декомпресії. *Дніпровський науковий*

часопис публічного управління, психології, права. 2021. № 2, С. 88-92.

Гармаш Анастасія Олександрівна
Національний університет «Запорізька Політехніка»
викладач кафедри «Психологія»
Пащенко Єлизавета Анатоліївна
Національний університет «Запорізька Політехніка»
студентка гр. СН-110

ПСИХОЛОГІЧНИЙ ВПЛИВ ВІЙНИ НА ОСОБИСТІСТЬ, ПІДХОДИ ТА СТРАТЕГІЇ ДОПОМОГИ

Психологічні аспекти війни завжди були важливою складовою сучасних конфліктів. У цій науковій статті ми дослідимо вплив війни на психіку людини, наслідки для психічного здоров'я та стратегії подолання цих наслідків. Основними точками, які будуть розглянуті, є психологічний стрес війни, посттравматичний стресовий розладта стратегії для психологічної реабілітації та підтримки учасників конфліктів.

Психологічний стрес війни створює середовище, яке наповнене стресом, страхом та тривогою. Це може призводити до психологічного стресу, який впливає на фізичне та психічне здоров'я людини. Поширені симптоми психологічного стресу включають тривогу, депресію, інсомнію, апетитні розлади та інші психічні проблеми.

Подолання психологічних наслідків війни вимагає комплексного підходу. Серед стратегій реабілітації та підтримки можуть бути:

Психотерапія: Індивідуальна та групова психотерапія може допомогти учасникам війни та постраждалим особам вирішувати психологічні проблеми. Психотерапія є однією з ключових складових стратегій для подолання психологічних наслідків війни. Індивідуальна та групова психотерапія мають різні переваги та можуть бути використані залежно від потреб та характеру психологічних проблем особи.

Індивідуальна психотерапія: Підходить для глибоких особистісних проблем: Індивідуальна терапія може бути ефективною для роботи з особистими травмами, страхами та внутрішніми конфліктами. Коригує особистісні проблеми: Психотерапевт допомагає клієнту зрозуміти та змінити патологічні психологічні паттерни та переконання. Конфіденційність: Індивідуальна терапія надає можливість вільно обговорювати особисті проблеми без відчуття сорому чи страху від осуду.

Групова психотерапія: Підтримка рівністю: Учасники групової терапії можуть спільно поділитися своїми досвідами, що допомагає відчути підтримку та розуміння від інших. Спільна робота над проблемами: Групова терапія дозволяє учасникам навчатися від інших та розвивати способи подолання подібних проблем. Зменшення соціальної ізоляції: Для тих, хто

відчуває відчуження після війни, групова терапія може допомогти відновити соціальні зв'язки. Важливо відзначити, що вибір між індивідуальною та груповою психотерапією може залежати від конкретних потреб та вподобань кожної особи. Найкращим підходом може бути поєднання обох видів терапії, щоб забезпечити найбільший ефект у подоланні психологічних проблем, пов'язаних з війною. Компетентні психотерапевти визначають найкращий підхід для кожного конкретного випадку, допомагаючи клієнтові знову знайти гармонію та психічний спокій після військових дій.

Соціальна підтримка: Сім'я та спільнота грають важливу роль у підтримці людей, які пережили війну. Соціальна підтримка є надзвичайно важливою для людей, які пережили війну або брали участь у воєнних конфліктах. Спільнота, сім'я та близькі друзі можуть відігравати ключову роль у процесі психологічного відновлення та адаптації до нових життєвих обставин.

Підтримка сім'ї: Роль родини: Сім'я може стати важливим джерелом підтримки, забезпечуючи психологічну та емоційну підтримку своїм членам. Спільне пристосування: Важливо, щоб сім'я спільно адаптувалася до змін, які виникають після війни, та сприяла психологічному відновленню всіх її членів.

Підтримка спільноти: Солідарність: Спільнота може виявити солідарність та підтримку для учасників війни та їх родин, створюючи платформи для спільних дій та обміну досвідом. Соціальна інтеграція: Спільнота може допомогти учасникам війни знову відчути себе частиною суспільства, сприяючи їхній соціальній інтеграції та адаптації. Психологічна безпека: Створення безпечного середовища: Сім'я та спільнота можуть допомогти створити фізично та емоційно безпечне середовище для учасників війни, де вони можуть почуватися захищеними та підтриманими.

Психологічна допомога під час та після військових дій:

Тренінги із стресостійкості: Учасникам війни слід навчати стратегіям управління стресом та робити їх більш стійкими до психологічного тиску.

Психологічні групи підтримки: Запровадження груп психологічної підтримки: Створення груп для обговорення психологічних проблем та поділу стратегій управління стресом.

Доступ до психологічної допомоги: Сприяння доступу: Забезпечення доступності психологічної допомоги для всіх, хто цього потребує, незалежно від їхнього статусу або місця проживання. Публічна освіта: Проведення інформаційних кампаній та навчальних заходів для громадськості щодо психологічного здоров'я та важливості психологічної підтримки.

Психологічні аспекти війни мають серйозний вплив на психіку людей, але ефективні стратегії підтримки та реабілітації можуть допомогти подолати ці наслідки. Розуміння психологічного впливу війни та розвиток ефективних стратегій для подолання цих наслідків є важливою метою для наших суспільств у сучасному світі.

Література:

1. Міжвідомчий постійний комітет, (2017). Керівництво МПК з психічного здоров'я та психосоціальної підтримки в умовах надзвичайної ситуації. Київ: видавництво «Пульсари». – 216 с.
2. Boothby, N. (2008). Political Violence and Development: An Ecologic Approach to Children in War Zones. Child and Adolescent Psychiatric Clinics of North America, 17(3), 497–514. doi:10.1016/j.chc.2008.02.004.
3. Devakumar, D., Birch, M., Osrin, D., Sondorp, E., & Wells, J. C. (2014). The intergenerational effects of war on the health of children. BMC Medicine, 12(1). doi:10.1186/1741-7015-12-57.
4. Mental health (n.d.). World Health Organization. Retrieved from: https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response.
5. Rizzi D., Ciuffo G., Sandoli G., Mangiagalli M ., Scavuzzo G., Nych M., Landoni M.,& Ionio C. (2022). Running Away from the War in Ukraine: The Impact on Mental Health of Internally Displaced Persons (IDPs) and Refugees in Transit in Poland. International Journal of Environmental Research and Public Health, 19(24). https://doi.org/10.3390/ijerph192416439
6. Кокун О., Пішко І., Лозінська Н., Олійник В., Хоружий С., Сириця М. (2023). Особливості надання психологічної допомоги військовослужбовцям, ветеранам та членам їхніх сімей цивільними психологами. 7бц.
7. Макарова, Л. Л. (2005). Загальна психологія. Центр навчальної літератури.
8. Перша психологічна допомога: посібник для працівників на місцях. (2017).
9. Психічні стани. (б. д.). Pidru4niki. https://pidru4niki.com/00000000/psihologiya/psihichni_stani
10. Розлади особистості: розвиток уявлень, сучасні класифікації, погляди на терапію. (б. д.). Здоров'я України / ІНФОМЕДІА | информация для специалистов здравоохранения. https://health-ua.com/article/36225-rozladi-osobistost-rozvitok-uyavlen-suchasnklasifkatc-poglyadi-na-terapyu
11. Скрипенко, О., Долинська, Л., & Огороднійчук, З. (2002). Загальна психологія: Навчальний посібник. Вища школа.
12. Персонал - журнал інтелектуальної еліти. http://www.personal.in.ua/article.php?ida=526
13. Уніфікований клінічний протокол первинної, вторинної (спеціалізованої) та третинної (високоспеціалізованої) медичної допомоги. (2014).

Derpoliuk Olena
Postgraduate Student of the Department of Psychology and Social Work,
Volodymyr Vynnychenko Central Ukrainian State University,

PECULIARITIES OF THE APPLICATION OF CANADIAN EXPERIENCE REGARDING ETHICAL PRINCIPLES IN PSYCHOLOGICAL COUNSELING IN UKRAINE

The relevance of this study is based on the fundamental changes taking place in Ukrainian society, the catalyst of which was the full-scale invasion of the russian federation into Ukraine. Now, more acutely than ever, the question of psychological, psychiatric and social assistance to people affected by the war arises.

It is safe to say that there are no residents of Ukraine who would not suffer mentally, psychologically and/or physically during a full-scale war. Considering the tragic context of our present, with the need to provide psychological correctional assistance that Ukrainian men and women can count on, the question of its quality is no less urgent.

The purpose of this work is to draw attention to the search for an effective algorithm for disseminating information about ethical standards in the work of a psychologist-consultant, the importance of their observance both among novice psychologists and experienced practicing psychologists-consultants, the use of the latest technologies and popular social networks.

Presenting main material.

The issue of ethics in the professional activity of Ukrainian psychologists-consultants was raised at different times by V. Horbunova (2005; 2008) [1,2], Derek Truscott, & Kenneth H. Crook (2021) [3], and others. It would be appropriate now to mention a science that has existed for a long time - deontology. “Deontology is closely related to human relations, because where there are relations between people, there cannot be avoided difficulties in communication. Including in the system of psychologist-client relationships.” [4]. V. Horbunova (2005) writes in her article that “Psychological deontology in Ukraine is only beginning to develop” [4]. We completely agree with this statement, because in Ukraine, unlike Canada, there is still no single code of ethics to which therapists and psychologists-consultants of various disciplines could refer. In the article “ETHICAL PRINCIPLES OF CONDUCTING THE PSYCHO-CORRECTIONAL PROCESS AS AN EXAMPLE OF THE ANALYSIS OF THE ETHICAL CODES OF UKRAINE AND CANADA”, we mentioned that “... the study of the topic of morality and ethics in professional activities is a constant and permanent process that accompanies the activities of a psychologist.” [4]. In this article, we also compared various Ukrainian ethical codes and the Canadian "Code of Ethics" [5].

Long before the full-scale invasion of Ukraine, consulting services were rapidly spreading among the population through social networks such as Instagram, Tik-Tok, Facebook, etc. It is worth noting that for mass popularization of the profession among the population, such a tool can be quite effective. At the same time, the risk of receiving unqualified help increases significantly, because it is quite difficult to check the competence of a psychologist-consultant through social networks. As part of our research, "…we conducted a mini-survey on social media and asked the audience what criteria they would use to choose a psychologist/therapist. The author received about 360 responses. The author arranged the answers from the most popular to the least popular: "I choose a psychologist based on feelings", "I choose a psychologist based on a recommendation", "I choose a psychologist based on his/her work experience", "I choose a psychologist based on his/her level of education", "I choose a psychologist based on the cost consultations", and "I choose a psychologist who works within the limits of the code of ethics". As can be seen, although the author's survey is not representative, it informs about a certain trend that indicates that ethical issues are not a priority among clients" [4].

The described trend is becoming more and more widespread and causes concern due to the fact that a person would rather write to a popular blogger than seek professional help. It is enough to go to the page of any popular blogger who gives out a variety of advice that often intervenes in the sphere of complex psycho-emotional human experiences and requires specialized, professional, individual help rather than generalizations and template advice. In general, people ask bloggers about how to cope with depression, how to dare to divorce, etc. We can assume that under conditions of general stress caused by the war, people experience a wide range of emotions that are difficult to self-analyze and understand. People need professional help, but more often they turn to those whom they see every day on their gadget. It is clear that such a low demand of society for high-quality psychological help can generate a corresponding offer of services that disregards generally accepted rules of professional activity.

In our opinion, understanding and following the rules of the code of ethics is one of the important and basic competencies that contributes to a holistic approach in the work of a psychologist-consultant because this is the basis without which it is impossible to provide quality psychological services. Just as a tree cannot grow without strong roots, so a specialist cannot fully practice without observing ethical standards.

We suggest paying attention to the positive experience of Canadian colleagues, who in the vast majority adhere to the code of ethics in their practice. This is facilitated not only by the general high culture of psychological counseling, but also by strict rules that regulate and control the professional activity of practicing psychologists. In particular, both legal responsibility and revocation of license are provided for violating fundamental ethical principle of confidentiality in psychological counseling. At the same time, knowledge and compliance with the

code of ethics gives the psychologist-consultant, the therapist, and the client the opportunity to protect themselves, which is clearly regulated by the "Code of Ethics" [5]. In our opinion, despite the differences in the practice of Ukrainian and Canadian counseling, but one important rule, which, in our opinion, should be strictly observed on all continents and in all countries – confidentiality. After all, violation of this rule can lead to tragic consequences.

In Canada, unlike Ukraine, a tolerant attitude of society towards psychological counseling has been formed, such services are popular, and attending them is the norm. At the same time, the practice of psychologists' work through social networks is not widespread. Most of the Canadian society is aware of the importance of the qualification requirements for a counseling psychologist. This is because only those specialists who have a PhD degree have the right to obtain a license (*this rule is not valid in all provinces - author*).

After analyzing the Canadian practice of psychological counseling, we believe that it is important to pay attention to the need for quick and decisive actions to change the general paradigm in the activities of Ukrainian psychologists. Special emphasis should be placed on strengthening ethical standards and increasing responsibility for violations of rules recognized by state institutions and public associations.

- Most of the ethical codes adopted and operating in Ukraine, which regulate the activities of psychologists, were adopted at the end of the last century, and need significant modernization.
- We believe that Ukraine should borrow the Canadian experience and adopt a single code of ethics that would regulate the activities of all consultants/therapists.
- The regulatory policy of the state in the field of restricting access to clients of persons who do not have the appropriate qualifications needs to be strengthened. We believe that the introduction of state licensing can increase the corruption component. Therefore, perhaps this process should be given to self-governing public associations, which would act on the basis of a special law adopted by the Verkhovna Rada. The work of ethical commissions should become mandatory in the activities of such associations.
- It is worth introducing administrative, and in some cases, criminal liability for violating the fundamental ethical principle of confidentiality.
- Strengthen the study of psychological deontology by psychology students. It is in the student environment that respect and understanding of the importance of ethical principles in professional activity should be established. Students should become the first communicators between professional specialists and the public, actively promote the principles of their future activities in accessible social networks. [4]

Conclusions.

We cannot influence the speed of adoption of legislative norms in the profession of psychologist. But we can already find available communication tools

with beginners and long-time practicing specialists about the responsibility that goes along with freedom, and will contribute to the formation of a transparent, understandable and acceptable professional environment in the activities of psychologists-consultants.

References:

1. Horbunova, V. V. (2005). Etychni ta pravovi aspekty psykholohichnykh doslidzhen [Ethical and legal aspects of psychological research]. *Praktychna psykholohiia sotsialna robota [Practical Psychology and Social Work]. Vol. 3*. P. 18–23. Retrieved from http://eprints.zu.edu.ua/4027/1/9.pdf
2. Horbunova, V. V. (2008). Etychni dylemy u praktytsi psykholohichnoï dopomohy [Ethical dilemmas in the practice of psychological assistance]. *Praktychna psykholohiia ta sotsialna robota [Practical Psychology and Social Work]*. Vol. 8. P. 3–5. Retrieved from http://eprints.zu.edu.ua/4027/1/9.pdf
3. Truscott, D., & Crook, K. H. (2021). Ethics for the Practice of Psychology in Canada, Third Edition. Edmonton (Alberta, Canada): University of Alberta Press. Retrieved from https://www.amazon.ca/Ethics-Practice-Psychology-Canada-Third/dp/1772125423
4. Olena Derpoliuk (2023) ETHICAL PRINCIPLES OF CONDUCTING THE PSYCHO-CORRECTIONAL PROCESS AS AN EXAMPLE OF THE ANALYSIS OF THE ETHICAL CODES OF UKRAINE AND CANADA. *Psykholohiia: realnist i perspektyvy. Zbirnyk naukovykh prats RDHU [Psychology: reality and perspective. Collection of scientific works RDHU]* No 21, P. 36-34. Retrieved from https://www.prap.rv.ua/index.php/prap_rv/article/view/356
5. Canadian Counselling and Psychotherapy Association. Ottawa (Ontario, Canada): Canadian Counselling and Psychotherapy Association (2020). *Code of Ethics*. Retrieved from http://surl.li/ooadm

Коваль Владислав Олександрович
Національний університет
«Запорізька політехніка»,
кандидат педагогічних наук,
в.о. завідувача кафедри психології
Круголь Ольга Володимирівна
Національний університет
«Запорізька політехніка»,
здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ШТАБНИХ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

Вивчення психологічного стану штабних військовослужбовців під дією психотравмувальних чинників є складною та важливою проблемою в

сучасній психології та військовій науці. Оскільки ця тема є дослідженою недостатньо, а психологічний стан штабних військовослужбовців прямо впливає на ефективність планування спецоперацій, логістику, забезпечення військових частин, це впливає прямим чином на втрати техніки, ресурсів та особового складу. Ця тема вимагає врахування різних теоретичних та методологічних аспектів для визначення індивідуальних та групових реакцій на стресові ситуації військової служби.

Результати нашого емпіричного дослідження насправді є досить цікавими та позитивними, вони дають надію на те, що проблема з можливою епідемією ПТСР, вигорання через службу, депресивні та тривожні розлади нам найближчим часом не загрожують серед штабних військовослужбовців.

Першим опитуванням, яке проходили учасники, стала шкала депресії Бека. За результатами опитування всього 12 учасників з 60 мають ознаки легкої депресії та 1 учасник тестування має ознаки помірної депресії, що складає 20% та 1,7% відповідно від загальної кількості. Інші ж 47 учасників, що складає 78,3% опитуваних від загальної кількості не мають ознак депресії, що є доволі високим показником і показує, що наші військовослужбовці працюють над тим щоб підтримувати себе у ментальній рівновазі.

Що також цікаво, найбільше відповідей «b)», які дають 1 бал по шкалі, складають наступні відповіді:

– 36 відповідей у 2 питанні «b) Я відчуваю, що моє майбутнє мене тривожить»;

– 15 відповідей у 4 питанні «b) Я не отримую стільки ж задоволення від життя, як раніше»;

– 24 відповіді у 5 питанні «b) Досить часто я відчуваю себе винним/винною»;

– 24 відповіді у 6 питанні «b) Я відчуваю, що можу бути покараним/покарана»;

– 28 відповідей у 8 питанні «b) Я критикую себе за помилки і слабкості»;

– 22 відповіді у 12 питанні «b) Я менше цікавлюся іншими людьми, ніж раніше»;

– 38 відповідей у 16 питанні «b) Зараз я сплю гірше, ніж раніше»;

Наведені вище результати є абсолютно нормальними для військовослужбовців, які проходять службу під час війни, вони відображають цілком природні процеси під час тривалого стресу, постійних обстрілів та форс-мажорів під час служби. Також важливим фактором є те, що усі учасники тестування знаходяться в межах Запорізької області.

Тож беручи до уваги усі фактори, найбільше відповідей з варіантом «b)» ми маємо в запитаннях 2 та 16 про тривогу за своє майбутнє та погіршення сну, що складають 75% та 77,2% відповідно. Учасники

тестування знаходяться під загрозою смерті більше ніж пересічні громадяни України під час війни, вони є пріоритетною мішенню для ворога – тривога про власне майбутнє і його невизначеність є результатом цього тиску на психіку. На порушення сну впливає багато чинників, таких як постійний стрес, перепрацювання, загроза життю, тощо.

Наступним запитанням з великою кількістю відповідей з варіантом «b)», йде критика за помилки та слабкості – 28 відповідей, що складає 46,6% учасників. Ціна помилки під час служби є дуже високою, тому люди картають себе навіть за найменші помилки, що могли б призвести до чиєїсь загибелі. Це призводить до страху помилок, обережності, виваженості, але водночас це робить військовослужбовців більш тривожними і може призводити до неврозу або загострювати перфекціонізм.

І нерозривно з попередніми результатами опитування йдуть твердження про відчуття провини та страх бути покараним, що складає по 24 відповіді з варіантом «b)» на кожен пункт, що складає 40% усіх учасників. Бо критика себе за помилки прямо впливає на відчуття провини, наприклад страх перед вищим керівництвом, страх відповідальності за провину, тощо.

Останнім твердженням з великою кількістю відповідей «b)» є зменшення задоволення від життя – 15 відповідей 25% від усіх відповідей. Це тільки чверть, але вона відображає вплив війни на якість життя деяких військовослужбовців.

Хорошим знаком є те, що на 20 питання всі учасники вибрали варіант «a)», що означає – штабні військовослужбовці турбуються про своє здоров`я як зазвичай, знаходяться у хорошій фізичній формі, дотримуються прийнятного способу харчування, та проходять за графіком профілактичні огляди.

Загалом результат опитування за шкалою депресії Бека показав хороший моральний стан учасників опитування. Це означає, що ці штабні військовослужбовці можуть ефективно вирішувати поставлені задачі, вони емпатійні, відповідальні та турбуються про своїх колег та побратимів. Цінування життя інших – це дуже важлива якість серед українських військовослужбовців і є гаслом ЗСУ.

Результати опитування за шкалою тривожності Тейлор лаконічно відображає твердження, які найбільш турбували учасників в опитуванні на визначення депресії за шкалою Бека див. рис. 3.3. Оскільки високий рівень тривожності мають 5 учасників, що складає 8,3% від загальної кількості учасників; середній (з тенденцією до високого) рівень тривожності мають 27 учасників, що складає вже 45% від загальної кількості учасників; середній (з тенденцією до низького) рівень тривожності складає 15 учасників, що становить 25% від загальної кількості учасників; низький рівень тривожності мають 13 учасників, що складає 21,7% від загальної кількості учасників.

За опитуванням CAGE, в учасників тестування не було виявлено схильності до алкоголю. Це є надзвичайно важливим фактором при

проходженні служби у ЗСУ, який впливає на якість взаємовідносин з іншими військовослужбовцями, на якість виконання обов`язків та на особисте життя.

Опитування на визначення можливості ПТСР показало дуже гарний результат. Тільки у 2 учасників опитування, що складає 3,3% від загальної кількості учасників, є ймовірність ПТСР. Ймовірність не є діагнозом, підтвердження про наявність у людини ПТСР може надати психотерапевт або психіатр. Тож цим учасникам варто звернутися до спеціаліста, якщо вони помітили під час опитування, що в них може бути ПТСР. Можливо на це вже звернув увагу їх штатний психолог.

Результати опитування, розробленого спеціально для дослідження психологічного стану штабних військовослужбовців, виявили також позитивну динаміку. Оцінювання відбувається наступним чином:

– відповідь менше як 5 балів - погіршення стану;
– відповідь 5 балів - стан не змінився;
– відповідь понад 5 балів - покращення стану;

Загальний стан учасників є досить високим, бо він покращився у 42 учасників опитування, залишився таким же у 15 учасників, погіршився у 3 учасників.

Це опитування досліджувало три різні сфери життя штабних військовослужбовців такі як:

– психологічний стан;
– сферу проходження служби;
– сферу особистого життя та відносин у сім`ї;

Тож розглянемо ці сфери окремо, загальний психологічний стан за діаграмою нижче покращився у 44 учасників, не змінився у 9 і погіршився у 7 учасників.

Що цікаво, так це те, що у 12 питанні «Оцініть вашу потребу у психологічній допомозі за шкалою від 1 до 10, де 1 – взагалі не потребую, 10 – дуже потребую» - 52 учасники вказали, що вони не потребують психологічної допомоги і тільки 5 учасників вказало, що вони справді потребують її.

А вже у 13 питанні нашого опитування «Оцініть потребу ваших колег у психологічній допомозі за шкалою від 1 до 10, де 1 – взагалі не потребують, 10 – дуже потребують» результати з перспективи на інших людей змінилися. Вже 33 учасники вказали, що їх колеги потребують психологічної допомоги, а 27 учасників відмітили, що не потребують.

Розбираючи сферу служби, цікаво побачити, що у 2 питанні «Оцініть рівень стресу на роботі за шкалою від 1 до 10, де 1 – дуже малий, 10 – дуже великий» 33 учасники відповіли, що стрес зменшився за час повномасштабного вторгнення, 22 учасники відмітили, що стрес збільшився і 5 відмітили, що рівень стресу не змінився. Понад 50% відмітило про зменшення рівня стресу, і 9% про те, що їх рівень стресу не змінився – це свідчить про те, що ці, майже 60% військовослужбовців, котрі проходили

опитування, гарно адаптуються під стресові чинники та мають сильну та стійку нервову систему. Водночас це опитування показує, що рівень стресу високий у більше ніж третини учасників опитування, що корелює з попередніми опитуваннями про тривожність, порушення сну та відчуття провини.

Також відповідно до опитування на визначення рівня тривожності за шкалою Тейлор, питання 8 з нашого опитування «Оцініть як збільшилося навантаження на вас від початку повномасштабного вторгнення у порівнянні з часом до 24 лютого за шкалою від 1 до 10, де 1 – зменшилося 10 – дуже збільшилося» відобразило причини підвищення тривожності, порушення сну, почуття провини і критики за помилки. Робоче навантаження у порівнянні з часом до початку повномасштабного вторгнення 24 лютого виросло на 100% у 58 учасників опитування і тільки у 2 учасників воно залишилося незмінним. Це свідчить про те, що ці військовослужбовці на зараз мають велике навантаження, не мають відпусток і мало вихідних. Це як раз і відображає опитування за шкалою Тейлор.

Ми виявили, що психологічні особливості штабних військовослужбовців полягають у їх високому рівні стресостійкості; зниженій схильності до депресії порівняно з пересічними громадянами; підвищеній тривожності та обачності, надання особливої уваги мірам особистої безпеки; зниженій схильності до алкозалежності; психологічній та фізичній витривалості, оскільки штабні військовослужбовці несуть ефективно службу і зберігають внутрішній ресурс під час повномасштабної війни з агресором; вмінні психологічно розряджатися та розслаблятися під час і після несення служби, щоб мінімізувати стресові фактори; вмінні ефективно розподіляти час для виконання поставлених перед ними задач; та вмінні підтримувати стосунки з близькими людьми на відстані.

Саме дослідження результатів показало позитивні результати учасників опитування. На такі, відносно позитивні результати дослідження, мали вплив багато чинників: по-перше, всі опитані військовослужбовці дійсно штабні, ніколи не перебували в зоні бойових дій; по-друге, вони всі пройшли професійно-психологічний відбір при прийомі на службу тож відібрані найкращі, тут якраз видно якісну роботу військового психолога; по-третє, активні бойові дії тривають в Запорізькій області другий рік і всі вже адаптувалися до них; також, підвищилася якість життя та мотивація, через збільшення грошового забезпечення. А ще всі опитані військовослужбовці мають вислугу років більше 5 років військової служби.

Можемо зробити висновок про те, що необхідно покращувати психологічне забезпечення у військових частинах, оскільки відчувається нестача спеціалістів при наявності кількості психологічних відхилень від норм. Вводити обов’язковий професійно-психологічний відбір для проходження військової служби, але це можливо лише в мирний час.

Щирук Ірина Анатоліївна
Центральноукраїнський державний університет
імені Володимира Винниченка,
здобувач третього (освітньо-наукового)
рівня вищої освіти, спеціальність 053 «Психологія

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ АКСІОЛОГІЧНОГО ПІДХОДУ ПРИ НАДАННІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ОСОБАМ ПОСТРАЖДАЛИМ НА ПТСР

До завдань психолога під час надання психологічної допомоги учасникам бойових дій, які постраждали від тривалого стресу, входить організація реабілітаційних заходів. Ставлення особистості до реальних життєвих подій і до соціуму (сім'ї, суспільства) це бачення себе в суспільстві (родина, друзі, колеги) і сприйняття своїх цінностей і поведінкових реакцій, визнання цінностей і поведінкових реакцій. Цей процес організовується в рамках як індивідуальної, так і групової терапевтичної роботи [1].

Ціннісні орієнтації на індивідуальному рівні є соціально-психологічним феноменом особистості, відображаються в уподобаннях і відкиданнях конкретних смислів і відображаються в моделях поведінки індивіда. Ціннісна орієнтація людини виявляється в установках, переконаннях та орієнтаціях людини на ідеали, і включає в себе уявлення про сенс життя і діяльності.

Тому ціннісні орієнтації бійця посідають центральне місце в мотиваційно-ціннісній сфері його особистості й характеризується єдністю саморегуляції та свідомого саморозвитку в процесі набуття сенсу щодо цілей, смислів-інтересів, смислів-мотивації та смислів-стосунків. Віднайдення яких уможливлюється в процесі реалізації аксіологічного підходу під час надання психологічної допомоги.

Сучасна психологічна теорія і практика мають сприяти розвитку особистості учасників бойових дій у процесі реабілітації й відновленні соціально-ціннісних світоглядних характеристик та формування моральних якостей.

У результаті це допоможе і в постреабілітаційний період та підштовхне учасників бойових дій до здійснення добрих справ на благо собі, своєї родини та суспільства, що забезпечують власну доброту до оточуючих і моральну гармонію зі світом.

Таким чином, впровадження аксіологічного підходу в реабілітаційний процес із особистостями, які постраждали на ПТСР внаслідок бойових дій уможливлюється через широкий філософський підхід. В цілому це має широке філософське, антропологічне, соціальне та політичне значення.

Аксіологічно орієнтована психологічна допомога спрямована на досягнення ефективності в цілісному розвитку особистості особистості, яка

постраждала на ПТСР в умовах бойових дій. Орієнтація такої психологічної допомоги змінює звичне уявлення про її мету.

Це допомога бійцям у розв'язанні їхніх власних проблем і налагодженні міжособистісних стосунків з оточуючими. Реалізація аксіологічного підходу в реабілітаційному процесі з особистостями, які постраждали на ПТСР внаслідок бойових дій забезпечує передачу і трансформацію соціально значущих цінностей на рівень специфічних цінностей особистості, а також передачу і трансформацію особистісних пріоритетів особистості. У цьому випадку «цінність» трансформується в суб'єктивну якість бійця.

Іншими словами, ця «цінність» стає реальністю для окремої людини, значущою тільки для неї. Асиміляція і створення нових цінностей серед учасників бойових дій під час надання психологічної допомоги можливі тільки через духовну діяльність. Вона можлива тільки через взаємодію людини з навколишнім світом і з самою собою. Цінності, на нормативному/рольовому рівні і на особистісному/семантичному рівні, являють собою особистість бійця.

Джерелом особистісно-смислової активності бійця є потреби, характерні для його професійної діяльності. Це означає постійне фізичне, психологічне та професійне самовдосконалення для виконання своїх обов'язків. Система цінностей і ціннісних орієнтацій, що мають емоційне забарвлення в процесі діяльності та визначають ставлення особистості бійця до себе і до оточуючих. Обираючи ті чи інші «цінності», бійці певним чином планують свої дії та вчинки формують свою діяльність.

Аксіологічний підхід до процесу реабілітації особистості, яка постраждала на ПТСР внаслідок бойових дій не тільки проголошує особистість найвищою цінністю суспільства, а й самостійною метою суспільного розвитку. Дає змогу вивчати конкретні явища в контексті притаманні їм для задоволення потреб учасників бойових дій [3].

Найпоширеніше пояснення «цінності» визначає її як значущість, з точки зору індивідуальних і суспільних потреб, певної реальності дійсності. Це такі категорії, як «потреба» та «інтерес». Перетворившись на інтерес, індивідуальні потреби, своєю чергою, перетворюються на цінність. Іншими словами, цінність є позитивною в контексті задоволення матеріальних і духовних потреб індивіда. Однак «цінність» не стоїть сама по собі. Цінність сама по собі надає сенс існуванню людини і суспільства [2, с. 16].

Таким чином, «цінність» - це практичний життєвий ресурс людини. Вона формулює смисл і цілі життя та гарантує реалізацію індивідуальної суб'єктивності як цілісної психологічної системи. У своїх судженнях, рішеннях і діях індивіди мають усвідомлювати конкретні «цінності», які є найбільш важливими для середньостатистичної людини і, зокрема, для бійця, і які визначають її «систему координат».

Зокрема, вони визначають їхню «систему координат», тобто їхню ціннісно-орієнтовану систему. Ця система ціннісних орієнтацій має

формуватися в процесі набуття життєвого досвіду та здійснення професійно-трудової діяльності.

Вона має формуватися в процесі набуття цілеспрямованості, цілісності, прагнення до самореалізації, вимогливості до себе, самокритичності, спонтанності, упевненості у собі, доброзичливості, незалежності у прийнятті рішень, наявності сімейних та родинних цінностей; наявності взаєморозуміння та взаємної підтримки членів сім'ї, сімейне благополуччя, любов до дітей, подружня гармонія, сімейне дозвілля; сформованих соціальних, громадянських та національних цінностей (благополуччя держави, патріотизм, почуття соціальної справедливості, старання на благо себе та інших); завдяки участі у суспільно корисній діяльності, дотриманню соціально значущих норм поведінки), реалізації загальнолюдських духовних цінностей (вірність, терпимість, любов до людей, співчуття, співчуття, гармонія з природою, повага до старших, гуманність, альтруїзм) [3].

Складне і поступове формування таких ціннісно-орієнтаційних систем відбувається під час бойових дій в процесі набуття бійцями відповідних компетенцій в результаті громадянської освіти, філософської освіти та української дослідницької освіти. Напрямок цінностей бійців може і має формуватися громадянською освітою, що включає: повагу до Батьківщини, народу, нації, її символів, традицій і мови; громадянськість; самооцінку; патріотизм; прагнення до справедливості, рівності та солідарності; усвідомлення та дотримання закону; чесність і відповідальність по відношенню до себе, інших і держави; готовність співпрацювати з іншими та приймати різноманітність; здатність до особистого співпереживання; орієнтація на проблеми сучасного соціального, політичного, економічного та культурного життя України; орієнтація на проблеми сучасного соціального, політичного, економічного та культурного життя України, [3].

Таким чином, категорія "цінності" є центральною в аксіології. Діалектика відображає розвиток цінностей у суспільстві та сприяє кращому розумінню загальнолюдських цінностей.

У психологічних і терапевтичних дослідженнях людей, які зазнали тривалого впливу стресових подій, увага приділяється травмованій особистості загалом і травмованій особистості в цілому.

Цінності - це ті, які були набуті завдяки попередньому життєвому досвіду та навчанню і вже присутні в травмованій людині, які необхідно вдосконалювати або формувати під час психотерапевтичних впливів у рамках психологічної реабілітації.

Таким чином, обидві системи цінностей реалізуються через проведення психологічної реабілітації осіб, які постраждали на ПТСР внаслідок бойових, які зазнають впливу стресу протягом тривалого часу. Обидві системи цінностей реалізуються через реалізацію аксіологічного підходу в процесі реабілітації таких людей.

Аксіологічний підхід до надання психологічної допомоги людям, які страждають від довгострокових наслідків ПТСР, тісно пов'язаний із генетико-психологічним підходом. Причина в тому, що розвиток особистості неможливий поза фізичною, психологічною та ціннісною сферами самосвідомості та самореалізації особистості.

Це і є самореалізація особистості. Тому подальше наукове вивчення інтегративних процесів у реалізації генетичного та генетико-психологічного підходів у процесі реабілітації з людьми, які страждають на тривалий посттравматичний стресовий розлад.

Література:

1. Блінов О. А. Бойова психічна травма : монографія. Київ : Талком, 2019. 700 с.
2. Нікора А. О. Методична підготовка майбутнього вчителя історії до формування ціннісних орієнтацій учнів у процесі навчання етики : монографія. Миколаїв : Іліон, 2012. 216 с.
3. Попелюшко Р. П. Психологічна реабілітація комбатантів при віддалених наслідках стресогенних впливів: монографія. Київ: «Видавництво Людмила», 2020. 392 с.

Дьомич Тетяна Іванівна
Центральноукраїнський державний університет
імені Володимира Винниченка
здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ВИЯВУ ФРУСТРАЦІЙНИХ РЕАКЦІЙ ОСОБИСТОСТІ У ПЕРІОД ДОРОСЛОСТІ

.

У період дорослості суспільні і особисті протиріччя набувають значного загострення, оскільки постає необхідність системної діагностики нового покоління українського суспільства з урахуванням специфіки вітчизняних реалій в умовах війни. Вивчення вияву фрустрації на особистість та поведінку дорослої людини визнається насущним завданням. Розуміння факторів, що призводять до фрустрації в дорослому віці та вивчення наслідків цього явища є ключовим для поліпшення якості життя та психічного стану особистості.

Аналіз фрустраційних реакцій особистості в період дорослості простежується у сучасних дослідженнях зарубіжних психологів, як-от: К. Левін, Е. Еріксон, М. Боулінг, Дж. Доллард, Н. Міллер, Л. Берковіц, Р. Спірмен, Ф. Зімбардо, С. Розенцвейг [1; 2]. Вони зосереджують увагу на розумінні фрустрації як психологічного стану спричиненого перешкодами у досягненні цілей Дослідження М. Боулінга спрямовані на розгляд природи фрустрації та її впливу на поведінку, зокрема, в аспекті дорослого віку.

Фрустрацію як ключовий фактор у виникненні агресії в період дорослості досліджував Дж. Доллард, а Н. Міллер розглядав її у контексті мотивації, агресії, конфлікту та психотерапії. Фрустрація у дорослому віці виявляє важливий вплив на психічний стан та поведінку людини. Сприйняття та подолання цих перешкод можуть визначити не лише індивідуальний розвиток, але й загальний характер взаємодії з навколишнім світом.

Дорослість, що охоплює період від досягнення біологічної зрілості до старості є найтривалішим етапом життя людини. У цьому життєвому етапі можуть виникати фрустраційні реакції, особливо у кризових періодах. Дослідження цього феномену ставить за мету розгляд явища як загальної характеристики незалежно від контексту, так і умов його виникнення. Фрустрація як психологічний стан вперше була описана американським психологом К. Левіним у 1935 році. Він визначив фрустрацію як негативний психічний стан, що виникає унаслідок переміщення на шляху до досягнення мети. Психолог Е. Еріксон вважав, що вона є невіддільною частиною життя особистості. Американський психолог М. Боулінг вивчав феномен фрустрації як універсальне психічне явище, що не залежить від конкретного контексту. У теорії агресії Дж. Доллард і Н. Міллера визначає її як основну причину агресії, яка є способом реагування на фрустраційні реакції враховуючи особливості особистості. Теорія перенаправлення агресії Л. Берковіца доповнила теорію агресії Дж. Долларда та Н. Міллера, стверджуючи, що вона може бути спрямована не тільки на джерело фрустрації, а й на інші об'єкти. Він виділив три основні фактори, які впливають на вибір об'єкта агресії, як-от: особистісні фактори, ситуаційні фактори та внутрішні фактори. У дослідженні М. Селігмана вивчається вплив фрустрації на поведінку людей та тварин, використовуючи біхевіористичний підхід [1]. Фрустрація розглядається як результат неможливості досягнення мети, що спричиняє негативні емоції та виникнення «навченої безпорадності». У порівняльному аналізі теорій Л. Берковіца і М. Селігмана виявлено, що обидві теорії визнають можливість виникнення агресії через фрустрацію. У працях Л. Берковіца підкреслюється, що агресія може бути спрямована на різноманітні об'єкти, враховуючи особливості особистості та феномен фрустрації. Дослідження М. Селігмана наголошують на негативних наслідках фрустрації для емоційного та психічного здоров'я особистості. Теорія навченої безпорадності розглядає причини, чому доросла людина іноді може виявляти бездіяльність у розв'язанні своїх проблем. Розуміння цієї позиції може слугувати основою для розробки ефективних методів лікування депресії, тривоги та інших психологічних проблем, зокрема, враховуючи важливі аспекти впливу особистісних рис дорослої людини. Вивчаючи вплив фрустрації на інтелектуальну діяльність англійський психолог Р. Спірмен висловлював думку, що цей стан може призвести до зниження інтелектуальної продуктивності [1]. Його дослідження підтверджували можливі негативні впливи фрустрації на інтелектуальні здібності і може

виявлятися різноманітним залежно від особистісних особливостей дорослої людини та контексту, в якому виникає фрустрація. Сучасні наукові дослідження підтверджують висновки Р. Спірмена щодо негативного впливу фрустрації на інтелектуальну діяльність. У дослідженнях С. Розенцвейга наголошується про основи численних досліджень фрустрації та агресії. Тест малюнкової фрустрації широко використовується для оцінки особистості у психологічній практиці.

Отже, фрустрація – це складний психологічний стан, що виникає у дорослої людини внаслідок об'єктивно непереборних труднощів на шляху до досягнення мети. Фрустраційні реакції можуть бути агресивними, регресивними, інтрузивними чи пасивними, відображаючи відповіді на труднощі. Розвиток навичок стресостійкості та адаптивності є ключовим для ефективного подолання фрустрації.

Література:

1. Сенюшкіна Т. Фрустрація політична К. Парламентське видавництво, 2011. 754 с.
2. Seligman M., Maier S., Geer J. The Alleviation of Learned Helplessness in Dogs // Journal of Abnormal Psychology. 1968. Vol. 73 (3). P. 256–262.

СЕКЦІЯ 6

АКТУАЛЬНІ ЗАПИТИ СУСПІЛЬСТВА ЩОДО ЯКОСТІ НАДАННЯ СОЦІАЛЬНОЇ ДОПОМОГИ В УКРАЇНІ

Стадник Альона Георгіївна
Маріупольський державний університет
кандидат соціологічних наук, доцент
доцент кафедри філософії та соціології
Кузьмін Віктор Володимирович
Національний університет «Запорізька політехніка»
кандидат соціологічних наук, доцент
доцент кафедри психології
Кузьміна Марія Олегівна
Національний університет «Запорізька політехніка»
старший викладач кафедри соціальної роботи

ТЕХНОЛОГІЇ СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ З ДІТЬМИ-СИРОТАМИ ТА ДІТЬМИ, ЯКІ ПОЗБАВЛЕНІ БАТЬКІВСЬКОГО ПІКЛУВАННЯ У ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ

Однією з умов, що забезпечують результативність соціальної роботи в різних сферах життєдіяльності людини, є розробка та впровадження технологій соціальної роботи, за допомогою яких забезпечується досягнення певних цілей соціальної роботи, необхідних суспільних змін по відношенню до окремої людини чи групи осіб, що вдається здійснити широкий спектр соціальних, соціально-економічних, соціально-психологічних, медико-соціальних та інших заходів для вирішення проблем клієнтів.

Соціальні працівники та психологи допомагають клієнту: забезпечуючи виживання, навчаючи способам самостійного вирішення життєвих проблем; відкриваючи можливості самозабезпечення та досягнення гідного рівня існування; забезпечуючи можливість подолання важкої життєвої ситуації; прагнучи як посередник між людиною та державою змінити ситуацію соціального функціонування свого клієнта, знайти ефективні та гуманні засоби вирішення його проблем, змусити державну систему враховувати інтереси та потреби, створити у соціумі необхідні умови для якнайшвидшої соціальної адаптації клієнта [4].

На сьогодні спостерігається поширення сирітства, яке є одним із проявів війни, демографічної кризи та соціокультурних дисфункцій, що негативно впливає на потенціал розвитку всього суспільства, оскільки створює ризик зниження якості життя українців у майбутньому.

Досліджуючи соціальні наслідки сирітства в Україні, потрібно, насамперед, зазначити, що наявність сиріт у суспільстві збільшує кількість соціальних проблем. Зупинити поширення таких наслідків можна шляхом побудови та використання соціальних технологій і моделей соціального супроводу в контексті інклюзивного навчання в закладах освіти. Специфічна роль закладів освіти полягає в тому, що в них відбувається остаточне засвоєння соціальних норм, які забезпечують процес соціальної інтеграції особистості, що включає визначення рівня соціальної девіантності сиріт та дітей, які позбавлені батьківського піклування як носіїв соціальної ексклюзії, параметрів соціального середовища, зокрема, провідних соціальних норм середовища; виявлення рівня активності сиріт у засвоєнні існуючих соціальних норм; розробку індивідуальних заходів, що сприяють засвоєнню соціальних норм у навчанні, спілкуванні, позитивному ставленні до себе, до планів на майбутнє тощо. У процесі соціально-виховної взаємодії у закладах освіти відбувається включення сиріт у ці види діяльності на основі суб'єкт-суб'єктних відносин. Відповідно, технології та моделі соціалізації сиріт у межах освітнього закладу повинні передбачати здобуття ними не просто середньої чи вищої освіти як такої, а інклюзивної освіти як важливого етапу їх соціалізації й інтеграції в суспільство [2].

Володіння сучасними технологіями соціальної роботи дозволяє соціальним працівникам своєчасно задовольняти життєво важливі потреби людей, забезпечувати їхнє виживання у кризові періоди та безпосередньо впливати на формування якості та рівня їхнього життя.

Поняття «технологія соціальної роботи» є збірним та родовим. Насамперед технологія соціальної роботи – це прикладна частина теорії соціальної роботи, що вивчає та розробляє методологічні основи форм, методів та засобів взаємодії та спільної діяльності з людиною, виявляючи її здібності та готовність до активного функціонування в суспільстві, а також виробляючу та реалізуючу програми та конкретні заходи щодо відновлення соціальних можливостей клієнта [5].

Також, технологія соціальної роботи може бути представлена як алгоритм або встановлена послідовність дій, спрямованих на здійснення функціонування всіх інструментальних, особистісних, методичних і методологічних засобів соціальної роботи з людиною в рамках вирішення проблеми.

Технологією соціальної роботи називають процес цілепокладаючих, послідовних суб'єктно-суб'єктних відносин і дій, у ході якого об'єктивуються людські здібності та створюються умови для того, щоб формувати в людині потребу до активного функціонування в рамках соціуму [1].

Ще технологією соціальної роботи можна назвати управління процесом суб'єктно-об'єктно-суб'єктної взаємодії з людиною в рамках проблеми у певний час та у певному соціальному просторі.

У підсумку вивчення проблем сиріт в українських реаліях розглянуто технології соціальної роботи з дітьми-сиротами та дітьми, які позбавлені батьківського піклування; можна також відзначити важливість наповнення педагогічної й виховної роботи посадових осіб зі цим специфічним контингентом осіб із залученням фахівців різних соціальних організацій, до компетенції яких належить життєзабезпечення громадян і місцевих громад; функціональні завдання для осіб, які мають здійснювати комплексний соціальний супровід. Це змістове наповнення регламентує процедуру соціального супроводу від початку профорієнтаційних консультувань сироти на етапі подання документів, зарахування, позачергового поселення до гуртожитку закладу освіти, звільнення від сплати за проживання до оформлення фінансових нарахувань тощо. Вважаємо за важливе відмітити перелік робіт зі сприяння участі сироти в основних формах навчального процесу та учнівського (студентського) життя, адаптації до класу (групи), відпочинку, спорту; з вирішення питання постановки на облік для отримання житла чи сприяння в збереженні права на житло; із залучення до допомоги інших виконавців моделі (класного керівника, куратора академічної групи, юристів, психологів, адміністрації факультету та керівництва закладу освіти, голів комісій і президії учнівських та первинних організацій профспілок студентів та органів студентського самоврядування на всіх рівнях).

На основі теоретичного й емпіричного аналізу пропонуємо рекомендації щодо підвищення ефективності процесу соціалізації сиріт у закладах освіти, а саме: упровадження технології (моделі) соціалізації та комплексного соціального супроводу, створення умов для розвитку системної соціальної роботи у закладі освіти, проведення соціального контролю. У разі забезпечення суб'єкт-суб'єктної взаємодії сиріт із соціальним працівником закладу освіти, відповідних підрозділів органів влади та місцевого самоврядування відбудеться своєчасна постановка сиріт на облік для отримання житла згідно з нормативно-правовою базою, а також забезпечення інтеграції в трудове життя й поступове сприяння їх працевлаштуванню тощо.

Як засоби соціотехнології підвищення ефективності засобів соціалізації сиріт можна запропонувати, зокрема, технології (програми) реінтеграції дітей з інтернатних закладів у сімейні форми виховання; забезпечення практичної допомоги в дотриманні чинного законодавства в суміжних сферах (житло, працевлаштування, освіта, захист від насилля тощо); контроль за виконанням нормативно-правових актів щодо підготовки учнів (студентів) пільгових категорій у закладі освіти; здійснення моніторингу практик застосування нормативно-правової бази щодо соціальної та державної підтримки сиріт в Україні.

Варто звернути увагу, що в рамках матеріальної сфери життя людини використання технологій передбачає застосування жорсткої логіки конкретних дій, здійснення яких буде пов'язане з отриманням бажаного

результату. Отже, технологією соціальної роботи прийнято називати інтегративний тип технологій, який органічно поєднує в собі як раціональні, так і емоційні компоненти, духовні та матеріальні, дійсні та можливі, творчі та виконавські. Ця технологія є ресурсо-насиченою. Учням та студентам-сиротам необхідно працювати над саморозвитком і самовдосконаленням із підвищеною ретельністю та посидючістю, однак здебільшого останнє є нерозвиненою нормою. Засобами впливу в цьому разі є віртуальне спілкування, поширення інформаційних технологій у навчальній діяльності; навчання тайм-менеджменту тощо. Установлено, що учнівський чи студентський гуртожиток є окремим агентом соціалізації, у якому студенти перебувають більшу частину вільного від навчання часу, а тому визначено необхідність приділення додаткової уваги вихователями та адміністрацією цих підрозділів питанню їх перебування в гуртожитку [3].

Література:

1. Євтух М.Б. Соціальна робота в зарубіжних країнах: навчальний посібник. Київ : СПД Чалчинська Н.В., 2016. 169 с.
2. Кузьмін В.В. Соціалізація сиріт у вищих навчальних закладах України: соціотехнологічний аспект [Текст] : автореферат... канд. соціологічних наук, спец.: 22.00.04 - спеціальні та галузеві соціології / Кузьмін В. В. – Запоріжжя : Класичний приват. ун-т, 2013. 20 с.
3. Кузьмін В.В. Основні агенти соціалізації сиріт у середніх та вищих закладах освіти України / В.В. Кузьмін, А.Г. Стадник, Є.Р. Іванов / Габітус : наук. журнал. Одеса : Причорномор. наук.-дослід. ін-т економіки та інновацій, 2023. Вип. 46. С. 90-95.
4. Методичні рекомендації до курсу «Соціалізація особистості» / укладачі: О.Л. Остапчук, С.А. Котловий. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2017. 48 с.
5. Соціалізація особистості: нав. посібник / В.В. Радул, Я.В. Галета. Рек. МОН.Кіровоград : ФОП Александрова М.В., 2016. 236 с.

Руденко Юлія Юріївна
Центральноукраїнський державний університет
імені Володимира Винниченка,
кандидат педагогічних наук,
старший викладач
кафедри психології та соціальної роботи
Косова Кіра Леонтіївна
Центральноукраїнський державний університет
імені Володимира Винниченка,
здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ В УКРАЇНІ ПІД ЧАС ПОВНОМАСШТАБНОЇ УКРАЇНСЬКО - РОСІЙСЬКОЇ ВІЙНИ

У контексті веденні війни, значною мірою увага національної соціальної та медичної політики спрямована на перегляд методів надання реабілітаційної допомоги, особливо для військовослужбовців. Ключовим завданням є розробка сучасної системи фізичної терапії та соціальної реабілітації, спрямованої на підтримку військовослужбовців, яка відповідає актуальним стандартам та потребам.

Корекція психічного стану військовослужбовця – це комплексний процес, який включає в себе різноманітні аспекти, спрямовані на поліпшення його психологічного та емоційного стану, а також на відновлення функцій організму, які можуть бути порушені внаслідок різних фізичних або психічних проблем. Серед цих аспектів важливе місце займає нормалізація психоемоційного статусу військовослужбовця, а також лікування соматогенних причин, що можуть впливати на його психічний стан.

Однак корекція психічного стану – це не лише медичний процес. Вона також передбачає формування раціонального ставлення військовослужбовця до лікування, відновлення його здатності до адаптації до нових умов, які можуть виникнути внаслідок хвороби, і вирішення питання про подальше проходження військової служби та визначення його професійних якостей [1].

Соціальна реабілітація військовослужбовців – це процес, який спрямований на відновлення їхнього соціального статусу та забезпечення умов для їхньої інтеграції в суспільство та військовий колектив [2].Це включає в себе не лише соціально-побутову адаптацію та патронаж, але й різноманітні заходи, спрямовані на підтримку військовослужбовців з боку їхнього оточення, зокрема командирів та товаришів по службі.

Одним з ключових аспектів соціальної реабілітації є створення сприятливого соціально-психологічного клімату в підрозділах (частинах), де

перебувають військовослужбовці, що потребують підтримки. Це може бути забезпечено за допомогою різноманітних заходів, які спрямовані на підтримку, підвищення настрою та загального добробуту цих осіб [1].

Важливо зауважити, що велике психічне та фізичне перевантаження, участь у бойових діях, втрата товаришів у бою та серед цивільного населення – усі ці фактори сприяють розвитку гострої стресової ситуації та пост-травматичного стресової реакції. В таких обставинах, психологічна допомога має бути надана негайно. Серед найбільш характерних симптомів можна виділити підвищену тривожність, випадки гніву та агресії, нервові розлади. підвищену збудливість або апатію, відчуття провини та нав'язливі думки про самогубство або спроби його здійснення. Ці симптоми можуть проявлятися окремо або у поєднанні один з одним. Соціальні працівники та психологи визначають три основні категорії військовослужбовців, які потребують соціальної реабілітації під час війни, а саме мова йде про військовослужбовців з психологічною травмою, військових після отримання контузії та зокрема тих, хто пережив полон, тортури та інші подібні події [4].

На основі аналізу інформації з офіційних веб-сайтів та медіаресурсів було виявлено, що понад 20 реабілітаційних закладів проводять сучасну фізичну терапію та комплексну соціальну реабілітацію військовослужбовців як у формі індивідуальних, так і у групових заняттях [2].

Соціально-психологічна реабілітація військовослужбовців полягає у відновленні їхнього психологічного та соціального благополуччя після досвіду бойових дій, стресу, травм або інших складних ситуацій, пов'язаних з військовою службою. Ця реабілітація спрямована на зняття психологічного дискомфорту, покращення самопочуття, адаптацію до мирного життя та повернення до нормального функціонування в суспільстві [3]. Новітні методи соціально-психологічної реабілітації військовослужбовців можуть включати: програми підтримки сім'ї, ігрову реабілітацію, анімалотерапію (методики реабілітації, засновані на взаємодії з тваринами (коні, собаки, коти, кролики, бджоли, фретками, гігантські павуки-птахоїди та ін.), арт-терапію, фізичну та психологічну терапію. Ці методи можуть застосовуватися окремо чи в комбінації залежно від потреб конкретного військовослужбовця та його стану.

Однією з важливих і дієвих є родинна реабілітація, адже сімейна реабілітація внаслідок війни проявляється у різних формах: деякі можуть впасти у пастку алкоголізму, інші намагаються ізолюватися від суспільства, а треті стають імпульсивними та запальними. Українці, як правило, не шукають соціально-психологічної допомоги, вони просто замикаються в собі. Бійці звертаються до соціального працівника чи психолога лише у випадках, коли вже втратили надію на самореабілітацію. Люди намагаються займатися самолікуванням або просто відмовляються від допомоги, а їхні родини і друзі не завжди звертають увагу на їх внутрішні переживання.

Проте це надзвичайно важливо, адже недарма у розвинених країнах військовим надають 12 місяців відпустки для реабілітації, оскільки людині потрібно багато часу, щоб знову влаштувати своє життя. Тому, для успішної реабілітації, ветеранів війни необхідно не лише ставити на державний контроль, але потребується, в першу чергу, підвищена увага з боку родичів і близьких. Дослідження показують, що в люблячих сім'ях реабілітація відбувається швидше та ефективніше. Зараз існує багато онлайн та офлайн груп для постраждалих від війни, де спеціалісти навчають родичів, як підтримати військового, що повернувся з фронту, на що звернути увагу і як правильно реагувати, а також коли вчасно звернутися за допомогою до спеціаліста. Кожен член сім'ї військового повинен усвідомлювати, що процес повернення до цивільного життя може бути важким і вимагає підтримки [5].

Перейнявши досвід канадських фахівців, в Україні відкрилися кабінети Irex із застосуванням канадської методики ігрової реабілітації. Цей метод передбачає використання інтерактивних елементів, таких як футбол, волейбол та парашут. Під час сесій пацієнти спостерігають за собою на екрані як учасники спортивної гри, отримуючи бали за правильні рухи. Система імітує рухи, спонукаючи людину відновити рухові навички. Гра відволікає від болісних відчуттів і допомагає розвивати суглоби, формуючи нові рухові паттерни [5].

Сьогодні *анімалотерапія* в Україні, зокрема іпотерапія, каністерапія, апітерапія, стала популярним методом у реабілітаційному процесі. Цей підхід вважається ефективним, оскільки тварина не судить, не дає порад і не реагує на соціальний статус або матеріальне становище людини. Взаємодія з тваринами допомагає підняти самооцінку, мотивацію та заповнює емоційну пустку [2,5]. *Каністерапія* використовує спеціально навчених собак для підтримки психічного стану людини, навіть виведення її з депресії. *Іпотерапія,* базуючись на верховій їзді пацієнта, сприяє фізичному і психологічному відновленню. *Апітерапія,* яка включає лікування продуктами бджільництва, також знімає стрес та сприяє спокійному сну. Всі ці методи виявляються корисними для військовослужбовців, що повертаються з полону або отримали поранення, допомагаючи їм покращити фізичне та психічне здоров'я [2].

Арт-терапія, включаючи малювання, гончарство та скульптуру, є ключовим методом в соціально-психологічній реабілітації військовослужбовців. Цей вид терапії дозволяє військовим висловлювати свої почуття та досвід через мистецтво. Основні переваги арт-терапії для військових включають можливість вираження емоцій через малювання, зниження рівня стресу, покращення самооцінки та розвиток нових навичок. Також важлива її роль у спілкуванні та соціальній взаємодії. Реабілітація через арт-терапію ефективно покращує фізичний та психологічний стан військових, сприяючи поліпшенню емоційного стану, зняттю напруги та

розвитку творчості.

Мандалотерапія, яка включає розфарбовування мандал, корисна для розвитку дрібної моторики, творчого уявлення та математичного мислення. Цей метод також сприяє формуванню відчуття гармонії та поліпшенню концентрації.

Позитивні приклади співробітництва у реабілітаційній галузі різних організацій свідчать про ефективність таких підходів. Наприклад, у медичному закладі міста Києва працівники Київського міського Центру соціальної, психологічної, професійної та трудової реабілітації "Аскольд" проводять заняття з арт-терапії та мандалотерапії для Захисників та Захисниць України. Також варто згадати меморандум між Міноборони та Мінсоцполітики щодо створення мережі реабілітаційних центрів [2].

Фізична реабілітація військовослужбовців після поранень вимагає довготривалого та комплексного підходу. Цей процес займає значний час – від кількох місяців до півроку або навіть більше. Основна мета фізичної реабілітації – повернення втрачених функцій організму після періоду гострої фази хвороби або поранення. Вона також спрямована на запобігання первинної інвалідності та подальшого погіршення стану, що може виникнути внаслідок довготривалої іммобілізації. Україна має сучасні реабілітаційні центри для військовослужбовців, які часто базуються на шпиталях та лікарнях. Вони є у Львові, Луцьку, Києві, Черкасах, Миколаєві та інших містах України [2, 5]. Ці центри оснащені передовим обладнанням та використовують новітні методи реабілітації, такі як ерготерапія (відновлення втрачених рухових навичок у побуті), кінезотерапія (метод лікування рухом та навантаженнями), зали ЛФК з тренажерами та інші. Крім того, держава забезпечує можливість безкоштовної реабілітації після стаціонарного лікування для всіх працюючих громадян. Це важливий крок для того, щоб забезпечити повернення військових до повноцінного цивільного життя після служби та лікування [1, 2, 4].

Психологічна реабілітація військовослужбовців включає в себе різноманітні впливи на їхню психіку з метою відновлення психічної рівноваги. Вона здійснюється через терапію, профілактику, гігієну та педагогіку. Головними цілями такої реабілітації є відновлення бойової і службової здібності, попередження інвалідності та соціальна адаптація. Вона включає в себе визначення та корекцію нервово-психічних розладів, зняття психоемоційного напруження, регуляцію функцій організму та формування оптимальної психологічної реакції на психічну травму. Такий процес вимагає комплексного підходу, що включає в себе різноманітні психологічні, медико-біологічні та організаційно-педагогічні заходи [1, 5].

Проблему соціально-психологічної реабілітації військовослужбовців в Україні під час повномасштабної українсько-російської війни можна вирішити шляхом наступних заходів:

1. Проведення систематичних психологічних консультацій та

психотерапевтичних сесій для військових та їхніх сімей з метою підтримки та відновлення психічного здоров'я.

2. Організації соціальних програм, спрямованих на підтримку військовослужбовців та їхніх родин, забезпечення доступу до житла, роботи, медичних та соціальних послуг.

3. Створення публічних просторів для спілкування та обміну досвідом між ветеранами війни, що сприяє психологічній підтримці та адаптації до мирного життя.

4. Розвиток системи психологічної підтримки у військових частин, зокрема, надання кваліфікованої допомоги військовослужбовцям, які повертаються з бойових дій.

5.Залучення до участі в реабілітаційних програмах ветеранів війни, включно з участю у спортивних заходах, художніх терапевтичних групах та інших формах дозвілля та самовираження.

Ці заходи спрямовані на забезпечення повного та всебічного відновлення психічного та соціального благополуччя військовослужбовців, які пройшли через воєнні події.

Література:

1. Базарний С. В. Соціальна реабілітація військовослужбовців. Наукові записки міжнародного гуманітарного університету. 2020. Випуск 32. С.152–157. URL: http://www.sci-notes.mgu.od.ua/archive/v32/38.pdf
2. Болдарь Г. Є. Сучасні правові та організаційні підходи до фізичної терапії, комплексної та соціальної реабілітації військовослужбовців в Україні. Dictum Factum юридичний збірник державного університету інфраструктури та технологій. 2023. Випуск №2(14). URL: https://df.duit.in.ua/index.php/dictum/article/view/289/257
3. Проблемні питання психологічної реабілітації ветеранів учасників антитерористичної операції та військовослужбовців операції об'єднаних сил в Україні = (аналітичний огляд літератури) / І.І. Назаренко та ін. Україна. Здоров'я нації. 2019. № 1 (54). С.48–58. URL: https://foundationdv.com/site-static/Uzn_2019_1_10.pdf
4. Психологічна реабілітація військовослужбовців. 09.02.2023. Сайт Асоціації ресурсної психології та психотерапії. URL: https://arpp.com.ua/articles/psychological-rehabilitation-of-military-personnel/
5. Сучасні види реабілітації для постраждалих від війни та ветеранів ЗСУ. Сайт української платформи для людей з інвалідністю. URL: https://www.enableme.com.ua/ua/article/sucasni-vidi-reabilitacii-dla-postrazdalih-vid-vijni-ta-veteraniv-zsu-8895

Алькема Зоя Володимирівна
Центральноукраїнський державний університет
імені Володимира Винниченка
здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти

ВПЛИВ БЕЗРОБІТТЯ В СІМ'Ї НА ЕМОЦІЙНЕ ЗДОРОВ'Я ЇЇ ЧЛЕНІВ

Історично так склалося, що наша держава, ще з моменту початку свого існування потерпає від зазіхань сусідів на цілісність територій. Нинішня ситуація в Україні, з огляду на старі часи, геть не нова. Проте в час технологічного, освітнього та наукового прогресу війна мутує і торкається безумовно усіх сфер життя. Особливої шкоди сучасному українському суспільству наносить інформаційна бійня та штучний інтелект. Вони спотворюють традиційні устої нашої народності.

З давніх часів інститут сім'ї в Україні має фундаментальну основу у формуванні суспільства та його традицій. В сучасних реаліях, особливо зважаючи на події останніх років та війну, сучасні родини стикаються з безліччю умов, за яких майже неможливе традиційне існування сімї – це і евакуація з окупованих територій, і розлучення через політичні вподобання, і масова міграція населення за кордон, і економічна криза, і вплив хронічного стресу на психіку, і роз'єднання сімей через службу чоловіків у ЗСУ, і алкоголізм, і суїцидальні настрої, і масова поява інвалідів у сім'ях, і здорожчання споживчого кошика, і повальне безробіття тощо. Усі ці чинники мають деморалізуючий вплив на кожного члена родини не залежно від віку та соціальних ролей. Саме тому інститут сім'ї під прицілом, він мутує та потерпає, він потребує вивчення, він потребує роз'ясненнь, як виживати у надскладний час, коли руйнується все, що здавалось надійним та вічним. Бо діти та пілітки, з яких і формується майбутнє будь-якої держави, виховуються під пливом повної невизначеності, браку перспектив та страху за власне майбутнє, що негативно впливає на подальше формування здорової особистості, її емоційно-вольової сфери та впевненості.

Спираючись на соціологічні дослідження, які у відкритому доступі на сайтах Державної служби статистики України, Мінфіну, Державного центру зайнятості, Національного інституту стратегічних досліджень, можна виявити загальний вплив безробіття на суспільство, який має негативні та позитивні наслідки для суспільства. Розглянемо їх [5]:

Спираючись на дані, можна припустити, що і на мікрорівні (в родинах) відбуваються схожі процеси, які потребують вивчення. Слід зазначити, що в різних регіонах країни рівні безробіття відрізняються, як і рівні економічного блогополуччя чи психологічної стабільності. На сьогоднішній день на ситуацію суттєво впливає наближеність міст до лінії фронту або частота обстрілюваності певних територій.

Негативні соціальні наслідки безробіття:	**Позитивні соціальні наслідки безробіття:**
-посилення соціальної напруги -загострення креміногенної ситуації -збільшення кількості психічних захворювань -падіння трудової активності -посилення соціальної диференціації	- підвищення соціальної цінності робочого місця - збільшення кількості вільного часу та свобода вибору трудової діяльності - зростання цінності праці

Повертаючись до безробіття, планується провести соціальне опитування рандомних людей за методикою вибіркових експерс опитувань (face-to-face) серед населення Дніпровської області віком від 18 років і старші. Планується вбіркова сукупність: 100 респондентів.

За результатами опитування серед сімей, в яких один з опікунів має статус безробітного, буде складено типи сімей та види реакцій на безробіття.

На мою думку, тема важка та актуальна, оскільки під впливом подій та сучасного стилю життя громадян України сімейні цінності змінились - ставлення до батьків стало споживчим, прагнення до шлюбу зійшло нанівець, матеріальні цінності вийшли на перший план.

Література:

1. https://ratinggroup.ua/research/ukraine/dvadcyat_druge_zagalnonaconalne_opituvanny_nastro_ta_ekonom_chne_stanovisch_naselennya_1-2_chervnya.html
2. Сайт соціологічної групи «Рейтинг» - однієї з найбільших недержавних та незалежних дослідницьких інституцій в Україні, заснована в 2008 році, спеціалізується на проведенні всіх видів соціологічних досліджень із дотриманням міжнародних стандартів ESOMAR та WAPOR https://ratinggroup.ua/files/ratinggroup/reg_files/rg_1000_ua_moods_job_%D1%85%D1%85_i_062023_press.pdf
3. https://events.bank.gov.ua/nbuexpress2019/src/files/%D0%92%D0%BF%D0%BB%D0%B8%D0%B2%20%D0%B1%D0%B5%D0%B7%D1%80%D0%BE%D0%B1%D1%96%D1%82%D1%82%D1%8F%20%D0%BD%D0%B0%20%D0%B1%D1%96%D0%B4%D0%BD%D1%96%D1%81%D1%82%D1%8C.pdf
4. Соціальна психологія бідності : монографія / Т. І. Бєлавіна, В. О. Васютинський, В. Ю. Вінков та ін. ; за ред. В. О. Васютинського ; Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. – К. : Міленіум, 2016. – 294 с.
5. Науковий вісник НЛТУ України. 2011. Вип.21.2/ УДК 331.56.57(477),

«Вплив безробіття на суспільство та соціально-економічні наслідки», Доц. Н.М. Заярна, канд.екон.наук, студ. А.Р. Севрюкова – Львівська КА
6. Шелест І.І., Виговська К.В. Особливості психічних станів безробітних різних вікових груп. Психологія праці та управління : зб. наук. праць VI Міжнародної науково-практичної конференції. Част. 1. К.: ІПКДСЗУ, 2009. С. 192–199.

Кушнір Наталія Сергіївна
Центральноукраїнський державний університет імені Володимира Винниченка, кандидат педагогічних наук, старший викладач кафедри психології та соціальної роботи
Макаренко Вікторія Андріївна
Центральноукраїнський державний університет імені Володимира Винниченка здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти

СОЦІАЛЬНО-ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ ФОРМУВАННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Війна є однією з найскладніших ситуацій, які можуть спричинити емоційну напругу та травми. В сучасних умовах існування, для громадян України, актуальним постало питання збереження власного життя та ментального здоров'я. Важливою детермінантою в цьому процесі є емоційний інтелект людини, який допомагає знайти опору в умовах постійного стресу та життєвих переживань.

Незважаючи на істотне зростання уваги до проблеми формування та розвитку емоційного інтелекту дітей, аналіз наукової літератури показав, що проблема педагогічних умов і методів оптимізації процесу формування емоційного інтелекту дітей молодшого шкільного віку наразі недостатньо досліджена.

Молодший шкільний вік у психології називають періодом афективного реагування, тобто саме молодші школярі найбільшою мірою схильні до переживань. Якщо поведінка дошкільника наївна та безпосередня, відкрита та зрозуміла для оточуючих, то в молодшого школяра з'являється своє внутрішнє життя, і його поведінка вже не буде такою зрозумілою в усіх своїх проявах. Діти цього віку дуже емоційні, але поступово вони оволодівають уміннями керувати своїми емоціями, стають стриманішими, врівноваженішими [3].

Локдаун, що був спричинений всесвітньою пандемією вірусу Covid-19 та повномасштабне вторгнення агресора в Україну спричинили гальмування

когнітивних процесів у дітей, адже ці життєві виклики потребують ресурсоємких процесів у спробах здолати більшість перепон і напружень. Ці всі процеси спричинили те, що діти, наразі, відчувають більшу тривогу, труднощі з концентрацією, увагою та поведінкою, відповідно, гостро постала потреба в формуванні емоційного інтелекту.

Емоційний інтелект — це вміння дати раду своїм і чужим емоціям: точно зрозуміти, оцінити і виразити їх [4].

В системі освітнього середовища педагогам, соціальним педагогам та психологам слід цілеспрямовано вибудовувати систему роботи з розвитку емоційного інтелекту молодших школярів

Професійний педагогічний досвід роботи з дітьми молодшого шкільного віку дозволив нам виокремити наступні педагогічні умови формування та розвитку емоційного інтелекту в середовищі закладу загальної середньої освіти:

- акумулювання знань дітей про емоційний інтелект;
- формування у дітей навиків розуміння власних емоцій і вміння їх переживати;
- закріплення розвинених якостей емоційної врівноваженості в колі сім'ї.

Виокремлені нами педагогічні умови забезпечують цілісне формування та розвиток емоційного інтелекту у дітей молодшого шкільного віку, адже забезпечують весь перелік його субкомпонентів:

- «пізнання себе (усвідомлення своїх емоцій, впевненість у собі, самоповага, самоактуалізація, незалежність);
- навички міжособистісного спілкування (емпатія, міжособистісні взаємовідносини, соціальна відповідальність);
- здатність до адаптації (вирішення проблем, зв'язок з реальністю, гнучкість);
- управління стресовими ситуаціями (стійкість до стресу, контроль за імпульсивністю);
- переважаючий настрій (щастя, оптимізм)» [1].

Вбачаємо правильним підкреслити, що емоційний інтелект є пріоритетним напрямком особистісного розвитку дитини, адже, це процес системний, цілісний та комплексний, а зростання в одному «особистісному вимірі» породжує просування в інших. Задача педагогів та батьків в процесі розвитку емоційного інтелекту навчити дитину динамічно рухатись у напрямах, самопізнання, самоосвіти та самовиховання, що дасть можливість їй сформуватись зрілою і здатною сприймати світ не як загрозу, а як виклик життя і одночасно – заклик до життя, тобто бути суб'єктом власної життєдіяльності і власного розвитку [2].

Отже, емоційний інтелект, є складним утворенням, адже поєднує у собі як вміння управляти власними емоційними реакція так і включає в себе інтелектуальні компоненти, які в комплексі дозволяють оптимізувати

когнітивну діяльність та здатність до рефлексії. Весь цей комплекс дає можливість дитині в майбутньому розуміти й узагальнювати зміст емоцій і почуттів, уникати, використовувати емоції так, щоб сприяти успішній пізнавальній діяльності, щоб уникнути впливу негативних емоційних станів на спілкування й діяльність.

Література:

1. Андрусенко М.П., Балла Л.В. Застосування психогімнастики в аспекті розвитку емоційного інтелекту дошкільників. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія : Психологічні науки,* 7-11, 2016.
2. Кушнір Н.С. Аспекти особистісного саморозвитку у контексті доробку В.О. Сухомлинського. *Наукові записки.Серія: Педагогічні науки,*(172), 204-207,2018.
3. Мельник О. М. Розвиток емоційного інтелекту молодших школярів. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах,(73),128-144,2020.*
4. Українська правда Життя (Що таке емоційний інтелект, і як він впливає на життя) UPL: https://life.pravda.com.ua/health/2017/10/15/226957/ дата звернення (15.09.2020)

Руденко Юлія Юріївна
Центральноукраїнський державний університет імені Володимира Винниченка
кандидат педагогічних наук,
старший викладач кафедри психології та соціальної роботи
Кукса Вікторія Георгіївна
Центральноукраїнський державний університет імені Володимира Винниченка,
здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти

ОСОБЛИВОСТІ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ ПАЦІЄНТІВ ДИТЯЧОГО ТА ЮНАЦЬКОГО ВІКУ З ДІАГНОЗОМ ТУБЕРКУЛЬОЗ

За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я (далі – ВООЗ) майже третина населення земної кулі інфікована мікобактеріями туберкульозу. Щорічно в світі на туберкульоз захворюють 7 - 10 млн. чоловік, а загальна кількість хворих у світі досягає 50 - 60 млн. Це дещо більше від усього населення України чи Франції.

В 1993 році ВООЗ проголосила туберкульоз глобальною небезпекою. А з 1995 р. епідемія туберкульозу була зареєстрована і в Україні [5].

Туберкульоз (далі – ТБ) є інфекційним захворюванням, на яке може захворіти кожен, незалежно від соціального статусу і рівня статку. ТБ вже давно втратив ознаку невиліковної хвороби та завдяки сучасним підходам, його лікування та профілактика є дуже ефективними. Та не дивлячись на це, Україна залишається в переліку країн з високим рівнем захворюваності на ТБ.

За даними ДУ «Центр громадського здоров'я Міністерства охорони здоров'я України» у 2023 році показник захворюваності на ТБ серед дітей 0-14 років склав 10,4 на 100 000 дитячого населення, що більше на 40,5% порівняно з показником 2022 року. Показник захворюваності на ТБ серед підлітків (15-17 років включно) збільшився на 55,3% – із 10,3 до 16,0 на 100 000 осіб відповідної вікової групи [5].

Діти до 18 років складають значну частину серед хворих на туберкульоз. Щорічно в Україні реєструють близько 800 випадків туберкульозу в цих вікових категоріях.

Збільшення захворюваності на ТБ серед дітей та підлітків тісно пов'язане з погіршенням епідемічної ситуації серед дорослих та високим рівнем розповсюдження надзвичайно стійкого туберкульозу в Україні, головною причиною якого є низька ефективність лікування нових випадків [3].

Захворювання на туберкульоз посідає особливе місце серед соціальних та медичних проблем суспільства та за визначенням провідних вчених, продовжує залишатися глобальною проблемою, особливо серед дитячого населення.

Дослідженнями проблеми зниження захворюваності на туберкульоз займаються такі українські науковці як Т. А. Александріна, М. Г. Долинська, В.М. Мельник, Л. А. Мельник, В. Ф. Москаленко, О. В. Нечосіна, Ю. В. Пилипас, Г. С. Твердохліб, Л. В. Турченко, Ю. І. Фещенко та інші.

Науковцями відмічено, що підлітки останнім часом почали хворіти на форми туберкульозу, властиві дорослим, помітно підвищився відсоток хворих із ускладненим перебігом хвороби. Це стосується насамперед дітей та підлітків, в яких імунна система є недосконалою і немає надійних механізмів захисту від збудника [4].

Дитячий туберкульоз має свої особливості перебігу, розповсюдження інфекції та лікування, про які варто говорити окремо.

Автори багатьох наукових публікацій вважають, і підтверджують своїми дослідженнями, що недостатня результативність терапії туберкульозу значною мірою пов'язана з психологічною травматизацією захворювання та курсу лікування. Тож, варто зазначити, що стратегія удосконалення соціально-психологічної допомоги пацієнтам дитячого та підліткового віку з діагнозом туберкульоз – це запорука тенденції до підвищення

результативності лікування хвороби та зниження кількості випадків стійкого до медичних препаратів (мультирезистентного) ТБ у пацієнтів цієї вікової групи .

*Мета роботи: у*досконалення соціально-психологічної допомоги дітям та підліткам, що хворіють на туберкульоз.

Соціально-психологічна підтримка хворого на туберкульоз – це система заходів допомоги хворому, що включає надання консультативної, психологічної, інформаційної допомоги та матеріального заохочення.

Ці заходи регулюються Міністерством охорони здоров'я України (МОЗ) відповідно до основних Законів України у сфері протидії ТБ, зокрема, «Про захист населення від інфекційних хвороб», «Про протидію захворюванню на туберкульоз», а ключові повноваження щодо забезпечення координації та міжвідомчої взаємодії покладено на центральний орган виконавчої влади, що забезпечує формування та реалізує державну політику у сфері охорони здоров'я, та реалізує державну політику у сфері санітарного та епідемічного благополуччя населення.

Соціально-психологічна підтримка сім'ї, що зіштовхнулась з ТБ, насамперед сприяє розв'язанню соціально-економічних проблем батьків та дітей і спрямована на допомогу в дотриманні останніми режиму лікування.

Велике значення має також саме психологічна допомога дітям та підліткам, що проходять лікування, метою якого є не тільки формування прихильності і недопущення відривів від лікування, а й збереження психологічного здоров'я дитини протягом всього курсу протитуберкульозної терапії і після нього. [2].

Прихильність до медикаментозного лікування визначають як «прийняття та виконання пацієнтом рекомендацій надавача послуг щодо часу, дози та частоти прийому ліків у визначений період часу».

Саме низька прихильність юних пацієнтів до лікування і є причиною переривань у курсі протитуберкульозної терапії, при цьому дитина/підліток або зовсім припиняє його, або приймає препарати нерегулярно, що й зумовлює невдале лікування. Питання підвищення прихильності хворих до лікування потрібно вирішувати на рівні: хворий – медичний чи соціальний працівник, тобто надавач послуг [4].

Під час пандемії COVID-19 та повномасштабного військового вторгнення на територію України, неурядові організації надають вагому підтримку державі та роблять значний вклад у подолання наслідків пандемії та економічної кризи. Так в рамках проекту USAID «Підтримка зусиль у протидії туберкульозу в Україні» виконаного БО TBpeopleUkraine у багатопрофільних ресурсних кімнатах відкритих на базі протитуберкульозних медичних закладів було розроблено і впроваджено програму соціально-психологічної допомоги дітям, підліткам що лікують ТБ та їх батькам.

Звичайно всі пацієнти, які приймають протитуберкульозну терапію, потребують підтримки. Але зміст та форми надання цієї підтримки залежать від стану кожного конкретного пацієнта. Тож в розробленій програмі напрацьовувались механізми, які б дозволили врахувати індивідуальні психологічні особливості кожного маленького пацієнта та конкретну ситуацію його життя. У випадках супроводу пацієнтів дитячого та підліткового віку, це ще й кропітка робота, що включає соціально-психологічну допомогу батькам і родини в цілому, адже маленький пацієнт в багатьох аспектах залежить від дорослих, які його оточують.

Тобто лікування туберкульозу передбачає не лише медичне втручання, а й комплексну соціальну підтримку людини, яка хворіє на туберкульоз, дотримання її прав та розуміння проблем.

Таким чином, варто наголосити на тому, що туберкульоз – проблема соціальна, яка віддзеркалює соціально-економічний стан країни, культурно-освітній рівень та благополуччя населення, ступінь розвитку охорони здоров'я, у тому числі і фтизіатричної служби.

В таких умовах саме система соціально-психологічного супроводу дітей і підлітків хворих на ТБ та їх батьків стає технологією запобігання відриву юних пацієнтів від курсу терапії, формування їх прихильності до лікування, успішності його результату, та загалом збереження психоемоційної стабільності юних пацієнтів під час та після курсу терапії.

На даний час надання пацієнтам фтизіатричного профілю як соціальної, так і психологічної допомоги, має обмежений характер, що негативно відображується на результатах лікувально-реабілітаційного процесу у цілому. А отже, стратегія удосконалення фахової соціально-психологічної допомоги пацієнтам дитячого та підліткового віку з діагнозом туберкульоз – це запорука тенденції до підвищення результативності лікування хвороби та зниження кількості випадків МРТБ у пацієнтів цієї вікової групи.

Слід порушувати питання надання фахової психологічної підтримки хворих під час амбулаторного лікування дітей та підлітків, які хворіють на туберкульоз та удосконалювати роботу медичних працівників щодо надання інформації хворим за можливі додаткові соціальні та психологічні послуги, які за потреби можуть отримувати діти та їх батьки.

Література:

1. Курпіта В., Рябченко К., Терлеєва Я. та ін. Аналітично-статистичний довідник. Туберкульоз в Україні. Київ, 2019. 45 с. URL: https://www.phc.org.ua/sites/default/files/users/user90/TB_surveillance_statisticalinformation_2018_dovidnyk.pdf.
2. Мельник Л. А., Нечосіна О. В., Пилипас Ю. В., Долинська М. Г. Соціально-психологічна підтримка хворих на туберкульоз для формування прихильності до лікування: Навч. посіб. для студентів і

лікарів-інтернів ВНМЗ IV рівня акредитації. Київ: ФОП Бурнос С. О., 2017. С. 14-24.
3. Островерха Ю. А., Дуб Р. Ю. Протидія туберкульозу на рівні місцевих громад: Метод. посіб. Львів, 2016. 98 с.
4. Сливка В. І. Особливості взаємовідносин хворого і лікаря в клініці туберкульозу. *Туберкульоз, легеневі хвороби, ВІЛ-інфекція*. 2018. № 1(32). С. 64-68.
5. Центр громадського здоров'я МОЗ України «Звіт України про досягнутий прогрес у досягненні цілей політичної декларації прийнятої під час наради високого рівня генеральної асамблеї ООН з туберкульозу 26 вересня 2018 року. Звітний період: 2019 -2020 рр.»

СЕКЦІЯ 7

ТЕХНОЛОГІЇ СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ ТА ДОПОМОГИ В УМОВАХ ТРАНСФОРМАЦІЙНОГО ПЕРІОДУ

Суржиков Олексій Олександрович
Центральноукраїнський державний університет
імені Володимира Винниченка,
здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти

ОСОБЛИВОСТІ РОБОТИ КРОПИВНИЦЬКОГО МІСЬКОГО СОЦІАЛЬНОГО ГУРТОЖИТКУ ДЛЯ ДІТЕЙ-СИРІТ ТА ДІТЕЙ, ПОЗБАВЛЕНИХ БАТЬКІВСЬКОГО ПІКЛУВАННЯ, В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

24 лютого 2022 року і кілька тижнів після цієї дати для закладів соціальної сфери Кропивницького загалом і для нашого закладу зокрема стали тим періодом, який повністю змінив і перелаштував нашу роботу з врахуванням вимог воєнного часу. Головними проблемами на цьому етапі стали наступні:

- Величезний потік внутрішніх переселенців, місць для яких катастрофічно не вистачало навіть для транзитного поселення на одну ніч;
- Відсутність регламентації порядку оформлення ВПО в закладі, оскільки до цього ми приймали виключно сиріт.

Попри такі складнощі, наш заклад за усним дорученням керівництва департаменту соціальної політики Кропивницької міської ради вже з 3 березня 2022 року розпочав приймати переселенців.

Заклад працює на підставі положення, затвердженого рішенням Кропивницької міської ради від 12.10.2021 №843. На той час ми всі не очікували, що буде війна і нам прийдеться щось перелаштовувати у роботі закладу.

Перші зміни в практичній частині роботи закладу мною як виконуючим обов'язки керівника були зроблені вже у перший день війни, а саме:

- Переселення всіх діючих клієнтів в один корпус (до цього у нас був корпус для дівчат і корпус для хлопців);
- Встановлення додаткових ліжкомісць у тих кімнатах, де була така можливість;
- Переведення адміністраторів чергових з режиму роботи по 12 годин на подобовий режим (через ранню комендантську годину).

Відповідно до пункту 35 постанови КМУ №587 від 01.06.2022 року нами було вирішено з метою юридичного обґрунтування перебування ВПО у

закладі запровадити надання соціальних послуг екстрено (кризово). Під час дії режиму воєнного стану головним пріоритетом є збереження життя та здоров'я громадян. Юридично таке право закладу було підтверджено рішенням виконавчого комітету Кропивницької міської ради від 14.06.2022 року №342.

З метою фіксації факту надання послуги складався акт за затвердженою формою та формувалась невеличка особова справа. Про кожен факт поселення ВПО гуртожиток інформував департамент соціальної політики КМР.

Починаючи з літа 2023 року з метою підтвердження права на перебування ВПО у закладі через місяць після поселення ВПО фахівці із соціальної роботи Кропивницького міського центру соціальних служб складають акт оцінки потреб особи, на підставі якого департамент соціальної політики КМР приймає рішення про надання особі соціальних послуг до кінця воєнного стану плюс 1 місяць.

Наступний момент – це розширення видів соціальних послуг, які реально надає заклад. Цей факт ще юридично не закріплений, але зараз ми, окрім підтриманого проживання, соціальної інтеграції та реінтеграції, надаємо наступні послуги:

- Соціальна адаптація;
- Догляд вдома;
- Консультування;
- Інформування.

Протягом двох років наш заклад, який розрахований на 40 місць, прийняв більше 330 переселенців.

Наступний момент – величезне психологічне навантаження на працівників. До нас завітали люди, більшість з яких втратила все, що мала. Нашим святим обов’язком було вислухати, підтримати, порадити і максимально допомогти кожному конкретному отримувачу послуг.

Війна внесла значні корективи у роботі нашого закладу. Основні моменти наступні:

- Збільшився спектр категорій клієнтів;
- Було введено екстрено-кризове втручання як спосіб надання соціальних послуг тим, хто цього потребує;
- Повністю переформатовано структуру роботи закладу;
- Розширено спектр соціальних послуг, які надає заклад.

Література:

1. Про організацію надання соціальних послуг : Постанова Кабінету Міністрів України від 01.06.2020 №587 https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/587-2020-%D0%BF#Text
2. Про затвердження Положення про Кропивницький міський соціальний гуртожиток для дітей-сиріт та дітей, позбавлених

батьківського піклування, у новій редакції: рішення Кропивницької міської ради від 12.10.2021 №843 https://www.kr-rada.gov.ua/uploads/documents/35046-843-20211108.pdf
3. Про надання права надавачам соціальних послуг комунальної власності Кропивницької міської територіальної громади приймати рішення про надання соціальних послуг екстрено (кризово) на період введення воєнного стану та місяць після його припинення чи скасування : рішення виконавчого комітету Кропивницької міської ради від 14 червня 2022 року №342 https://www.kr-rada.gov.ua/uploads/documents/37500-rish_342_14-06-2022.pdf

Кушнір Наталія Сергіївна
Центральноукраїнський державний університет
імені Володимира Винниченка,
кандидат педагогічних наук,
старший викладач кафедри
психології та соціальної роботи
Водоп'янова Алла Володимирівна
Центральноукраїнський державний університет
імені Володимира Винниченка
здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти

ПРОФІЛАКТИКА ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ТА ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ

Невід'ємним атрибутом сучасності став для людства інтернет та інформаційні технології.

Соціальні мережі, які швидко увірвалися в суспільне життя, стали надзвичайно популярними не лише для підлітків, а й для дітей молодшого шкільного віку. Активне користування ІКТ та соціальними мережами породило проблему інтернет залежності серед дітей та підлітків, а глобальні виклики породжені обмеженням соціалізації дітей в звичному середовищі через пандемію вірусу Covid-19 та повномасштабним вторгненням в Україну суттєво загострили її.

Якщо, в 2000-х роках групу ризику для розвитку комп'ютерної та інтернет-залежності становили особи віком від 17 до 21 року, то з 2018 року, із появою таких соціальних мереж як Like та TikTok групу ризику почали становити і діти від 6 років. Адже знайомство з світом комп'ютерних технологій швидко перетворюється із природної захопленості та зацікавленості інтернет-залежність.

Цьому сприяє ряд факторів - широке розповсюдження гаджетів, доступність інтернет мережі, діджиталізація шкільних та університетських програм навчання тощо.

Айвен Голдберг (Ivan Goldberg) в 1995 році запропонував термін інтернет залежність (*Internet Addiction Disorder* (IAD), як категорію психічних розладів, та пізніше розробив набір діагностичних критеріїв інтернет-залежності [3].

Серед основних діагностичних критеріїв для інтернет-залежності виділяють такі: втрата контролю над використанням інтернету, зміни настрою, симптоми розриву, потреба проводити в інтернеті все більше часу, байдужість до інших сфер життя, ескапізм, соціальна ізоляція, відчуття, що інтернет є «єдиним другом» користувача, приховування своєї діяльності в мережі (наприклад, часу використання) від близьких, друзів тощо [1].

Основним нормативно-правовим документом, що регулює профілактику інтернет-залежності в Україні є лист МОН від 06.11.2009 р. № 1/9- 768 "Про захист дітей та молоді від негативних інформаційних впливів", у якому йдеться про високий темп розвитку інформаційних технологій і загострення проблеми впливу на дітей негативної інформації, що становить загрозу їхньому фізичному, інтелектуальному розвитку, та морально-психічному стану [2].

Взявши за основу науковий досвід психологів Н. Болсуновської, З. Некрасової та А. Рябцевої, нами було сформовано ключові рекомендації батькам (так як основний час взаємодії з гаджетами є поза закладом освіти) щодо профілактики Інтернет-залежності дітей:

6) особистий приклад батьків
7) дотримання режиму роботи з комп'ютером;
8) організація вільного часу дитини без гаджетів.

Отже, робота щодо профілактики виникнення інтернет залежності має відбуватися комплексно, включаючи забезпечення як на державному рівні, де розробляються різні програми, спрямовані на недопущення формування адикції, серед дітей молодшого віку, підлітків та в молодіжному середовищі, так і в педагогічному середовищі та сім'ї.

Література:

1. Ванда М. А., Бондаренко Н. Б Інтернет-залежність: передумови, ознаки та ризики для підлітків. *Психологія та психосоціальні інтервенції*, (2), 37-42, 2019.
2. Лист Міністерства освіти і науки від 06.11.2009 р. № 1/9- 768 "Про захист дітей та молоді від негативних інформаційних впливів" [Електронний ресурс]. – Режим доступу: http://www.guon.kiev.ua/files/list768.pdf

3. Internet Addiction Disorder. Addictions Researcher [Електронний ресурс]. – Режим доступу: http://www.addictionsresearcher.com/internet-addiction-disorder/

Руденко Юлія Юріївна
Центральноукраїнський державний університет
імені Володимира Винниченка
кандидат педагогічних наук,
старший викладач кафедри
психології та соціальної роботи
Козар Тетяна Миколаївна
Центральноукраїнський державний університет
імені Володимира Винниченка,
здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти

ПСИХОСОЦІАЛЬНА ПІДТРИМКА ДІТЕЙ ЗАСОБАМИ АРТТЕРАПІЇ ПЕДАГОГОМ СОЦІАЛЬНИМ У ЗАКЛАДІ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ У ВОЄННИЙ ТА ПІСЛЯВОЄННИЙ ЧАС

В Україні з лютого 2022 року з'явилися нові виклики до підходів надання психосоціальної підтримки на відміну від ситуації, що тривала з 2014 року. Через російську агресію наші співвітчизники продовжують зазнавати травмівного впливу війни – втрата рідних, роз'єднання з близькими, перебування під обстрілами чи тимчасовою окупацією, втрата житла, вимушене залишення власних домівок, сильна емоційна реакція на щоденні новини та історії земляків тощо. Найбільш вразливими є діти, так як мають певні особливості реагування на стресові життєві події. І саме в закладі освіти легше вчасно виявити учнів з проявами психологічної травми, забезпечити їх необхідною підтримкою та створити умови для покращення психічного добробуту всіх здобувачів освіти. Тому зросла роль соціально-психологічної служби системи освіти щодо забезпечення своєчасного та систематичного надання психосоціальної підтримки всім дітям в закладі в умовах воєнних дій. Першочергове завдання, що сьогодні стоїть перед працівниками соціально-психологічної служби – це пошук дієвих засобів і методів профілактичної, просвітницької та корекційно-розвиткової роботи [4].

Досвід вітчизняних фахівців використання арттерапії як засобу психосоціального відновлення після психотравмуючих подій з різними категоріями клієнтів протягом 9 років, а особливо двох останніх, беззаперечно доводить її ефективність.

Потенціал арттерапії у роботі з дітьми в подоланні наслідків травматичних подій спричинених війною з 2014 року ґрунтовно досліджує

О. Вознесенська та систематично висвітлює в статтях, посібниках та колективних монографіях. А методичний посібник 2023 року «Арттерапія дітей у часи війни» під її редакцією разом з О. Луценко є дороговказом арттерапевтичної роботи з дітьми, які пережили травмівні події [1].

В. Назаревич з перших днів повномасштабної війни об'єднала спеціалістів допомагаючих професій для навчання методам інтегративної арттерапії. Співпрацюючи з різними благодійними фондами, є авторкою проєктів психосоціальної підтримки дітей з забезпеченням інструментарієм та технологіями арттерапевтичної роботи. Постійно створює нові авторські арттерапевтичні продукти з методичним супроводом – це метафоричні карти, розмальовки, терапевтичні іграшки, казки та книжки.

Н. Сабліна стала ініціаторкою проєкту по створенню посібника «Арттерапія у роботі з постраждалими дорослими та дітьми у дні війни». Видання містить апробовані досвідченими психологами авторські техніки, прийоми, методики у роботі з дітьми та дорослими у воєнний та післявоєнний час [2].

Велику увагу заслуговує практичний досвід дитячої психологині С. Ройз, а саме численні статті, інтерв'ю, посібники, віршовані руханки, терапевтичні ігри та дитячі книжки.

Застосування арттерапії з метою психосоціальної підтримки в умовах воєнних дій педагогом соціальним в ЗЗСО має багато переваг:

– практично немає обмежень та протипоказань;

– невербальне спілкування. Це має значення у роботі з дітьми, які мають різний рівень розвитку мовлення. Особливе значення набуває в умовах війни, коли важко описати словами свої емоції та почуття, так як травма закарбовується на тілесному, емоційному рівнях та образах уяви, а з допомогою артпродукту виразити їх набагато легше;

– зближує, так як створений артпродукт вже є приводом для спілкування фахівця і дитини чи групової взаємодії;

– стабілізація емоційного стану, зменшення напруги та відчуття опори;

– можливість зрозуміти себе, «витіснене» або мало проявлене у житті, дослідити свої приховані ідеї, стани, соціальні ролі, форми поведінки;

– надає ресурс, так як активізує творчу складову психіки, пошук можливостей самозцілення;

– активна життєва позиція. Власна творча діяльність, вибір теми або матеріалів для творчості допомагає дитині набути самостійності, приймати рішення, брати відповідальність на себе, а не перекладати на іншого. Якщо дитина вже створює артпродукт сама, то вже готова діяти;

– побудова нових стратегій поведінки. Артпродукт дозволяє по новому подивитися на ситуацію та екологічно знайти шлях до її вирішення;

– індивідуальна чи групова робота. Робота з конкретною дитиною дає змогу надати психосоціальну підтримку відповідно до її індивідуальних потреб та запитів. Робота в групі допоможе надати психосоціальну підтримку більшій кількості дітей, сприятиме швидшій соціалізації та інтеграції дітей з сімей ВПО в освітній простір закладу [3].

Але використання арттерапії має і свої особливості та обмеження:

– здійснюється фахівцем, який пройшов спеціалізоване навчання. В іншому випадку, застосовуємо лише її елементи та чітко дотримуємося інструкції до виконання;

– критерій роботи. Це феномен, що не обчислюється. Основний показник для порівняння впливу є емоційний стан дитини;

– письмовий дозвіл від батьків/опікунів/законних представників дитини;

– кількість дітей на одного спеціаліста до 3-5 дітей;

– тривалість заняття до 1 години;

– гурткова робота, заняття в позаурочний час;

– матеріали для роботи повинні бути «контрольовані», тобто не повинні розтікатися та «мобільні», щоб легко і швидко перенести в укриття в разі сигналу повітряної тривоги.

Після повномасштабного вторгнення росії до України психосоціальна підтримка всіх здобувачів освіти в Гімназії № 6 Олександрійської міської ради Кіровоградської області потребувала перегляду форм роботи. Після навчання в Інституті інтегративної арттерапії працівниками психологічної служби – педагогом соціальним та практичним психологом, з травня 2022 року організовано проведення групових арттерапевтичних занять з метою стабілізації психоемоційного стану; подолання тривоги, страху, невизначеності; соціалізації та інтеграції дітей із сімей, які мають статус ВПО. Арттерапевтичні заняття проводились за інтегративною моделлю: робота з тілом; робота з емоціями; робота з метафорою; визначення сенсів. Групи для арттерапевтичних занять практичний психолог формувала в межах своїх функціональних обов'язків. Педагог соціальний готувала та разом з практичним психологом проводила заняття з групою до 10 дітей. Підбирались лише апробовані арттерапевтичні методики для роботи з дітьми на різних етапах терапевтичного процесу: стабілізації, опрацювання травмівного досвіду, особистісного відновлення.

На заняттях використовувались різні техніки арттерапії: ліплення, малювання фарбами, восковими олівцями, пастеллю, створення колажів, малювання каракуль, розфарбовування, вимотування шерстяними нитками тощо.

З безлічі напрямків арттерапії виважено добиралися ті, що допомагають під час війни: ізотерапія, танцювальна та музикальна терапія,

кольоротерапія, казкотерапія, лялькотерапія, пісочна та тканинна терапія, мандалотерапія, колажування, маскотерапія, ліплення.

Окремі набори груп з 10 артерапевтичних занять були побудовані:

– за матеріалами «Арттерапевтичної розмальовки для подолання стресових ситуацій у дітей під час війни» Вікторії Назаревич для проєкту міжнародного благодійного фонду Parimatch Foundation;

– з набором терапевтичних іграшок «Терапевтичний їжачок – мама і дитинча» та методичним супроводом – терапевтичними казками, артбуком, розфарбовками, набором карток «Поради їжачка» Вікторії Назаревич;

– методикою «Помогайко» та набором карт «Помогайко», «Шлях героя» Вікторії Назаревич;

– ігровим набором «Медик-ведмедик» (іграшка та книжка) Вікторії Назаревич;

– терапевтичною книжкою «Страхокульки та магічний ліс або Як Їжачок лопав кульки страху», робочим зошитом за методикою «Страхокульки та магічний ліс» та набором карток для казкотерапії «Подорож їжачка», «Таємний ліс» Вікторії Назаревич;

– терапевтичною книжкою «Я буду з тобою» та набором коуч-карт «Разом з ведмедиком» Вікторії Назаревич;

– методикою «Невизначена ситуація» за мотивами книжки американських психологів Нью-Йоркського інституту катастроф та ментального здоров'я «Незвичайна ситуація» благодійного фонду UkrHelp Foundation.

За період травень 2022 року по лютий 2024 року було організовано для здобувачів освіти 10 груп де проведено по 10-12 занять.

Критерієм успіху арттерапевтичних занять було шкалювання на початку і в кінці емоційного стану самим учасниками та спостереженням педагогом соціальним за психоемоційним станом дітей протягом конкретного заняття, циклу занять в групі.

Досвід застосування арттерапії в закладі загальної середньої освіти педагогом соціальним зі здобувачами освіти з метою психосоціальної підтримки в умовах воєнних дій свідчить про її доцільність та ефективність.

Отже, засоби арттерапії займають значне місце у професійній діяльності педагога соціального та відіграють важливу роль у наданні якісної та зорієнтованої на сучасні вимоги і потреби допомоги дітям різних «груп ризику». Використання арттерапевтичних методів допомагає фахівцю врахувати всі індивідуальні особливості, життєві обставини, в яких опинилася дитина та забезпечити успішний процес впливу на аналіз, розвиток, регуляцію поведінки в процесі роботи з нею.

Література:

1. Арттерапія дітей у часи війни: методичний посібник / за заг. ред. О. Вознесенської, О. Луценко, М.Перун. Київ: ФОП Назаренко Т.В., 2023. 118 с.
2. Арттерапія у роботі з постраждалими дорослими та дітьми у дні війни: посібник / автор проєкту Н. Сабліна. Вінниця : ТВОРИ. 2023. 104 с.
3. Вознесенська О. Л. Арт-терапія як засіб психосоціального відновлення особистості. *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки :* зб. наук. праць. Київ: КНУ імені Тараса Шевченка. 2015. № 3 (29). С. 40-47.
4. Лист МОН від 21.08.2023 №1/12492-23 "Про пріоритетні напрями роботи психологічної служби у системі освіти у 2023/2024 навчальному році" URL: https://mon.gov.ua/ua/npa/shodo-diyalnosti-psihologichnoyi-sluzhbi-u-sistemi-osviti-v-20222023-navchalnomu-roci