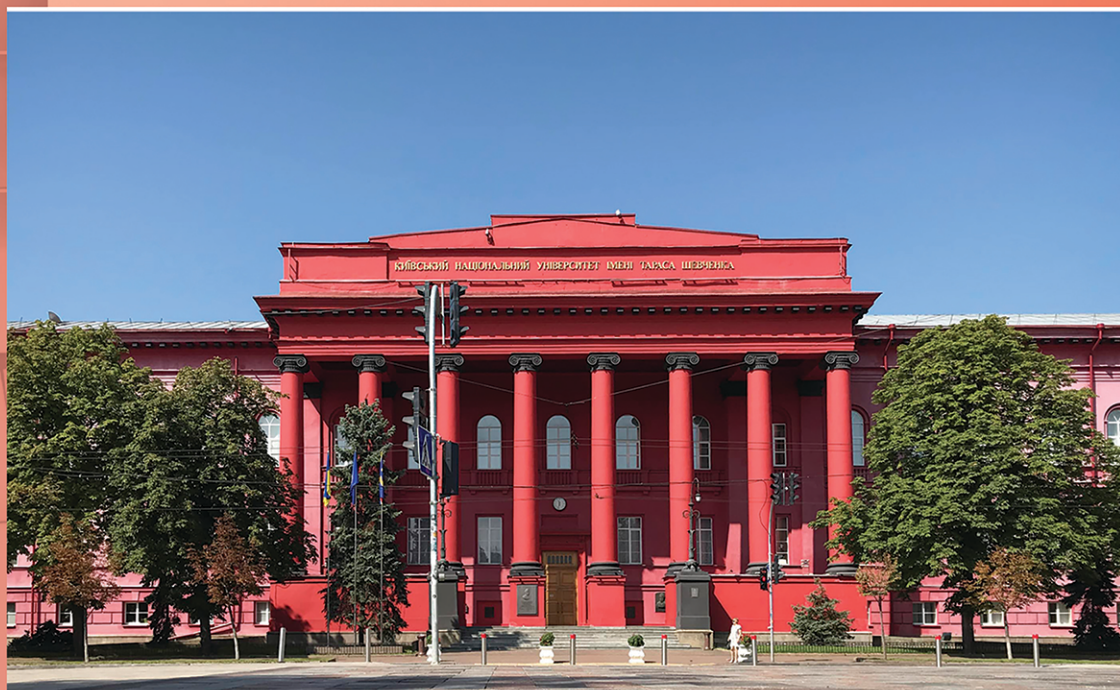


**ПРОБЛЕМИ ОСОБИСТОСТІ
В СУЧАСНІЙ НАУЦІ:
РЕЗУЛЬТАТИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ ДОСЛІДЖЕННЯ
(PPMSRPR)**

**XXV Міжнародна конференція
молодих науковців**



***20-21 квітня 2023 р.
м. Київ***

Міністерство освіти і науки України
Київський національний університет імені Тараса Шевченка
Факультет психології
Рада молодих вчених факультету психології КНУ імені Тараса Шевченка
НТСА факультету психології КНУ імені Тараса Шевченка
Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України
Інститут соціальної та політичної психології
Університет Міколаса Ромериса, м. Вільнюс, Литва
Університет соціальних та гуманітарних наук у Варшаві, Польща
Ягеллонський університет, м. Краків, Польща
Інсбруцький університет, м. Інсбрук, Австрія
НОВІА університет, м. Вааса, Фінляндія
Університет м. Осло, Норвегія
Університет м. Печ, Угорщина

ШЕВЧЕНКІВСЬКА ВЕСНА-2023

**МАТЕРІАЛИ
XXV Міжнародної конференції молодих
науковців**

**ПРОБЛЕМИ ОСОБИСТОСТІ В СУЧАСНІЙ НАУЦІ:
РЕЗУЛЬТАТИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ ДОСЛІДЖЕННЯ
(PPMSRPR)**

20-21 квітня 2023 р.

Київ

УДК 316.4 + 159.9.01

DOI: [https://doi.org/15.15832/PPMSRPR.2023.20\(21\)](https://doi.org/15.15832/PPMSRPR.2023.20(21))

Рецензенти:

Міляєва В. Р. – докторка психологічних наук, професорка, провідна наукова співробітниця ННЦ розвитку персоналу та лідерства Київського університету імені Бориса Грінченка;

Седих К. В. – докторка психологічних наук, професорка, завідувачка кафедри психології Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка;

Сердюк Л. З. – докторка психологічних наук, професорка, завідувачка лабораторії психології особистості ім. П. Р. Чамати Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України

Редакційна колегія:

Александров Д. О., доктор психологічних наук, професор; **Власова О. І.**, докторка психологічних наук, професорка; **Данилюк І. В.**, доктор психологічних наук, професор; **Дембицька Н. М.**, докторка психологічних наук, ст. наук. співробітниця; **Коваленко А. Б.**, докторка психологічних наук, професорка; **Крупельницька Л. Ф.**, докторка психологічних наук, професорка; **Максимова Н. Ю.**, докторка психологічних наук, професорка; **Марушкевич А. А.**, докторка педагогічних наук, професорка; **Мілютіна К. Л.**, докторка психологічних наук, професорка; **Пащенко С. Ю.**, кандидатка педагогічних наук, доцентка – **відповідальна за випуск**; **Траверсе Т. М.**, докторка психологічних наук, професорка; **Чернуха Н. М.**, докторка педагогічних наук, професорка; **Чуйко О. В.**, докторка психологічних наук, професорка; **Швалб Ю. М.**, докторка психологічних наук, професорка; **Яблонська Т. М.**, докторка психологічних наук, професорка.

*Видається за ухвалою Вченої ради факультету психології
Київського національного університету імені Тараса Шевченка
(протокол № 12 від 20.04.2023 р.)*

Проблеми особистості в сучасній науці: результати та перспективи дослідження, 20-21 квітня 2023 р. : Матеріали XXV Міжнародної конференції молодих науковців / За ред. І. В. Данилюка, С. Ю. Пащенко. – Київ: Видавництво Ліра-К, 2023. – 297 с. Online-видання.

ISBN 978-617-520-519-8 (Online)

У Матеріалах XXV Міжнародної конференції молодих науковців «Проблеми особистості в сучасній науці: результати та перспективи дослідження», організованої та проведеної факультетом психології Київського національного університету імені Тараса Шевченка, окреслено актуальні проблеми психології особистості та представлено широкий спектр результатів наукових досліджень молодих вчених у галузях соціально-поведінкових та педагогічних наук. Матеріали конференції адресовано студентам, аспірантам, докторантам, дослідникам, психологам, педагогам, соціальним працівникам, викладачам вищої школи та усім тим, хто цікавиться сучасним станом розвитку наук, які вивчають особистість.

Тези опубліковано в авторській редакції.

Підготовлено за сприяння Української психологічної асоціації

ЗМІСТ

Бахвалова А. В.	9
Ієрархія цінностей журналістів: порівняльний аналіз	
Баштова К. К.	12
Формування креативної компетентності майбутніх викладачів у закладах вищої освіти	
Баштова Н. Ю.	17
Роль і місце емпатії в діяльності викладача вищої школи	
Безрукова К. М.	20
Дослідження соціально-психологічних особливостей електоральних груп України в умовах повномасштабної війни	
Березовський Д. О.	24
Осмисленість життя як чинник впливу на психологічну резильєнтність	
Білоусова К. О.	28
Любов як соціально-психологічне явище	
Блошко І. А.	30
Адаптація особистості до умов та наслідків воєнного конфлікту при соціальних змінах у суспільстві	
Блошко І. А.	33
Психологічна допомога постраждалим внаслідок травматичних подій дітям з тимчасово переселених родин	
Богданцов А. К.	35
Зв'язок вподобання психоделічних жанрів музики з особистісними диспозиціями	
Бондаренко Е. Е.	39
Педагогічні умови формування моральних якостей у майбутніх викладачів вищої школи в процесі навчання	
Бородько Є. О.	42
Кореляція між національною свідомістю та успіхом у ремісії в гострій фазі розладів харчової поведінки під час повномасштабного вторгнення Росії в Україну	
Бугославська О. О.	45
Аналіз феномену «задоволеності роботою» у науковій психології	
Бурсова П. Ю.	48
Взаємозв'язок тривоги та агресії у військовослужбовців ЗСУ	
Вавілова А. С.	52
Нейропсихологічний профіль дітей з розладом дефіциту уваги та гіперактивності	
Вакуленко Ю. В., Лебець Н. В.	56
Аспекти проявів ПТСР у осіб з розладами аутистичного спектра	
Волкова О. О.	59
Проблема психічного здоров'я моряків в умовах війни	

Гладишко Є. В.	62
Професійні компетентності соціального педагога закладу освіти як соціально-педагогічна проблема	
Гречаник М. І.	65
Вплив дискримінації на формування гендерної ідентичності ЛГБТІК	
Грига Н. І.	69
Соціально-психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій	
Грузинова К. М.	72
Особливості взаємозв'язку світоглядних факторів із аспектами благополуччя	
Губа Н. О., Неманежина А. О.	75
Адаптація емігрантів в умовах вимушеної міграції	
Данілова О. С., Лещинська Д. О.	79
Феномен сакрального мистецтва в межах бібліотерапії як метод психокорекції поведінки особистості з посттравматичним стресовим розладом	
Ден Сюйтун, Дун Цзяхан	82
Кар'єрні орієнтації китайських студентів, які навчаються в українських університетах	
Денисюк І. В., Запека Я. Г.	85
Особливості взаємозв'язку емоційного інтелекту та стратегій поведінки в конфлікті у юнацькому віці	
Деркач О. А.	88
Роль куратора академічної групи в організації виховної роботи закладу вищої освіти	
Дубинський О. Д., Стінга Я. І.	91
Особливості процесу адаптації українських студентів в освітньому соціальному середовищі іноземних країн	
Жигалін С. О.	95
Розвиток емоційного інтелекту учнів старшого шкільного віку в освітньому середовищі закладу загальної середньої освіти	
Загребельна А. О., Грек О. М.	99
Психологічні особливості наркозалежних юнаків	
Іванова К. Ю.	103
Ментальні порушення як причина дезадаптації людини у соціумі	
Іванюк О. С.	106
Взаємозв'язок духовних цінностей та резильєнтності у підлітків	
Ігнатькова Т. В.	109
Розробка та психометрична перевірка опитувальника «Самозбережувальна поведінка»	
Келлер В. В.	112
Часова перспектива та досвід вимушених українських переселенців: багатовимірний аналіз	
Кирилюк М. О.	115
Особливості кар'єрних рішень осіб юнацького віку за різних умов соціалізації	

Кікбаєв Д. С.	118
Питання діагностики психологічних чинників ризиків девіантної поведінки співробітників органів внутрішніх справ Казахстану	
Кірова К. О.	122
Сучасні підходи до вивчення національної свідомості	
Клімаш Т. П.	124
Трансформація Я-концепції українців в умовах війни	
Кожевніков Р. К.	127
Історія та сучасні проблеми дослідження асексуальності	
Корець Д. М.	130
Роль задоволеності життям і життєстійкості у структурі благополуччя особистості	
Корх В. М.	134
Тренінгова взаємодія з метою розвитку соціально-перцептивних якостей якостей студентів в освітньому середовищі закладу вищої освіти	
Костенко Д. В.	138
Проектна діяльність як вектор розвитку життєстійкості майбутніх фахівців з ІТ технологій в сучасних реаліях	
Костюк Б. В.	141
Особливості мотивації співробітників ІТ компаній під час війни	
Красілова Ю. М., Максимова Н. Ю.	146
Особливості сприймання інформаційного простору під час воєнного стану	
Лазебник Ж. В.	149
Психологічна адаптація до дебюту захворювання у хворих на шизофренію	
Лінтварьова А. Д.	152
Трисуб'єктний підхід до формування здатності до самоосвіти майбутніх вихователів в умовах сучасності	
Ліч М. Ю.	155
Розвиток резильєнтності в умовах війни	
Лю Міншо	159
Універсальний дизайн в контексті освітніх реалій	
Максюта В. С.	162
Вплив негативного ставлення на точність соціального сприймання	
Маркіна С. І.	164
Професійне становлення психологів-консультантів в умовах воєнних загроз	
Масельська Л. М.	167
Зарубіжні методики в роботі з травмою від початку бойових дій на Сході України і дотепер	
Медянова О. В., Прохоренко В. А., Новошицька О. В.	171
Факторна модель індивідуально-психологічних особливостей особистості студентів-психологів на початку професіоналізації	
Мельник О. А.	174
Діалектика зовнішнього і внутрішнього світів особистості	

Миколайчук О. М.	177
Психолого-професійний відбір військовослужбовців з урахуванням нейропсихофізіологічної складової	
Мікулич О. Ю.	179
Особливості агресивності як властивості особистості менеджерів в українському бізнес-середовищі	
Музика О. О., Токарук Л. С.	183
Застосування інформаційно-комунікаційних технологій у профорієнтаційній діяльності соціального педагога: міжнародний досвід	
Нещерет А. С.	186
Прикладні аспекти роботи із загостренням розладів харчової поведінки на фоні стресових подій	
Оксютович М. О.	189
Немедичні методи психокорекції: вивчення проблеми сучасних методів терапії та корекції в психології	
Піонтківська О. Г.	193
Інноваційне освітнє середовище в університеті: проблеми та виклики	
Портнягіна М. П.	195
Зв'язок емоційного інтелекту з індивідуально-психологічними характеристиками особистості	
Предко В. В., Предко Д. Є.	202
Відчуття потоку як провідна психологічна передумова життестійкості особистості в умовах війни	
Пудзирей К. С.	205
Роль соціальних мереж у формуванні самооцінки юнаків	
Рогаль Н. І., Синельников Р. Ю., Матвійчук К. Ю.	208
Психологічні особливості ціннісних орієнтацій підлітків	
Рутьян Л. Г.	211
Законодавчі основи профілактики домашнього насильства над жінками	
Савич М. Р.	215
Ефективність роботи та відданість організації як чинники задоволеності роботою	
Сазонова І. В.	218
Психосоціальна допомога дітям та підліткам, що зазнали травматичного досвіду	
Сайфутдінова В. Л.	221
Дослідження психологічних особливостей прояву життестійкості особистості під час воєнного часу	
Самусь І. О.	224
Гендерні особливості конфліктної поведінки підлітків	
Сергієнко О. С.	229
Емоційне вигорання матерів дітей до 1 року під час воєнних дій на території України	
Сінь Сян Жан, Васильєва-Халатникова М. О.	235
Форми соціально-педагогічної роботи з дітьми в умовах військового часу	

Скирда А. С.	238
Сугестивність людей у соцмережах: чому люди створюють собі кумирів	
Снігур О. Ю.	240
Вплив соціальних змін на особистість українського студента: порівняльний аналіз організації освітнього процесу в Лозаннському університеті та Київському національному університеті імені Тараса Шевченка	
Страшук Л. С.	242
Роль соціально-психологічної допомоги у попередженні посттравматичного стресового розладу у постраждалих від кризових травматичних подій	
Сустрєтова Д. А.	244
Маніпуляції у міжособистісних відносинах	
Тимчишин О. М., Морозова-Ларіна О. І.	248
Психологічні виклики у волонтерській діяльності в умовах війни	
Тулюпа В. Д.	251
Саморегуляція здобувачів вищої освіти у процесі професійної підготовки в умовах воєнного стану	
Удовенко Ю. М., Соловійова А. М.	256
Роль батьків у підтримці дитини в процесі соціальної адаптації до нових умов життя через російсько-українську війну	
Ускова-Мельничук Л. Г.	259
Психологічні особливості конфліктної взаємодії у дистантних сім'ях	
Царик А. Б., Байдарова О. О.	262
Вигорання надавачів психосоціальних послуг у воєнний період	
Цінь Бовен	265
Адаптація іноземних студентів у сучасному соціальному середовищі	
Черніговцева К. О., Красна А. А.	268
Зниження стресу та тривожності на основі експозиційної терапії як методу забезпечення психологічного здоров'я особистості в контексті військових дій	
Черняк А. В.	271
Особливості використання когнітивно-поведінкової терапії в процесі лікування шизофренії	
Шарон-Максимов Д., Садикіна А. С.	275
Хібукі-терапія як один з методів формування резильєнтності у дітей	
Шевчук О. С.	278
Урбаністичні та рустикальні контексти у формуванні суїцидальної поведінки	
Шістко Л. О.	281
Оцінка впливу внутрішньої міграції на психологічне благополуччя дітей: чинники ризику та захисні фактори	
Kazakov S.	284
Health Procrastination and the Search for Meaning: Exploring the Existential Roots of Health Behavior	
Rot-Serov O., Guba N.	288
The Issue of Studying Personality in the Context of IT-Sector Organizational Functioning under the Conditions of Social Changes	

Yahiaiev I.	291
Big Five and Dark Triad Personality Traits: Understanding their Impact on Russian Support for the War against Ukraine	
Yurkovska O.	294
Gender Diversity in Modern Research	

ІЄРАРХІЯ ЦІННОСТЕЙ ЖУРНАЛІСТІВ: ПОРІВНЯЛЬНИЙ АНАЛІЗ

Бахвалова Аліна Валентинівна

докторка філософії в галузі психології
асистентка кафедри загальної психології
Факультет психології

Київський національний університет імені Тараса Шевченка
м. Київ, Україна
alina335@ukr.net

Професійна діяльність та Я-концепція журналіста визначається багатьма факторами, серед яких помітне місце займають соціальні норми та експектації, відображені у Кодексі етики українського журналіста. Цей перелік настанов закладає певний образ ідеального професіонала, який поважає особистість та права іншої людини, є чесним, об'єктивним, неупередженим та відповідальним (*Кодекс етики...*, 2014). Тобто, етичний кодекс журналіста пропонує ряд морально-етичних орієнтирів, на які журналісту варто спиратися у своїй діяльності. Очевидно, що запропонований ідеальний образ впливає і на цінності сучасних українських журналістів. Щоб відслідкувати цей вплив звернемося до результатів одного із недавніх досліджень.

За даними Г. Гандзієвської, С. Штурхецького та ін. (2020) ієрархія цінностей в акме-періоді (вибірка 73 журналісти, середнім віком 37 років) за результатами методики М. Рокича є наступною. Серед термінальних цінностей (синонімічні до цілей життя) ієрархія наступна: впевненість у собі (67% віднесли дану цінність до топ-3 основних), щасливе сімейне життя (51%), життєва мудрість (24%), активне життя (20%), здоров'я (19%), фінансова забезпеченість (18%), щастя оточуючих (16%), свобода (13%), визнання (12%), любов (11%), цікава робота (10%); продуктивне життя, ріст, наявність друзів, пізнання, краса природи і мистецтва, творчість, розваги (всі менше 10%).

Стосовно інструментальних цінностей (синонімічні до способу життя): широта поглядів (41%), сміливість у відстоюванні думки (35%), ефективність (33%), чесність (27%), акуратність (27%), міцна воля (26%), відповідальність (22%), дисциплінованість (22%), самоконтроль (16%), толерантність (15%), турботливість (15%), освіченість (10%), раціоналізм (10%); життєрадісність, високі домагання, незалежність, вихованість, нетерпимість до недоліків (всі менше 10%) (*Handzilevska et al.*, 2020).

Узагальнюючи викладені вище результати варто відзначити, що майже усі ключові цінності (ті, що найчастіше потрапляли у топ-3) пов'язані із професійно важливими якостями журналіста та його професійною самооцінкою: впевненість, широта поглядів (ерудованість), сміливість у відстоюванні думки, ефективність. Як бачимо, у визначенні ключових термінальних цінностей одностайність журналістів вища, ніж у визначенні інструментальних: тобто за різних способів життя його загальна мета та орієнтири, все ж таки, є багато у чому схожими для представників даної групи. За додатковими класифікаціями цінностей, представлених у методиці Рокича, вищезазначені можна віднести до: етичних цінностей, цінностей справи/дії та цінностей самоствердження.

Послуговуючись результатами авторського дослідження (110 журналістів, середнім віком 31 рік, інструментарій – методика діагностики ціннісних орієнтацій особистості С. С. Бубнової), можемо поглянути на ієрархію цінностей журналістів дещо з іншої сторони. Зокрема, методика С. С. Бубнової дозволяє встановити міру важливості 11 різних цінностей: відпочинку, матеріального благополуччя, насолоди прекрасним (гедонізму), милосердя, любові, пізнання, соціального статусу й управління, поваги оточення, соціальної активності для досягнення змін, спілкування, здоров'я. У даній методиці кожна з цінностей має свій показник у балах, який зручно перевести у відсотки (табл. 1). Враховуючи подібність вибірок обох досліджень можемо зіставити отримані результати.

Таблиця 1

Середні показники цінностей у вибірці журналістів

	Середня оцінка (у %)
Повага оточення	77
Милосердя	73
Гедонізм	70
Пізнання	70
Здоров'я	68
Любов	67
Відпочинок	66
Соцактивність	60
Статус та управління	58
Спілкування	47
Матеріальне благополуччя	41

Середня оцінка 77% по вибірці показує, що повага оточуючих є вкрай важливою для журналіста і може бути пов'язана із визнанням результатів його

роботи. Це не дивно, враховуючи, що впізнаваність та популярність є складовими успішності журналіста (Бахвалова, 2021). Повага оточуючих, як і впевненість у собі, також є факторами, що впливають на самооцінку. Разом з тим висока оцінка милосердя вказує на прагнення нести добро, гуманістичну спрямованість (взаємодія з людьми, тобто з аудиторією, взагалі є центральним елементом успішності журналіста). Водночас такі високі показники милосердя та гедонізму не співпадають з даними Г. Гандзієвської, С. Штурхецького та ін., а-от пізнання, навпаки, відповідає семантично близькій цінності широти поглядів. Пояснення виявленого неспівпадіння криється, по-перше, у різних системах оцінки цінностей двома вищезгаданими методиками, по-друге, власне різним переліком цінностей. Милосердя хоча і пов'язано із турботливістю та толерантністю, але не тотожне їм, а гедонізм – із красою природи і мистецтва, однак також не вичерпується лише ними. Крім того, термінальна цінність щасливого сімейного життя також «випадає» з парадигми суто професійних цінностей, однак характеризує вже особистісну сторону професіонала, здатність будувати сімейні відносини або прагнення до цього.

Якщо співставити показники за двома методиками, то здоров'я у якості одного із пріоритетів (методика Рокича) виділили лише 19%, тоді як загальна оцінка здоров'я (методика Бубнової), у середньому, становить 68%; для любові ці показники – 11% та 67% відповідно. Очевидно, що результати не співпадають, оскільки пріоритетність у ієрархії та безпосередня оцінка цінності – це дві різні системи оцінювання: одна і та сама цінність може не потрапити у топ-3, однак все ще займати дуже важливе місце у житті людини. Можна припустити, що особливості такої професійної групи як журналісти відображені схожим чином у обох дослідженнях, а відмінності головним чином пов'язані із застосованим інструментарієм.

Як висновок відзначимо, що у обох дослідженнях серед ключових цінностей опинилися саме ті, які пов'язані із самооцінкою особистості та професійною діяльністю – впевненість у собі, сміливість у відстоюванні думки, широта поглядів та повага оточення. Такі цінності, без сумніву, є міцним підґрунтям для здійснення журналістської діяльності і цілком відповідають зазначеним у Етичному кодексі вимогам: служіння інтересам суспільства, а не засновників, об'єктивність, неупередженість тощо. Враховуючи високу оцінку милосердя бачимо, що постулати щодо поваги іншої людини також займають визначне місце у ціннісних орієнтаціях журналістів. Таким чином, можна

припустити, що професія займає важливе місце у самоідентифікації журналіста, а його життєві та ціннісні орієнтири стають також професійними.

Використані джерела: 1. Бахвалова, А. В. (2021). Зв'язок між професійною самооцінкою журналістів та їх успішністю. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія, Том 32(71), № 5, 45-50.* doi:10.32838/2709-3093/2021.5/08 2. Кодекс етики українського журналіста. (2014). *Журналіст України, № 1, 13.* 3. Handzilevska, H., Shturkhetskyu, S., Balashov, E., Kostiuhenko, O., & Shulyk, R. (2020). Barriers and resources for journalists' life success. *Journal of Education Culture and Society, 11(1), 174-185.* doi:10.15503/jecs2020.1.174.185

ФОРМУВАННЯ КРЕАТИВНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТНІХ ВИКЛАДАЧІВ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Баштова Катерина Костянтинівна

студентка ОС «Магістр» ОНП «Педагогіка вищої школи»

Факультет психології

Київський національний університет імені Тараса Шевченка

м. Київ, Україна

katya06052000@knu.ua

У сучасній освітній системі надзвичайно важливо, щоб майбутні викладачі володіли креативним потенціалом та були готові до використання інноваційних технологій та підходів у навчальному процесі. Формування креативної компетентності майбутніх викладачів стає надзвичайно важливим завданням.

Зростання конкуренції на ринку праці та необхідність розвитку творчого підходу до професійних завдань диктує потребу у висококваліфікованих фахівцях з креативною компетентністю. Формування креативної компетентності є необхідною умовою для успішної роботи викладачів у вищих навчальних закладах. Від них очікується здатність створювати нові методи навчання, розробляти оригінальні підходи до розв'язання проблем, вдосконалювати існуючі програми навчання та забезпечувати високу якість навчання студентів ЗВО.

Зміна підходів до процесу навчання та виховання у сучасному світі вимагає від викладачів здатності до креативного мислення, творчості та інноваційності. Зараз університети й вищі навчальні заклади не можуть

обійтися без впровадження новітніх технологій, створення нових програм, розробки курсів тощо.

Сучасний світ вимагає від майбутніх педагогів вищих навчальних закладів креативності, новаторства, оригінальності. У сучасній освітній системі вкрай важливо, щоб майбутні вчителі володіли творчим потенціалом і були готові використовувати інноваційні технології та підходи в освітньому процесі. Формування творчої компетентності у майбутніх вихователів стає актуальним завданням у зв'язку із загостренням конкуренції на ринку праці та необхідністю розвитку творчого підходу до вирішення професійних завдань. Від них очікується здатність створювати нові методи навчання, розробляти оригінальні підходи до вирішення проблем, вдосконалювати існуючі навчальні програми та забезпечувати якісне навчання студентів. Змінні підходи до процесу навчання та виховання в сучасному світі вимагають від викладачів здатності творчо мислити, бути новаторськими та оригінальними. Університети та вищі навчальні заклади не можуть функціонувати без впровадження новітніх технологій, створення нових програм, розробки курсів тощо. На сучасному ринку праці висока конкуренція, і майбутні вчителі повинні бути готові до творчої праці, вміти застосовувати свої знання та вміння на практиці, якісно виконувати професійні завдання. Також зростає попит на розвиток креативних індустрій, які потребують кваліфікованих кадрів, які вміють креативно мислити та креативно підходити до роботи.

Отже, дана тема є актуальною і потребує розробки ефективних методик формування творчої компетентності майбутніх учителів. Дослідження в цій галузі необхідні для підвищення якості освіти у вищих навчальних закладах.

Метою дослідження стало визначення педагогічних умов, необхідних для ефективного формування креативної компетентності у майбутніх викладачів. Також, метою було виявлення ролі креативності у становленні професійної та компетентної особистості майбутніх фахівців, розкриття суті креативної освіти та її впливу на формування фахівця нового типу. Окрім цього, важливим завданням був аналіз теоретичних джерел щодо креативної компетентності та методів її формування, визначення методів формування креативної компетентності викладачів у вищих навчальних закладах та опис практичного досвіду. Педагогічний експеримент був проведений з метою визначення ефективності різних методів формування креативної компетентності викладачів у закладах вищої освіти, що дозволило розробити педагогічні рекомендації.

У дослідженні використовувалися різні методи. Для аналізу ключових понять дослідження використовувалися методи аналізу та синтезу, а для формулювання висновків та рекомендацій – методи систематизації та узагальнення. Для визначення педагогічних умов ефективного формування креативної компетентності майбутніх викладачів використовувалися емпіричні методи, такі як аналіз документів, анкетування, бесіди та педагогічні спостереження.

Під час експериментального дослідження було визначено мету – визначення та аналіз ефективності організаційно-педагогічних умов, які сприяють розвитку творчого мислення, підвищенню рівня креативності та професійної майстерності майбутніх викладачів, а також встановлення залежності між креативністю викладачів та результативністю їх педагогічної діяльності. Дослідження спрямоване на виявлення можливих проблем та вдосконалення педагогічної практики у сфері формування креативної компетентності викладачів вищої освіти.

У дослідженні було використано метод опитування серед 10 студентів магістратури КНУТШ. Відповіді студентів показали, що більшість з них вважають креативність викладачів важливою якістю в процесі навчання, а також відзначили важливість використання інноваційних методів та технологій у навчальному процесі. Студенти також позитивно ставляться до участі в активному навчанні та до сприяння розвитку їх креативності, що забезпечує більш інтерактивний навчальний процес. Використання методики опитування дозволило зібрати об'єктивну інформацію про ставлення студентів до різних аспектів навчання, включаючи креативність викладачів та використання інноваційних методів та технологій.

Для визначення результатів дослідження формування креативної компетентності викладачів у закладах вищої освіти було проведено наступний аналіз:

- Ефективність використання програми формування креативної компетентності: було проаналізовано результати опитування до та після застосування програми формування креативної компетентності та визначено її ефективність у розвитку креативності викладачів.

- Вплив професійної діяльності на креативність викладачів: проведений аналіз дослідження дозволив встановити, які аспекти професійної діяльності впливають на розвиток креативності викладачів, а також визначити, чи є

різниця у рівні креативності викладачів залежно від їхньої професійної спрямованості.

- Порівняння рівня креативності викладачів різних спеціальностей: проведений порівняльний аналіз дозволив встановити, чи є різниця у рівні креативності викладачів різних спеціальностей, та які саме компоненти креативності розвиваються найбільш ефективно у кожній з груп.

Під час дослідження встановлено, що формування креативної компетентності є важливим елементом професійної підготовки майбутніх викладачів в закладах вищої освіти. Для підвищення якості навчального процесу та формування конкурентоспроможних випускників, розроблено методичні рекомендації з формування креативної компетентності викладачів. Після впровадження цих рекомендацій було виявлено позитивний вплив на процес формування креативності майбутніх викладачів. Студенти, які проходили ці методичні рекомендації, були більш схильні до інноваційних рішень та активніше використовували різноманітні методи навчання та підходи до проведення занять, що сприяло підвищенню ефективності навчального процесу в закладах вищої освіти.

У результаті дослідження встановлено, що формування креативної компетентності у майбутніх учителів потребує впровадження різноманітних педагогічних технологій і методик, спрямованих на розвиток творчого мислення та вміння знаходити нестандартне вирішення проблем. Важливо також враховувати індивідуальні особливості кожного майбутнього вчителя та використовувати підходи, які заохочують до активної участі в навчальному процесі. Одним із ключових факторів успішного формування творчої компетентності є забезпечення можливостей для саморозвитку та самоосвіти майбутніх учителів. Цього можна досягти за допомогою різноманітних форм самостійної роботи, таких як проекти, наукові дослідження, участь у тренінгах та семінарах. Тому формування творчої компетентності у майбутніх учителів – це складний і різноманітний процес, який потребує використання різноманітних педагогічних технологій і методик, а також забезпечення можливостей для саморозвитку та самоосвіти. Результатом такого формування є підготовка кваліфікованих викладачів, здатних ефективно навчати та розвивати творче мислення своїх студентів. Аналіз результатів дослідження показав, що більшість студентів магістратури КНУТШ (95%), які брали участь в експерименті, мали високий рівень сформованості творчої компетентності.

Отже, результати дослідження підтверджують важливість формування креативної компетентності викладачів у вищих навчальних закладах, щоб забезпечити ефективний процес підготовки майбутніх фахівців. Для досягнення цієї мети необхідно забезпечувати викладачам належну підтримку та допомогу у застосуванні інноваційних методик та технологій викладання, які сприятимуть формуванню креативної компетентності студентів. Організації відповідного професійного розвитку та підвищення кваліфікації викладачів також може виявитися корисним для досягнення цієї мети. Загалом, розвиток креативності викладачів може сприяти покращенню якості освіти та підготовки кваліфікованих фахівців.

Використані джерела: 1. Дубинська, І. І., Семерікова, О. М. (2019). Формування креативної компетентності майбутніх викладачів у закладах вищої освіти. *Наукові записки Полтавського державного педагогічного університету імені В. Г. Короленка. Серія: Педагогіка, Вип. 1(153)*, 61-67. 2. Мельник, О. В., Ляшенко, Л. В, Голінська, В. А. (2016). Креативність та креативні компетенції як фактори успіху сучасної вищої освіти. *Наукові записки Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка. Серія: Філософія. Педагогіка, Вип. 50*, 183-187. 3. Петрова, Н. О. (2019). Особливості формування креативної компетентності майбутніх викладачів у закладах вищої освіти. *Вісник Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника. Серія: Педагогіка, Вип. 9*, 118-123. 4. Лобанова, О. С. (2019). Креативність як складова професійної компетентності викладача вищої школи. *Вісник Кременчуцького національного університету імені Михайла Остроградського. Педагогічні науки, (3)*, 45-50. 5. Полонська, М. В. (2020). Формування креативної компетентності викладачів у закладах вищої освіти: теоретичні та методичні аспекти. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка, (167)*, 79-86.

РОЛЬ І МІСЦЕ ЕМПАТІЇ В ДІЯЛЬНОСТІ ВИКЛАДАЧА ВИЩОЇ ШКОЛИ

Баштова Наталія Юріївна

студентка ОС «Магістр» ОНП «Педагогіка вищої школи»

Факультет психології

Київський національний університет імені Тараса Шевченка

м. Київ, Україна

bashtova0natalia@gmail.com

Тема формування комунікативної компетенції та здатності до емпатії майбутнього викладача є вкрай актуальною, оскільки якість взаємодії між викладачем та студентами має прямий вплив на навчальний процес та успішність студентів.

Комунікативна компетенція має вирішальне значення в професійній діяльності викладача, оскільки вона дозволяє ефективно спілкуватися зі студентами, передавати їм необхідну інформацію та мотивувати до навчання. Відсутність цієї компетенції може призвести до непорозумінь, конфліктів та погіршення якості навчального процесу (*MacKinnon, 2011; Лисенко, 2006*).

Здатність до емпатії є також надзвичайно важливою для майбутнього викладача, оскільки це дозволяє краще розуміти потреби та проблеми студентів, ставитися до них з розумінням та підтримкою. Це важливо не лише для забезпечення позитивної атмосфери в аудиторії, але й для підвищення мотивації студентів до навчання та досягнення кращих результатів (*Лисенко, 2006*).

Отже, формування комунікативної компетенції та здатності до емпатії майбутнього викладача є надзвичайно актуальною темою, яка визначає якість навчального процесу та успішність студентів. Важливо звернути увагу на ці аспекти під час підготовки майбутніх викладачів та розвивати їх упродовж всього професійного шляху.

Метою проведення емпіричного етапу стало визначення рівня емпатії та комунікативної компетентності майбутніх викладачів, а також дослідження умов, що сприяють або перешкоджають їх розвитку. Основним методом, який був направлений на виявлення умов, що сприяють або перешкоджають формуванню комунікативної компетентності та здатності до емпатії майбутніх викладачів став метод інтерв'ю.

Для проведення дослідження з метою визначення рівня розвитку комунікативної компетенції та здатності до емпатії майбутніх викладачів, було створено гайд, який включає запитання про різні аспекти комунікативної компетенції та емпатії. Для визначення рівня емпатії та комунікативної компетенції майбутніх викладачів було використано метод психологічного тестування, зокрема були включені такі методики: «Багатофакторний опитувальник емпатії» (Interpersonal Reactivity Index, IRI) М. Девіса та «Тест міжособистісних відносин» Т. Лірі.

Усього було залучено 43 учасники для опитування, анкетування та проведення інтерв'ю.

На основі даних опитування та інтерв'ю можна зробити декілька висновків:

- Більшість учасників розуміють важливість комунікативної компетентності та емпатії в професійній та особистій сферах життя.

- Більшість учасників (88% від усієї вибірки) визнали наявність перешкод, які заважають їм у формуванні комунікативної компетентності та емпатії.

- Водночас, учасники вказали на декілька перешкод, які ускладнюють формування цих навичок, зокрема, недостатній досвід у спілкуванні з представниками різних соціальних та культурних груп, незручність у спілкуванні зі співрозмовником, з яким учасник не має спільних інтересів, нехтування важливістю невербальної комунікації, нехватка досвіду вирішення конфліктів, не усвідомлення важливості емоційної стійкості та контролю емоцій під час спілкування, не уміння вислухати іншу сторону та враховувати її думки та почуття, не уміння відстоювати власну думку, при цьому не порушуючи права та інтереси інших, нехватка практики та вправ у формуванні навичок емпатії та комунікації.

- Більшість учасників стверджують, що вони готові вдосконалювати свої комунікативні навички та емпатію, і вони готові до роботи над цими навичками в майбутньому.

- Учасники були зацікавлені в формуванні навичок комунікації та емпатії, а також розуміли важливість цих навичок для успішної соціальної взаємодії та роботи в команді.

В ході дослідження було розглянуто сутність понять «комунікативна компетентність» та «емпатія». Комунікативна компетентність описує здатність

особи ефективно спілкуватися з оточуючими, використовуючи як вербальні, так і невербальні засоби комунікації (*Knapp, & Hall, 2010*). Емпатія означає здатність співчувати і розуміти емоційний стан іншої людини, почувати її переживання і бути готовим до допомоги в складних ситуаціях (*McFarland, Webb, & Brown, 2013*). Обидва поняття мають важливе значення для майбутніх викладачів вищої школи, оскільки ефективне спілкування зі студентами та здатність співчувати їхнім проблемам та потребам є ключовими факторами успішного викладання та взаємодії зі студентами.

Різні університети та різні освітні програми можуть використовувати різні методи для розвитку комунікативної компетентності та емпатії студентів, що залежить від конкретної галузі та спеціальності. Незважаючи на це, загальна тенденція полягає в тому, що навчання комунікативним навичкам та емпатії стає все більш важливим у закладах вищої освіти та програмах післядипломної освіти (*McFarland, Webb, & Brown, 2013*).

Згідно з результатами дослідження, основні компоненти емпатії та комунікативної компетенції майбутніх викладачів включають: розуміння емоцій інших людей та здатність поставити себе на їх місце; готовність та бажання допомогти іншим людям, проявляти відкритість і турботу про їхні потреби та бажання; здатність до емоційного регулювання та контролювання своїх емоцій в процесі спілкування; здатність до ефективно вербальної та невербальної комунікації; глибоке розуміння мови, мовних засобів, вміння правильно використовувати мову відповідно до ситуації та аудиторії; вміння чітко та лаконічно висловлювати свої думки, ідеї та погляди; здатність до слухання, вміння чути та розуміти інших людей, прагнення до побудови взаєморозуміння та взаємодії.

Педагогічні умови формування комунікативної компетенції включають ряд важливих аспектів.

По-перше, важливо забезпечити умови для розвитку здатності до ефективно вербальної та невербальної комунікації.

По-друге, формування комунікативної компетенції вимагає здійснення роботи з розвитку емпатії та здатності до співпереживання.

По-третє, формування комунікативної компетенції вимагає здійснення роботи над розвитком культури спілкування. Викладачам слід навчати студентів етикету та правил спілкування, розвивати навички взаємодії в

команді, навчати розв'язувати конфлікти та сприяти побудові позитивних взаємин в групі.

По-четверте, формування комунікативної компетенції передбачає роботу над розвитком критичного мислення та аналітичних навичок, що дозволить викладачам ефективніше спілкуватися зі студентами та допомогти їм розвивати ці важливі навички.

Усі ці педагогічні умови допоможуть майбутнім викладачам сформувати комунікативну компетенцію та здатність до емпатії, що сприятиме покращенню

Використані джерела: 1. Лисенко, І. М. (2006). Комунікативна компетентність майбутніх фахівців : навчальний посібник. Київ : Центр учбової літератури. 2. Knapp, M. L., & Hall, J. A. (2010). *Nonverbal communication in human interaction*. Wadsworth/Cengage Learning. 3. MacKinnon, N. J. (2011). *Interpersonal communication: A guide for Canadians*. Oxford University Press. 4. McFarland, S., Webb, M., & Brown, D. (2013). All humanity is my ingroup: A measure and studies of intergroup empathy and moral inclusion. *Journal of Personality and Social Psychology*, 104(5), 839-851. doi: 10.1037/a0031801

ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕЛЕКТОРАЛЬНИХ ГРУП УКРАЇНИ В УМОВАХ ПОВНОМАСШТАБНОЇ ВІЙНИ

Безрукова Катерина Миколаївна

аспірантка ОНП «Психологія»

Кафедра соціальної психології

Факультет психології

Київський національний університет імені Тараса Шевченка

м. Київ, Україна

kateryna.bezrukova@gmail.com

Виклики, які поставила перед українським суспільством війна, суттєво вплинули на людей, як на індивідуальному так і на соціальному рівнях. Соціологи фіксують зміну системи цінностей, потреб, системи соціальних взаємовідносин (*Seventeenth national survey...*, 2022). Значна кількість українців різного віку та статі залучена до оборони держави. Для багатьох українців змінилися місце проживання, рівень доходів, на них впливають фактори розділення з родиною, погіршення фізичного та психологічного здоров'я, вони по різному проходять через процес адаптації. Війна робить погляди людей більш однозначними та категоричними, люди стикаються зі стресом, масово

переживають травматичні події та відчувають «провину вцілілого» (*Complex study...*, 2023). Зростає рівень патріотизму, суспільної самооцінки, національної ідентичності, змінюється оцінка образу держави (*IRI survey...*, 2022; *Complex study...*, 2023; *Seventeenth national survey...*, 2022). Ці фактори суттєво впливають на політичні процеси всередині держави, зокрема на конфігурацію електорального поля.

Дослідження електоральних груп у міжвиборчій період завжди викликало складність, оскільки електоральні групи викристалізуються безпосередньо напередодні виборів. Згодом електоральна група розпадається, а згодом формується наново перед початком нових виборів і може мати відмінний від попереднього склад та характеристики. Саме тому науковий інтерес представляє пошук таких критеріїв для типологізації електоральних груп, які не будуть залежати від політичного ландшафту і враховуватимуть індивідуальні особливості виборців. В сьогоденних реаліях суспільно-політичної ситуації в країні питання розробки інтегративного підходу до дослідження електорату постає особливо гостро.

Соціально-демографічні критерії (вік, стать, регіон проживання, тип поселення, матеріальний стан, освіта), на які спирається більшість електоральних досліджень, і які завжди вважалися відносно сталими та об'єктивними, зараз не показують свою універсальність. Зокрема, багато досліджень, проведених під час повномасштабної війни, які звертаються до соціальної демографії, використовують нетиповий географічний розподіл. Звичне розподілення вибірки за регіоном проживання (Захід, Схід, Північ, Південь, Центр та м. Київ) змінюється на більш адаптований та принципово важливий в ситуації війни розподіл з урахуванням інтенсивності бойових дій під час повномасштабного вторгнення (частково або повністю окуповані області, в яких проходять активні бойові дії, прифронтові регіони, деокуповані райони, області, які зовсім або майже не зазнали окупації) (*Seventeenth national survey...*, 2022).

Крім того, багато питань, у відповідях на які раніше можна було прослідкувати вагому відмінність у регіональному, статевому чи віковому розрізі (національна ідентичність, ставлення до росії, статус української мови, зовнішньо-політичний курс України, тощо), зараз не показують демографічної відмінності. Наприклад, підтримка вступу до ЄС та НАТО практично однакова серед представників усіх макрорегіонів, вікових та майнових груп

(*IRI survey...*, 2022). Питання статусу української мови більше не є контраверсійним – 86% вважають, що українська мова повинна бути єдиною державною мовою (*Seventeenth national survey...*, 2022). Війна відчутно вплинула на сприйняття ідеологічних питань, відбулася тотальна відмова від радянської ідентичності та сепарація від росіян. Абсолютна більшість українців (91%) не підтримують тезу, що «росіяни та українці – це один народ» (*Eighth national survey...*, 2022). Ці питання активно використовувалися раніше представниками проросійських політичних сил, які саме навколо цієї тези активізували свій електорат, потенційна частка якого, зараз суттєво зменшилася.

Натомість, з'явилися нові принципові питання, за якими можливе віднесення українців до тих чи інших електоральних груп. Серед них – бачення сценарію завершення війни, готовність до територіальних поступок, ставлення до «примирення» з росіянами, статус УПЦ МП (заборона діяльності чи особливий статус, необхідність втручання чи невтручання держави у справи церкви), бачення післявоєнного розвитку України, зокрема питання політичних та військових союзів, відновлення статусу ядерної держави тощо (*IRI survey...*, 2022; *Eighth national survey...*, 2022).

Соціологи зазначають, що українське суспільство знайшло націєтворчу ідею, якою стала перемога у війні, внаслідок чого відбулася консолідація суспільства, формування міжрегіональної соціальної згуртованості, посилення горизонтальних та вертикальних зв'язків і стирання міжрегіональних відмінностей (*How war changes Ukrainian society...*, 2022).

У період війни значно покращилися оцінки ефективності української держави, зросла довіра громадян до державних інституцій. Довіра до Збройних сил України зросла з 65 до 97%, до Президента – з 36 до 90% (*Complex study...*, 2023). Рейтинги довіри значною мірою можуть конвертуватися в електоральні рейтинги, тож одним з вірогідних сценаріїв конструювання електорального поля буде подальше збільшення присутності військових в українському політикумі, за рахунок високого рейтингу довіри та підтримки дій Збройних сил України. В той же час, ряд політичних лідерів, які були популярні раніше, сьогодні втратили свою підтримку, тож на наступних виборах можна очікувати суттєву зміну присутності політичних сил у владі, як наслідок – розпад старих та створення нових електоральних груп.

Очікувано, істотно вплине на соціальну та електоральну структуру українського суспільства деокупація українських територій Донецької та Луганської областей та АР Крим, які не брали участь у виборах за роки війни й електоральні настрої яких сьогодні не зовсім зрозумілі. Зважаючи на обмежений доступ до громадян, що мешкають на цих територіях, зокрема, відсутність можливостей для проведення незалежних досліджень громадської думки, питання електоральних настроїв в зазначених регіонах є відкритим. Розуміння співвідношення електоральних груп та їх соціально-психологічних особливостей може стати ключовим в процесі інформаційної реінтеграції жителів ОРДЛОУ та АР Крим.

Таким чином, ми можемо констатувати значну зміну архітектури українського суспільства, що знайде своє відображення у зміні картини електоральних груп України та їх соціально-психологічних особливостей. Дослідження цих процесів, з урахуванням нових змінних та складних умов сьогодення, є амбітним викликом для науковців, які працюють в галузі електоральних досліджень.

Використані джерела: 1. Center for insights in survey research (2022). IRI survey: socio-political views in Ukraine. Retrieved August 15, 2022, from https://ratinggroup.ua/research/ukraine/opros_iri_obschestvenno-politicheskie_nastroeniya_v_ukraine_iyun_2022.html 2. Sociological group «Rating» (2023). Complex study: how the war changed me and the country: summary of the year. Retrieved February 21, 2023, from https://ratinggroup.ua/research/ukraine/kompleksne_dosl_dzhennya_yak_v_yna_zm_nila_mene_ta_kra_nu_p_dsumki_roku.html 3. Sociological group «Rating» (2022). Seventeenth national survey: identity, patriotism, values. Retrieved August 23, 2022, from https://ratinggroup.ua/research/ukraine/s_mnadcyate_zagalnonac_onalne_opituvannya_dentichn_st_patr_otizm_c_nnost_17-18_serpnya_2022.html 4. Sociological group «Rating» (2022). Eighth national survey: Ukraine at war. Retrieved April 8, 2022, from https://ratinggroup.ua/research/ukraine/vosmoy_obschenacionalnyy_opros_ukraina_v_usloviyah_voyny_6_aprelya_2022.html 5. Ukrinform (2022). How war changes Ukrainian society. Retrieved July 12, 2022, from <https://www.ukrinform.ua/rubric-society/3527305-ak-vijna-zminue-ukrainske-suspilstvo.html>

ОСМИСЛЕНІСТЬ ЖИТТЯ ЯК ЧИННИК ВПЛИВУ НА ПСИХОЛОГІЧНУ РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ

Березовський Дмитро Олександрович

студент 4 курсу ОС «Бакалавр» ОПП «Психологія»

Факультет психології

Київський національний університет імені Тараса Шевченка

м. Київ, Україна

bereza270600@gmail.com

За часи існування людства, умови, в яких перебували люди динамічно змінювалися – мир змінювався на війну, ситість на голод, розквіт культури на занепад, і навпаки. Це характеризує, що життя не є стабільним, а піддається змінам та викривленням. Ця динаміка виникає не лише завдяки зовнішнім умовам середовища, рівню соціально-економічного розвитку суспільства, але ще й завдяки як особистості кожного індивіда окремо, так і групі людей, що має певні потреби й наміри їх реалізувати. Постає проблема того, що в процесі життєдіяльності індивід так чи інакше стикається з негараздами, які треба вирішувати. Вирішення труднощів не обмежуються лише резистентністю, наявністю ресурсів та знаходженням необхідного порядку дій для подолання проблеми. Суттєву роль грає ще й здатність відновлюватися після негараздів. Саме тому, у психологічній спільноті впровадилося поняття «резильєнтність», що до цього широко використовувалося в механіці.

Слово «резильєнтність» походить від латинського слова «resilire», що означає «відскакувати» або «повертатись назад». По суті, резилієнс означає позитивну адаптацію, або здатність підтримувати чи відновлювати психічне здоров'я, незважаючи на переживання нещастя (*Wald, Taylor, Asmundson, Jang, & Stapleton, 2006*).

У психології резильєнтність розуміється у трьох площинах – як риса чи здатність особистості долати стрес, як процес коупінгу та як адаптаційно-захисний механізм особистості, що дозволяє протистояти стресу чи адаптуватись після психотравми (*Falewicz, 2016*).

Згідно визначенню Американської асоціації психологів (АРА) «резилієнс» – це «процес і наслідок успішної адаптації до важких подій життя чи «викликів», особливо через психічну, емоційну чи поведінкову гнучкість та пристосування до зовнішніх і внутрішніх вимог» (*American Psychological Association Dictionary of Psychology, 2015*).

З-поміж факторів, що впливають на розвиток психологічної резильєнтності Грішин (2021) зазначає націленість життя на певну мету та почуття узгодженості життя. Ці компоненти входять у конструкт сенсу життя, що і став одним з досліджуваних факторів впливу на рівень резильєнтності в цій роботі. Загалом, виділяються три виміри сенсу життя, або осмисленості життя: життєва мета, почуття узгодженості і значущість життя (*Martela, & Steger, 2022*). Узгодженість означає відчуття зрозумілості та наявності сенсу життя. Життєва мета означає відчуття основних цілей, завдань і напрямку в житті. Значущість пов'язана з відчуттям невід'ємної цінності як окремих сфер життєдіяльності та і життя в цілому, а також того, що воно варте того, щоб його жити. З урахуванням того, що зв'язок сенсу життя та резильєнтності є малодослідженим, тому це і постало однією з проблем проведеного дослідження.

Метою аналізу було з'ясувати, чи існує зв'язок між рівнем резильєнтності індивіда та осмисленістю життя (усвідомлення сенсу та цілей життя, усвідомлення цінності самого життя та наявності узгодженості цінностей різних аспектів життєдіяльності з повсякденною поведінкою).

Вибірку складають 39 студентів (13 чоловіків і 26 жінок) різних національностей віком від 17 до 26 років (сер.знач. = 20.3).

Власне у дослідженні були проаналізовані такі показники як рівень резильєнтності («резильєнтність»), наявність сенсу життя («сенси життя»), що відповідає складовим «мета життя» та «узгодженість життя» та цінність життя («цінність життя»), що відповідає складовій «значущість життя».

Для визначення рівня резильєнтності була використана шкала CD-Risc 10 Коннора-Девідсона (*Davidson, 2018*). А також її адаптована версія українською мовою (*Школіна, Шаповал, Орлова, Кедик, & Станіславчук, 2020*). Шкала призначена для вимірювання резильєнтності, як здатності адаптуватися та відновлюватися після стресу, негараздів і травматичних подій.

Для визначення наявності сенсу життя був використаний опитувальник PIL (Purpose in life questionnaire). Опитувальник призначений для вимірювання того, наскільки респондент сприймає загальне відчуття сенсу та цілей життя або, відповідно, відчуває страждання від «екзистенційного вакууму» (*Davies, Klaassen, & Längle, 2011*).

Для визначення загального рівня узгодженості наявних життєвих цінностей та їх дотримання в життєдіяльності був використаний опитувальник

VLQ (Valued living questionnaire). Опитувальник призначений для вимірювання ступеню, до якого особа дотримується обраних нею цінностей в повсякденному житті (Wilson, Sandoz, Kitchens, & Roberts, 2010).

Використання оригінальних методик не стало завадою, оскільки всі респонденти мали достатній рівень володіння англійською мовою.

За результатом регресійного аналізу виявилось, що «резильєнтність» впливає на «сєнс життя» ($p < 0.001$) та «цїнність життя» ($p = 0.016$), так і «сєнс життя» ($p < 0.007$) та «цїнність життя» ($p = 0.018$) впливають на «резильєнтність». Тобто, існує прямиий взаємозв'язок між рівнем резильєнтності і сєнсом життя та цїнністю життя. За множинного регресійного аналізу «сєнс життя» та «цїнність життя» зберігають свій вплив на рівень резильєнтності особи ($R^2 = 0.3$, $p = 0.023$, $p = 0.018$ відповідно). Це, по-перше, свідчить про те, що рівень резильєнтності впливає як на наявність розуміння сєнсу та цїлей життя, так і на рівень узгодженості життєвих цїнностей індивіда. По-друге, усвідомлення сєнсу та цїлей в житті, а також наявність відповідності цїнностей життя з реальною поведінкою в житті позитивно впливають на рівень резильєнтності. Тобто, чим більш свідомим і осмисленим є життя індивіда, тим вищий рівень резильєнтності, а також чим вищий рівень резильєнтності, тим більше усвідомлюється сєнс та цїлі життя, а цїнності, що виділяє індивід дійсно узгоджуються з його поведінкою та виборами в повсякденному житті.

За результатами регресійного аналізу респондентів за статтю (чол., $N = 13$ та жін., $N = 26$) та національністю (українці, $N = 25$ та іноземці, $N = 14$), не було виявлено залежності ні у показниках рівня резильєнтності, ні усвідомленості сєнсу життя, ані узгодженості життєвих цїлей. Тому, вплив статі та національної приналежності – відсутній. Але, при розділені груп на підгрупи згідно статі та національності, вплив сєнсу та цїнності життя на резильєнтність наявний в жінок ($R^2 = 0.35$, $p = 0.013$, $p = 0.042$ відповідно), але відсутній у чоловіків, а також наявний в українців ($R^2 = 0.33$, $p < 0.001$, $p < 0.001$ відповідно), але відсутній в іноземців. Це може бути пов'язане з тим, що: підгрупи є доволі маленькими за кількістю осіб, а розподіл іноземців та чоловіків не є нормальним на відміну від української групи та групи жінок; а також, що можливо існує інший суттєвий фактор впливу на резильєнтність, що обумовлений гендером та нацією. Тому, не можливо на даному етапі точно встановити залежність впливу осмисленості життя на резильєнтність особи від її гендеру чи нації.

Отже, згідно результатів дослідження встановлено, що осмисленість життя індивіда є позитивним фактором впливу на резильєнтність, і навпаки вищий рівень резильєнтності характеризується вищим рівнем розуміння сенсу та цінності життя.

Перспективою подальших досліджень може бути дослідження індивідуальних особливостей розуміння сенсу та цінності життя, а також залежності рівня резильєнтності згідно цих особливостей. Дослідження особистісних рис людини, як чинника залежності рівня резильєнтності та осмисленості життя.

Використані джерела: 1. American Psychological Association (2015). Resilience. APA Dictionary of Psychology (2nd ed.). <https://dictionary.apa.org/resilience> 2. Davidson, J. R. (2018). Connor-Davidson resilience scale (CD-RISC) manual. Unpublished. 3. Davies, G., Klaassen, D., & Längle, A. (2011). The purpose in life test (PIL) in: Michalos AC (ed) encyclopedia of quality of life research. Heidelberg/New York: Springer. 4. Falewicz, Adam (2016). «Prężność osobowości i jej rola w procesach radzenia sobie ze stresem». *Studia Koszalińsko-Kołobrzeskie*, 23, 263-275. 5. Martela, F., & Steger, M. F. (2022). The role of significance relative to the other dimensions of meaning in life – an examination utilizing the three dimensional meaning in life scale (3dm). *The Journal Of Positive Psychology*, 1-21. 6. Wald, J., Taylor, S., Asmundson, G. J., Jang, K. L., & Stapleton, J. (2006). Literature Review Of Concepts: Psychological Resiliency. 7. Wilson, K. G., Sandoz, E. K., Kitchens, J., & Roberts, M. (2010). The valued living questionnaire: defining and measuring valued action within a behavioral framework. *The Psychological Record*, 60, 249-272. 8. Грішин, Е. (2021). Резилієнтність особистості: сутність феномену, психодіагностика та засоби розвитку. *Вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди «Психологія»*, (64), 62-81. 9. Школіна, Н. В., Шаповал, І. І., Орлова, І. В., Кедик, І. О., & Станіславчук, М. А. (2020). Адаптація та валідація україномовної версії шкали стресостійкості Коннора – Девідсона-10 (CD-RISC-10): апробація у хворих на анкілозивний спондиліт. *Український Ревматологічний Журнал*, 2, 66-72.

ЛЮБОВ ЯК СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНЕ ЯВИЩЕ

Білоусова Кіра Олексіївна

аспірантка ОНП «Філософія»

Кафедра філософії, соціології та менеджменту соціокультурної діяльності

Соціально-гуманітарний факультет

Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського

м. Одеса, Україна

kirabilousova1@gmail.com

Невпинні процеси соціальних змін та глобалізаційних явищ спонукають на переосмислення усталених поглядів та уявлень на суспільну та міжособистісну взаємодію людей між собою в процесі розвитку суспільства. Одним з понять, що постійно фігурує в працях вчених, науковців та філософів є поняття любові як явища невід'ємного від психології людини. Любов, як соціально-психологічне поняття представляє собою різні значення, на кшталт інтимної любові, товариської любові, романтичної любові, батьківської любові, дружньої любові, любові до місць, речей, поглядів, тощо.

Вивчення феномена любові являється необхідним етапом для розуміння міжособистісних стосунків. На сьогоднішній день, у науці не існує єдиного поняття і єдиного підходу до розуміння любові, так як тлумачення цього феномену трансформувалось і трансформується у ході історичного та культурного розвитку суспільства. Цим питанням займались зарубіжні психологи, які вивели основні види кохання, які актуальні й у наш час. Протягом століть любов була й залишається предметом гострих дискусій у науці, мистецтві, релігії, соціальній сфері та повсякденному пізнанні. Потреба любові носить вітальний характер.

Так, любов визначається як соціальне явище, як таке що не може існувати без людини (як невіддільної структурної одиниці соціуму). Соціальні явища – це події чи досвід, які виникають у процесах взаємодії між людьми. Любов передбачає спілкування – процес передачі та отримання інформації між людьми. Це також передбачає використання мовних символів, які культурно узгоджені як такі, що мають певні значення та які використовуються людьми для вираження певної реальності та світогляду.

Як роз'яснюється в багатьох соціальних дослідженнях, у більшості людей не виникає почуття любові самочинно. Люди закохуються в людей, що мають таку ж расу, етнічність, релігію, вік та соціальний клас. Початково такі явища

пов'язували з поняттям гомофілії (тяжіння однієї людини до іншої, яка схожа на неї).

Однак, з розвитком суспільних відносин, взаємодією індивідів, та глобалізаційними процесами на фоні міжрасових зв'язків люди почали відходити від гомофілії та започатковувати нові міжетнічні й міжрасові зв'язки, що таким чином трансформувало поняття любові як таку, що не знає меж та кордонів. Тобто, як і люди, любов може бути упередженою. Однак, ці упередження не є природними і їх можна подолати в ході соціальної взаємодії.

Любов як стійке прагнення, потяг одного індивідуума до іншого, який має протилежну з ним стать, не є чимось сталим і незмінним. Любов – це «замкнення» багатьох потреб однієї особистості на іншій. У любові між чоловіком і жінкою протягом довготривалого часу провідна роль належить статевому інстинкту (Додонов, 1987, с. 121).

Так, стосунки любові для жінок більш специфічні, ніж для чоловіків, – кореляції між оцінками любові та симпатії у других значно нижче. Ця розбіжність є результатом статевої специфіки в онтогенезі. Необхідно зазначити, що проблема статевої розбіжностей у любові не може вирішуватися поза часовим та соціальним контекстом. Мішель Фуко, якого вважають класиком сучасної психології, наполягав на тому, що, «прояв історично окремих форм сексуальної поведінки відбувався у зв'язку з появою різних механізмів репресії, яку застосовували щодо сексуальності в тому чи іншому суспільстві» (Додонов, 1987, с. 72).

Деякі дослідники припускають, що любов є основною людською емоцією, як і щастя чи гнів, тоді як інші вважають, що це культурний феномен, який частково виникає через соціальний тиск і очікування.

Дослідження виявили, що любов існує в усіх культурах, що свідчить про те, що любов має також сильний біологічний компонент. Це частина людської природи – шукати і знаходити любов. Однак, культура може суттєво впливати на те, як люди думають, переживають і демонструють власні прояви любові.

Любов та виникнення почуття любові притаманне кожній людині як живій істоті, як то на рівні біологічному (гормональному) як то на рівні психології й соціальної взаємодії. Йдеться лише про те, що любов може бути різноманітною, забарвленою й емоційною, а виникнути почуття любові може в різних міжособистісних стосунках людей між собою та мати різні прояви та ролі.

Отже, любов як соціально-психологічне явище виявляється у глибинній структурній взаємодії соціуму (як групи людей) та відповідно на фоні психологічних властивостей даної групи, або кожного окремого індивіда. Завдяки тому, що всі люди різні й можна проаналізувати характерні особливості любові, процесу її зародження та розвитку. Також любов як соціально-психологічне явище не має кінцевого етапу розвитку, адже зі зміною та еволюцією суспільних відносин, змінюється й любов, її властивості й характерні ознаки.

Використані джерела: 1. Додонов, Б. І. (1987). У світі емоцій. Київ : Видавництво політичної літератури України, 140 с.

АДАПТАЦІЯ ОСОБИСТОСТІ ДО УМОВ ТА НАСЛІДКІВ ВОЄННОГО КОНФЛІКТУ ПРИ СОЦІАЛЬНИХ ЗМІНАХ У СУСПІЛЬСТВІ

Блошко Ірина Адамівна

студентка ОС «Бакалавр» ОПП «Практична психологія»

Інститут післядипломної освіти

Київський національний університет імені Тараса Шевченка

м. Київ, Україна

bloshko.irina@gmail.com

Війна, яку українці переживають зараз, є джерелом зниження рівня психологічного благополуччя та погіршення самопочуття. Яке майбутнє у нашого суспільства? З якими наслідками травматизації стикається суспільство? Як зберегти та відновити психологічне здоров'я суспільства? Питань багато...

У більшості людей під час війни не задовольняється ціла низка потреб – у безпеці, стабільності, комфорті, передбачуваності. Навіть, фізіологічні потреби – у сні, їжі, гігієні, сексі – у багатьох суттєво депривуються.

Щоправда, війна може створювати умови для задоволення більш складних потреб, наприклад потреби в спільності, причетності, повазі, відданості, самоподоланні. Така динаміка змінює основу особистісного буття, вносячи зміни в життя кожної людини та у суспільство в цілому.

Психологічний простір, що відтворює соціально-психологічний рівень життєтворення, переструктурується відповідно до оцінок, інтересів, переконань близького оточення з приводу війни.

Але війна зумовлює не лише негативні, а й позитивні зміни, перевіряючи на мужність, зрілість, витривалість, відповідальність. Цей складний період для багатьох стає можливістю для перегляду основних життєвих орієнтирів, вироблення стратегій прийняття себе та інших, розширення адаптивних можливостей, актуалізації внутрішнього потенціалу. Війна стає шансом для переосмислення свого життя, наповнення його новим змістом, досягнення його нової якості.

Життєві випробування не завжди призводять до травматизації – часом вони стають каталізатором позитивних зрушень, зміцнення стосунків, зміни життєвої позиції, виявлення сильних сторін особистості.

Посттравматичне зростання – це позитивні зміни, які людина переживає в результаті поборення наслідків травматичної події.

Життєва криза може стати рушійною силою особистісної світобудови людини, а це, в свою чергу, впливає на суспільство загалом. Кризові випробування стимулюють до глибшого усвідомлення фундаментальних, базових цінностей, до пошуку покликання, розуміння власної ролі у всьому, що відбувається. Криза підштовхує людину до автономізації, до дедалі більшої незалежності від оточення. Вдало проходячи кризові випробування, людина вчиться приймати основні життєві рішення більш самостійно і відповідально, намагаючись бути вірною своїм життєвим орієнтирам.

Посттравматичне зростання відбувається в таких аспектах: 1) у більш глибоких стосунках з оточенням; 2) у розумінні себе; 3) у власній життєвій філософії.

До вимірів зростання особистості також можна додати самореалізацію. Після тривалого травмування люди вже не хочуть просто мати роботу, заробляти гроші. Для них стає важливим виявляти і розвивати власні здібності, робити те, що подобається, до чого є природна схильність.

Посттравматичне зростання не має однозначного зв'язку з віком, статтю, освітою, статками. Позитивні кореляції простежуються із здатністю оцінювати загрози, фокусуватися на проблемі, позитивно її переінтерпретувати, переосмислювати травматичні спогади. Особистісному зростанню, безумовно, сприяють оптимізм людини.

Посттравматичне зростання певною мірою залежить від рівня посттравматичного стресу. Незначні травми до зростання не призводять, оскільки людина справляється з ними звичними засобами копінгу. Серйозні

травми, які провокують ПТСР, руйнують і копінги, і механізми зростання. А от помірний стрес не знищує можливість людини здійснювати когнітивно-емоційне опрацювання травмореlevantної інформації. Ефективним подоланням наслідків посттравматичних подій є позитивна переоцінка ситуації. Якщо людині вдається конструктивно переосмислити власні переживання, пов'язані з травмою, її життєстійкість суттєво підвищується.

Тобто, психологічна травматизація особистості не завжди має виражені негативні наслідки. Пережиті випробування загартовують людей, підвищують їхню життєстійкість, нерідко стаючи стимулом для особистісного зростання.

Тривала воєнна травматизація може приводити як до негативних, так і до позитивних наслідків. Травматизація в негативному аспекті – це суттєве зниження рівня психологічного здоров'я особистості, втрата нею почуття суб'єктивного благополуччя, а в позитивному аспекті – це підвищення життєстійкості, поява нових життєвих перспектив, активізація власного життєтворення.

Слід виділити також такі важливі аспекти при адаптації особистості до умов та наслідків воєнного конфлікту:

1) усвідомлене ставлення людини до власного життєвого світу з його просторово-часовими координатами, які чутливо реагують на актуальні суспільно-політичні контексти;

2) здатність вчасно бачити і підтримувати позитивні внутрішні зміни;

3) уміння мобілізувати внутрішні ресурси самозбереження, самовідновлення, саморозвитку, що сприяє посттравматичному зростанню.

Використані джерела: 1. Климчук, В. О. (2016). Посттравматичне зростання та як йому можна сприяти у психотерапії. *Наука і освіта*, № 5, 46-52. 2. Кокун, О. М., Агаєв, Н. А., Пішко, І. О., Лозінська, Н. С. (2015). Основи психологічної допомоги військовослужбовцям в умовах бойових дій : метод. посібник. Київ : НДЦ ГП ЗСУ. 3. Титаренко, Т. М. (2017). Способи підвищення соціально-адаптивних можливостей людини в умовах переживання наслідків травматичних подій : методичні рекомендації. Київ.

ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА ПОСТТРАЖДАЛИМ ВНАСЛІДОК ТРАВМАТИЧНИХ ПОДІЙ ДІТЯМ З ТИМЧАСОВО ПЕРЕСЕЛЕНИХ РОДИН

Блошко Ірина Адамівна

студентка ОС «Бакалавр» ОПІ «Практична психологія»

Інститут післядипломної освіти

Київський національний університет імені Тараса Шевченка

м. Київ, Україна

bloshko.irina@gmail.com

Одна з вразливих категорій населення, яка підпадає під вплив екстремальних ситуацій у суспільстві – це діти. Вони достатньо гостро сприймають події, які змінюють надійність, константність, безпечність оточуючого середовища та спричиняють різку динаміку їх психоемоційних зв'язків з дорослими. Масові заворушення, гострі воєнні конфлікти значно порушують звичний для дитячого сприймання плин життя. З одного боку, діти відчують страх, тривогу та розпач, які індукуються близьким оточенням, з іншого – механізми вирішення цих сильних переживань далеко не завжди ефективно спрацьовують, оскільки дорослі самі ще не мають змоги повноцінно відновити власну цілісність. Навіть, якщо дитина не є безпосереднім учасником воєнного конфлікту, вона переживає значний стрес, бо її найближче оточення занепокоєне, оскільки відбуваються якісь незворотні події, які дитині важко сприймати і усвідомлювати.

Діти, які переселені з родинами чи без них з зони гострого воєнного конфлікту підпадають під низку додаткових стресових факторів – зміна місця проживання, зміна звичного найближчого оточення (у випадку неповного переселення родини), зміна звичного кола друзів, невизначеність майбутнього, невизначеність перспектив повернення звичного середовища тощо). Саме у таких дітей спостерігається посилена травматизація і вони потребують всебічного психологічного супроводу.

Варто зазначити, що діти специфічно переживають травматичну ситуацію. Через відсутність навичок обговорення своїх переживань, вікові особливості, сильне емоційне потрясіння діти не висловлюються відкрито про свої неприємні стани. Але спостерігаючи за дітьми, можна виявити тих із них, які переживають стресову ситуацію. Наслідки стресу є помітними у емоційних, поведінкових проявах дітей чи представлені на тілесному рівні.

Психологічна допомога дітям з тимчасово переселених родин спрямована на подолання наслідків перебування у стресовій ситуації та попередження розвитку посттравматичного стресового розладу. Психолог або психотерапевт можуть допомогти дитині зрозуміти свої емоції та реакції на травму, навчити її стратегіям для зменшення стресу та тривоги, а також розвивати навички, які допоможуть їй краще розуміти та керувати своїми емоціями.

Після травматичної події діти можуть мати різні емоційні реакції, такі як тривога, страх, пригніченість, роздратування або відчуття втрати. Ці емоційні реакції можуть бути особливо важкими для дітей з тимчасово переселених родин, які вже пережили значні труднощі і нестабільність у своєму житті. Фахівцю варто усвідомлювати, що психологічна робота з дітьми має бути цілеспрямованою, комплексною та стабільною. Можна вирізнити три основні напрямки роботи психолога з дітьми з тимчасово переселених родин:

1. Робота з середовищем в якому перебувають діти. Середовище, яке сприяє відновленню природних механізмів зцілення дітей має наступні ознаки: безпечність, константність, ритмічність, послідовність, передбачуваність, панування атмосфери поваги.

2. Робота з близьким оточенням дитини включає в себе психологічну, просвітницьку та консультативну роботу з їх батьками чи особами, які їх замінюють та дитячим колективом, в якому вони перебувають.

3. Робота з самою дитиною. Зміст психологічної роботи з дітьми, які зазнали впливу стресових чинників складається із наступних етапів:

- відновлення відчуття безпечності. Цей етап полягає у знятті тілесного та емоційного напруження, послабленні тих жорстких механізмів захисту, які виникли у відповідь на кризову ситуацію;

- відновлення та зміцнення психологічних ресурсів дитини. Цей етап полягає у сприянні активізації природних ресурсів психіки дитини, на тлі яких можливий вихід із кризових станів;

- відреагування (відігравання) негативних переживань, пов'язаних зі стресовими чинниками. Цей етап полягає у створенні умов для прямого чи символічного прояву та копіювання сильних негативних переживань, які можуть впливати на розвиток ПТСР;

- активація природних механізмів самоцілення та адаптація до нових обставин. Цей етап полягає у заохоченні та зміцненні позитивних зрушень у станах дітей, активізації природного середовища самоцілення, спілкування з

однолітками, відвідування гуртків за інтересами, сприятливе дозвілля з родиною, заняття творчістю тощо.

В цілому, варто сказати, що найбільш успішними техніками, які зарекомендували себе у роботі з дітьми, що зазнали впливу гострих стресових чинників, є техніки тілесно зорієнтованої психотерапії, арт-терапії, малювання, ліплення з пластиліну та глини, пісочної психотерапії, ігрової психотерапії, народної терапії (виконання колискових пісень), кататимно-імагінативної психотерапії (символдрама – уявлення образів на задану тему, що створює можливість для символічного пропрацювання травматичного досвіду дитини).

Використані джерела: 1. Гребінь, Л. О. (2013). Феномен поваги/неповаги як соціокультурний чинник надання психотерапевтичної допомоги в структурно-психодинамічному підході. Глава 9. Методичні рекомендації щодо врахування соціокультурних чинників в теорії та практиці психотерапевтичної допомоги особистості [за редакцією З. Г. Кісарчук]. Кіровоград: «ІМЕКС-ЛТД», 137-152. 2. Кісарчук, З. Г., & Лазос, Г. П. (2013). Кататимно-імагінативна психотерапія: сучасний стан розвитку та перспективи застосування у вітчизняному психотерапевтичному просторі. *Актуальні проблеми психології. Консультативна психологія та психотерапія*, 9(3), 5-32. 3. Омельченко, Я. М., Кісарчук, З. Г. (2008). Психологічна допомога дітям з тривожними станами. К. : Шкільний світ. 4. Бочкор, Н. П., Дубровська, Є. В., Залеська, О. В., Калашник, О. А., Ковальчук, Л. Г., Левченко, К. Б., ... & Худякова, Н. Ю. (2014). Соціально-педагогічна та психологічна робота з дітьми у конфліктний та постконфліктний період.

ЗВ'ЯЗОК ВПОДОБАННЯ ПСИХОДЕЛІЧНИХ ЖАНРІВ МУЗИКИ З ОСОБИСТІСНИМИ ДИСПОЗИЦІЯМИ

Богданцов Андрій Костянтинович

студент 4 курсу ОС «Бакалавр», ОПП «Психологія»

Факультет психології

Київський національний університет імені Тараса Шевченка

м. Київ, Україна

bogdantsov1410@icloud.com

Відомо, що музика здатна впливати на емоціональну регуляцію: різні жанри музики впливають на відповідні варіанти емоційної регуляції. Так, прослуховування ритмічно-енергійних жанрах пов'язується із підвищеним збудженням та рівнем позитивної емоційної регуляції (Cook, Roy, & Wekler,

2019). З урахуванням індивідуальних потреб людина може прагнути до прослуховування відповідних своєму регуляційному профілю жанрів музики.

У випадку енергійно-ритмічної музики, що попадає в категорію EDM (Electronic Dance Music) очікуваними потребами може виступати психологічний відпочинок та емоційна розрядка. Важливим аспектом у розумінні природи вподобань обраних жанрів та асоційованих з ними регуляційних стратегій є сталі особистісні диспозиції. Література вказує на наявний зв'язок між вподобанням енергійно-ритмічної музики та високими показниками екстраверсії та доброзичливості разом з низькими показниками по нейротизму, що асоціюється з меншою вразливістю до аверсивних стимулів. (*Rentfrow & Gosling, 2003*).

Однією з гілок електронної танцювальної музики є гілка «психоделічних» жанрів музики, що отримали свою назву через їх підсилювальний доданий ефект під час вживання психоделіків – класу психоактивних речовин, що змінюють сприйняття й емоційні переживання. В цю гілку жанрів поширено входять New Rave, Acid House, Techno & Trance. Ця музика взяла свій початок в Англії в 50-х роках, проте вийшла на свій пік у період трансформаційних змін в Німеччині під час та після завершення Холодної Війни. У цей період смуту, стресу, бідності, безпорадності та невизначеності німецька молодь адаптувала субкультуру андеграунд-вечірок, що базувалась на прослуховуванні високо ритмічних, шаблонно-експанійсних музичних композицій, часто у паралелі із динамічним світловим стимулюванням та із використанням галюциногенів. Такі вечірки називається «рейвавами» і характеризуються високоефективним рекреаційним потенціалом із домінантною валентністю у соціально-особистісному ескапізму в якості копінг стратегії подолання стресу.

Беручи до уваги український контекст та останнє десятиріччя, що відзначається важкими суспільно-політичними та економічними кризами, українська рейв-культура отримала особливо жвавий розвиток та соціальне поширення й наразі є одним із найрозвинутіших центрів електронної техно-музики в Європі та світі в цілому. Можна припустити, українська молодь за прикладом німців, в скрутні часи намагається врегулювати стрес, відчай та невизначеність за допомогою музики та спільних соціальних просторів, що за позиціонуванням низьки провідних організаторів цих заходів діють «без сексизму, дискримінації та тілоосуду».

Особливість психоделічної музики полягає в тому, що вона має виражену шаблонність своїх музичних мотивів та експансійний контроль звукового простору, що характеризується барабанною партією з ламаним ритмом. Переважно, такі композиції мають один із найбільших показників BPM (beats per minute) у музичній індустрії й можуть досягати до 200 ударів у хвилину. Така експансивність звуку створює сильний нарратив впливу, що підсвідомо спонукає рухатись в такт бітам та увійти у певну ментальну синхронізацію із композицією, що в деяких випадках може характеризуватись станом трансу. Шаблонність, що в психологічному вимірі відзначається як один з еволюційно-біологічних законів нейроестетики надає безпечну передбачуваність та дозволяє поведінковій системі пошуку небезпеки «розслабитись» (*Ramachandran, 1999*). Таким чином, за рахунок ментальної безпеки та контрольованості особистість через прослуховування EDM музики, а особливо її психоделічних варіантів, проводить ресет зазвичай перевантаженого стресом організму і паралельно балансує гомеостаз через стимулювання інтенсивної фізичної активності, що своєю чергою високо корелює з кращим психологічним самопочуттям та здоров'ям в цілому.

Метою цього дослідження є перевірка зв'язку між вподобанням психоделічних жанрів музики та вираженості особистісних диспозицій із особливим акцентом на рівені стресостійкості.

У дослідженні взяли участь 32 особи: 21 жінки та 12 чоловіків віком 16 до 27+. Половина (50%) респондентів навчається і працює, ще 25% просто працюють, 15 просто навчаються та 9% не працюють та не навчаються. Учасникам дослідження було запропоновано оцінити свою прихильність до музичних «психоделічних» жанрів EDM через лінійну шкалу 1-7, де початкове значення відповідало виразу «Взагалі не подобається», а максимальне значення характеризувалося як «Дуже подобається». Контрольним запитанням щодо вподобання наведених жанрів було з'ясування зацікавленості у відвідуванні заходу з наведеними типами музики, що вимірювалось за лінійною шкалою 1-5 в логічній діаді «Точно ні – Абсолютно так». Для людей, що не були знайомі із зазначеною музикою було запропоновано для ознайомлення 50-и хвилинне відео з сучасними ходовими композиціями в психоделічних жанрах EDM музики (New rave, Acid house, Techno, Trance).

Для з'ясування особистісних диспозицій були використанні адаптовані на українську мову варіанти опитувальника на стресостійкість Конора-Девідсона

CD-RISC-10 та скорочений варіант Великої П'ятірки TIPI-UKR для виявлення особистісних рис. Шляхом анкетування було з'ясовано стать, вік та професійно-освітній статус.

Майже 70% опитаних вподобують гілку психоделічний жанрів EDM музики. Решта ~ 30% не відчують значного тяжіння до цих жанрів музики. Ці показники обумовлені відповідями щодо вподобання музики, що кореляційно узгоджені з контрольним запитанням щодо інтересу відвідування заходу з подібною музикою ($r = 0.813$, $p < 0.01$).

Рівень стресостійкості серед тих, кому подобається така музика, та тих, кому не подобається є однаково середнім (mean = 25.5 та 27.2 відповідно).

За п'ятьма особистісними рисами Великої П'ятірки також нема жодних статистично значущих відмінностей.

Таблиця 1

Порівняльний аналіз результатів

Особистісна диспозиція	Екстраверсія	Дружелюбність	Добросовісність	Емоційна стабільність	Відкритість новому досвіду	Стресостійкість
Подобається психоделічні жанри EDM	4.9	4.6	4.6	3.8	5.1	25.5
	Вище середнього	Вище середнього	Вище середнього	Нижче середнього	Вище середнього	Середній
Не подобається психоделічні жанри EDM	4.8	5.3	4.6	3.95	4.7	27.2
	Вище середнього	Вище середнього	Вище середнього	Нижче середнього	Вище середнього	Середній

Висновки. У ході дослідження було теоретично обґрунтовано впливи психоделічної музики. Було з'ясовано, що нема жодних відмінностей у розрізі особистісних рис та рівнем стресостійкості у людей, котрим подобається та не подобається музика психоделічних жанрів EDM. Перспективою наступних досліджень є перевірка цих результатів через лінзу ширшої вибірки із можливим пошуком додаткових особистісних диспозицій, що потенційно могли б відрізнитися між цими двома групами.

Використані джерела: 1. Cook, T., Roy, A. R. K., & Welker, K. M. (2019). Music as an emotion regulation strategy: An examination of genres of music and their roles in emotion regulation. *Psychology of Music*, 47(1), 144-154. 2. Rentfrow, P. J., & Gosling, S. D. (2003). The do re mi's of everyday life: The structure and personality correlates of music preferences. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(6), 1236-1256. 3. Ramachandran, V. S., & Hirstein, W. (1999). The

science of art: A neurological theory of aesthetic experience. *Journal of Consciousness Studies*, 6, 15-51.

ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ ФОРМУВАННЯ МОРАЛЬНИХ ЯКОСТЕЙ У МАЙБУТНІХ ВИКЛАДАЧІВ ВИЩОЇ ШКОЛИ В ПРОЦЕСІ НАВЧАННЯ

Бондаренко Елеонора Енесівна

студентка ОС «Магістр» ОНП «Педагогіка вищої школи»

Факультет психології

Київський національний університет імені Тараса Шевченка

м. Київ, Україна

eleonorchik2000@gmail.com

Формування морально-етичних характеристик викладача вищої школи в процесі навчання є актуальним питанням, яке заслуговує глибокого дослідження. Його актуальність питання полягає у тому, що саме викладачі закладів вищої освіти відіграють найбільшу роль у формуванні майбутніх фахівців, науковців, педагогів і громадян. Морально-етичні якості викладачів мають вплив на розвиток особистості студентів, а також на забезпечення високої якості навчання та наукової діяльності. Мета вищої педагогічної школи полягає не лише в тому, щоб підготувати викладача, який зможе всебічно розвивати особистість студента, формувати його розумові, фізичні і естетичні якості, а ще й в тому, щоб виховувати в ньому високі моральні якості, надавати знання, розвивати вміння та професійно-визначальні компетентності, що відповідають міжнародним стандартам. У магістратурі педагогічний процес має на меті не тільки формування кваліфікації фахівців у системі освіти, самоосвіту та науковий розвиток, але і особистісне зростання моральної культури кожного здобувача вищої освіти.

Одним з основних завдань ЗВО в наш час є створення сприятливих умов для культурного, інтелектуального та морального розвитку студентів, зокрема, формування у них моральних якостей. Важлива роль в цьому процесі належить викладачам. Їх особистісні якості, професійні навички, система цінностей та культура мислення можуть впливати на формування моральних якостей у студентів, тому моральна складова має ключове значення в підготовці майбутніх викладачів вищої школи, які повинні мати належний рівень моральної культури для успішної професійної діяльності. Аналіз наукової літератури щодо змістової структури морально-етичної культури

доводить, що її розвиток ґрунтується на системі знань, умінь, навичок, мотивів та особистісних якостей.

Проблему формування морально-етичних характеристик викладача вищої школи досліджували такі українські науковці, як О. М. Пехота, О. О. Сухомлинська, Л. І. Довгань, О. В. Вознюк, Г. П. Васянович, Л. Л. Хоружа та інші. Згідно з результатами їх досліджень, формування морально-етичних характеристик викладача проходить на кількох рівнях: професійному, соціальному та особистісному (*Мельник, 2019*).

На професійному рівні формування морально-етичних характеристик відбувається через осмислення викладачем своєї професійної діяльності та складових педагогічної культури. Важливим аспектом цього процесу є професійна етика, яка включає такі цінності, як добросовісність, чумлінність, відповідальність, справедливість, повага до студентів, колег та наукової спільноти (*Сухомлинська, 2017*).

На соціальному рівні морально-етичні характеристики формуються через взаємодію викладача зі студентами, колегами та адміністрацією закладу вищої освіти. Соціальна відповідальність, співпраця, уміння спілкуватися та вирішувати конфлікти стають важливими частинами процесу формування морально-етичних характеристик викладача. Він повинен бути здатний розуміти потреби та очікування студентів, підтримувати довіру та створювати сприятливе навчальне середовище.

На особистісному рівні формування морально-етичних характеристик відбувається через самоосвіту, саморефлексію та саморегуляцію. Викладач повинен розвивати свої внутрішні цінності, такі як чесність, порядність, духовність, усвідомлювати свої слабкі сторони та працювати над їх подоланням (*Ковтун, 2020; Черняк, 2019*).

Когнітивний компонент моральної культури викладача передбачає наявність у нього знань та уявлень про психологічні фактори, які пов'язані з мораллю і визначають його власний стан та відносини з іншими. Важливим елементом цього компонента є знання про емоційний стан викладача, яке виражається у словесних категоріях і лягає в основу процесів контролю над емоціями, передбачення їх розвитку, а також визначення факторів, які впливають на силу виявлення емоцій, їх тривалість і наслідки.

Діяльнісний компонент моральної культури викладача включає в себе уміння та навички опанування власних емоцій, станів та почуттів, зокрема

стресових. Також до нього входить вміння використовувати інформацію у спілкуванні, будувати свої відносини та дії з урахуванням моральної оцінки інформації. До складу діяльнісного компонента входить також вміння за зовнішніми ознаками (міміка, пантоміміка) визначати стан співрозмовника та моральні обставини середовища.

Проведене нами дослідження показало, що такі характеристики як критичне мислення, етичні навички найкраще формуються в процесі використання інтерактивних методів навчання, таких як рольові ігри, дискусії, кейс-студії тощо. Ці методи дозволяють студентам переживати ситуації з реального життя, де вони повинні приймати рішення, які мають бути морально обґрунтованими. Такі навички в подальшому допоможуть їм в діяльності у професійно-визначальних ситуаціях.

Особистість формується в діяльності, тому розглядаючи педагогічні умови формування моральних якостей у здобувачів, ми повинні розуміти, що їх зможуть сформувати тільки викладачі, які самі є носіями таких якостей. Отже, такі умови мають забезпечувати можливість участі самих викладачів у наукових конференціях, семінарах та тренінгах, що дозволить їм знайомитися з новими підходами до формування моральних якостей у студентів та використовувати ці знання у власній практичній діяльності.

Не менш важливою є взаємодія викладачів зі студентами за межами аудиторії. Наприклад, організація виховних заходів, таких як колективні творчі справи, виховні справи, спортивні змагання, культурні заходи, благодійні акції тощо покликані допомогти студентам розвивати особистісні якості, такі як емпатія, толерантність та соціальна відповідальність.

У цілому, педагогічні умови формування моральних якостей у майбутніх викладачів вищої школи мають бути комплексними та зорієнтованими на розвиток моральних якостей студентів. При цьому необхідно враховувати індивідуальні особливості кожного студента та забезпечити активну участь кожного у процесі формування моральних якостей.

Таким чином, в процесі підготовки фахівців для освітньої сфери потрібна постійна праця щодо дотримання, підтримування та вдосконалення моральних норм та уявлень. У зв'язку з цим особливої ролі набуває особисте виховання, тобто формування в кожній людині вміння самостійно визначати та спрямовувати свою лінію поведінки у суспільстві, професійній діяльності без повсякденного зовнішнього контролю, керуючись при цьому почуттям

обов'язку, совісті, особистої гідності та честі, що має стати результатом впливу на особистість майбутнього фахівця сформульованих в процесі нашого дослідження педагогічних умов формування моральних якостей у майбутніх викладачів вищої школи в процесі навчання.

Використані джерела: 1. Мельник, О. І. (2019). Роль особистісних якостей викладача вищої школи в морально-етичному вихованні студентів. *Вісник Хмельницького національного університету*, 1, 164-169. 2. Сухомлинська, О. О. (2017). Морально-етичні аспекти розвитку особистості майбутнього фахівця. *Вісник наукових досліджень*, 3, 24-28. 3. Ковтун, О. В. (2020). Методи підвищення морально-етичних характеристик викладачів вищої школи. *Актуальні проблеми педагогічної науки*, 10, 76-81. 4. Черняк, І. І. (2019). Рефлексія як інструмент формування морально-етичних характеристик викладачів вищої школи. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*, 4, 107-112.

КОРЕЛЯЦІЯ МІЖ НАЦІОНАЛЬНОЮ СВІДОМІСТЮ ТА УСПІХОМ У РЕМІСІЇ В ГОСТРІЙ ФАЗІ РОЗЛАДІВ ХАРЧОВОЇ ПОВЕДІНКИ ПІД ЧАС ПОВНОМАСШТАБНОГО ВТОРГНЕННЯ РОСІЇ В УКРАЇНУ

Бородько Єлизавета Олексіївна

студентка 1 курсу ОС «Бакалавр» ОПП «Психологія»

Факультет психології

Київський національний університет імені Тараса Шевченка

м. Київ, Україна

gamabunta.cool@gmail.com

Як відомо, незважаючи на успіхи в лікуванні, рівень смертності від розладів харчової поведінки (РХП), зокрема нервової анорексії (НА) та нервової булімії (НБ) залишається дуже високим: ті, хто проходив стаціонарне лікування від нервової анорексії, все ще мають більш ніж у п'ять разів підвищений ризик смерті (Hoeken, & Hoek, 2020). Щороку все більше людей, на жаль, хворіють на ці розлади.

Ні для кого не секрет, що війна – це надзвичайний стрес для нашого психічного здоров'я. Кожного українця та кожену українку так чи інакше зачепило вторгнення: хтось утратив дім, рідних чи близьких, справу свого життя. І люди справляються з ним по-різному. Могло також відбутися (імовірно, відбулося) зміщення цінностей, специфічних та/або абстрактних

сенсів життя. Однак, серед наслідків війни – зростання патріотизму, особливо серед молоді (*Kamionka, 2020*). Багато українців почали вживати українську мову принаймні частіше в повсякденному житті, почали більше звертати увагу на українські бренди товарів, музичних виконавців та інших митців, таким чином намагаючись підтримувати економіку держави.

Перш за все, нас, власне, цікавить, чи впливає сильне почуття патріотизму, іншими словами, любов до своєї країни, етнічних, культурних, історичних та політичних аспектів на перебіг НА і НБ у гострій стадії та в стадії ремісії, зокрема в Україні. Польська педагогиня Йоланта Щурковська виділяє три складові патріотичного ставлення, а саме когнітивну (пізнавальні процеси, наприклад мислення, думки про країну), емоційно-оціночну (емоційні переживання) та поведінкову (відповідна поведінка, наприклад турбота про довкілля у своїй країні) (*Szczurkowska, 2016*). Зріст уваги до зокрема етнічних, культурних та історичних цінностей може змінити погляд на недосяжний ідеал тіла в людей, хворих на РХП.

Для української автентичної культури характерно захоплюватися жінками з нормальною вагою і навіть повненькими, хоча стрункі дівчата також вважаються гарними. Зараз унаслідок глобалізації стандарти краси (які, варто визнати, є соціальним конструктом) уніфікувалися для багатьох народів. В останні роки культура, зокрема медіаперсони (співаки, актори тощо) підтримували так званий культ худоби, при цьому в Україні РХП також можна розглядати як соціокультурний феномен (*Фатєєва, 2021*).

Але, як було зазначено вище, у визначення патріотизму входить також «любов до культурних аспектів». Як було також зазначено вище, патріотизм зростає внаслідок війни. Тобто війна безперечно має вплив на кожну українку та кожного українця, одна з варіацій його прояву – можлива зміна ставлення до власних «стандартів краси» (які у хворих на розлад харчової поведінки є примарними та недосяжними), адже такі пацієнти зациклені на своєму тілі та стандартах краси, які диктують їм бути худими та стрункими. І вплив патріотизму може принаймні полегшити перебіг захворювання через зміну цінностей та «стандартів краси».

Отже, якщо вищеописане дійсно має вплив, то нас цікавить, наскільки і як саме ці фактори впливають на суб'єкта, як вплив відображається на когніціях та поведінці, ми прагнемо знайти певні докази цього.

Ми припускаємо, що патріотизм може мати позитивний вплив на РХП, особливо в Україні. Це може статися тому, що патріотизм – це любов до своєї країни, включаючи культурні аспекти. Як згадувалося раніше, для українського автентичного «стандарту краси» не було характерно вимагати від людей бути худими. Письменники, поети, художники часто зображували повненьких жінок як здорових і привабливих, хоча бути стрункою було абсолютно нормально. В українській літературі автори описують жінок сильними, такими, що можуть володіти луком, ратищем та сокирою, що суперечить образіві тендітної крихітки (Іван Франко «Захар Беркут»), Мотря (Іван Нечуй-Левицький «Кайдашева сім'я») не було дуже тонкою та мала кремезні ноги, разом з тим вона описується як неймовірна красуня села.

Заради справедливості, слід обов'язково зазначити, що стрункі дівчата також вважалися гарними.

Таким чином, патріотизм, який зріс з 2013 року і особливо після 24 лютого у 2022 році, міг призвести до полегшення симптомів РХП. Ми вирішили це дослідити.

Ми використаємо питання, які досліджують перебіг РХП, з питаннями, які відображають патріотичні почуття, зокрема, любов до своєї культури. Зокрема, ми будемо використовувати питання з опитувальника EDE-Q 17.0D, що розшифровується як Eating Disorder Examination Questionnaire edition 17.0D (Fairburn, Cooper, & O'Connor, 2014). Для дослідження суб'єктивного ставлення до країни, культури, історії будуть розроблені спеціальні питання з акцентом на повагу та любов до цих цінностей, а також відчуття належності до нації.

До складу вибірки увійдуть українці, у тому числі чоловіки та жінки в гострій стадії РХП або в стадії ремісії/одужання. Опитування також включатиме конкретний розлад, особливу увагу буде звернено на респондентів з НА та НБ.

Серед побічних змінних, які можуть вплинути на результати дослідження, можна виділити такі особливості, як різні типи стресостійкості, різний рівень тривожності індивіда, психічної мобілізації тощо. Тому ми не претендуємо на отримання 100% чітких результатів, але максимально наближених до 100% чітких результатів.

Використані джерела: 1. Fairbur, Ch. G., Cooper, Z., & O'Connor, M. (2014). Eating Disorder Examination. (Edition 17.0D; April, 2014). 2. Kamionka, M.

(2020). Patriotism of the Young Generation in Ukraine in the Era of Hybrid War. *Lithuanian Annual Strategic Review December 2020*. DOI: 10.47459/lasr.2020.18.10.

3. Szczurkowska, J. (2016). I am a patriot. *Psychology of patriotism*. Warsaw, Poland : Difin SA, 92-93.

4. van Hoeken, D., & Hoek, H. W. (2020). Review of the burden of eating disorders: mortality, disability, costs, quality of life, and family burden. *National Library of Medicine*. DOI: 10.1097/YCO.0000000000000641.

5. Фатєєва, М. С. (2021). Психологічні особливості самоусвідомлення осіб з орторексією (Дис. ... д-ра наук). Доступна в Інституційному репозиторію Київського університету імені Бориса Грінченка (УДК 159.923.2).

АНАЛІЗ ФЕНОМЕНУ «ЗАДОВОЛЕНОСТІ РОБОТОЮ» У НАУКОВІЙ ПСИХОЛОГІЇ

Бугославська Олена Олексіївна

студентка ОС «Магістр» ОНП «Психологія»

Факультет психології

Київський національний університет імені Тараса Шевченка

м. Київ, Україна

b.lena@ukr.net

Людина проводить за роботою практично третину свого життя. В трудовій діяльності у значній мірі вона проявляє свої особистісні якості, реалізує фізичні та внутрішні сили, вкладає свої знання, уміння, енергію. Феномен задоволеності роботою вже багато років цікавить дослідників, але єдиного тлумачення даного поняття на даний момент немає, що і зумовлює актуальність аналізу даного феномену в науковій літературі.

Різні автори використовують різні критерії, індикатори, що істотно ускладнює висновок конкретного точного визначення поняття задоволеність працею. Так, в психологічному словнику «задоволеність працею – це емоційно-оцінне ставлення особистості або групи до виконуваних робіт та умов її перебігу» (Іванова, 2016).

Аналіз літератури свідчить про існування різних груп уявлень щодо феномену «задоволеність роботою». Перший підхід трактує задоволеність як відношення до діяльності, відповідно до потреб, смаків, оцінок, схильностей, принципів та переконань людини (Колесніков, 2018). Тут задоволеність роботою визначається, як відношення особистості. Відбувається виділення

поняття «відношення», як необхідний аспект взаємозв'язку соціально-психологічних явищ.

За словами В. М'ясищева, відношення «...є потенційним аспектом психологічних процесів, пов'язаних з виборчою та суб'єктивною активністю особистості» (Пахоль, 2018). З цієї позиції, до складових відношення людини варто відносити такі аспекти людської психіки як оцінка, смак, схильність, потреби, принципи та переконання.

Відповідно до іншого підходу, феномен задоволеності є емоційно-психічним станом людини. Вона розглядається як сукупність показників розглянутого об'єкта в якомусь певному моменті часу. Так, Б. Пахоль визначає задоволеність, як стан у психологічному плані, вказуючи, що це «...відбиття особистістю ситуації у вигляді стійкого цілісного синдрому в динаміці психічної діяльності, що виражається в єдності поведінки та хвилювань у континуумі часу» (Пахоль, 2018).

К. О. Абульханова-Славська акцентує увагу на величині та інтенсивності задоволеності за критерієм рівня домагань, що обумовлено людиною для самої себе за значимими і перспективними напрямками її активності. У своєму дослідженні авторка робить акцент на те, що в психології процес задоволеності працею є складним механізмом, де діяльність завжди виступала на перший план і враховувалася тільки та діяльність людини, яка була ефективною. Проте не враховувалася сама людина, її особистість, задоволеність процесом діяльності, також не бралися до уваги критерії та засоби досягнення людиною задоволеності.

Спираючись на викладене вище, можна зробити висновок, що поняття задоволеності як стану спирається на особливості особистості суб'єкта та визначається їхнім комплексом: його переживаннями, настроями, домаганнями.

Третя позиція розглядає феномен «задоволеності роботою», як оцінку людиною трудової ситуації. Тут відсутня єдина загальноприйнята думка. Так, відомі «Хоторнські експерименти» (1927-32 рр.), які проведені під керівництвом Е. Мейо, дозволили автору стверджувати, що на задоволеність роботою впливають неформальні взаємини між робітниками на виробництві, можливість участі у керуванні процесом праці, форми зовнішнього контролю тощо.

Центральне місце в розумінні «задоволеності роботою» займає двохфакторна теорія задоволеності Ф. Герцберга, відповідно якої

задоволеність/незадоволеність роботою обумовлена впливом сукупності факторів-мотиваторів і факторів гігієни. До мотиваторів учений відніс зміст праці, особисті та колективні досягнення, престиж займаної посади, відповідальність, можливість кар'єрного росту. Фактори гігієни включили в себе трудові умови, взаємини в колективі, оплату праці, ті методи, що застосовуються в організації для контролю над працівниками. Сюди ж учений додав аспекти, які торкаються особистого життя працівника. Погіршення умов, пов'язаних з факторами гігієни, формують незадоволеність, а їхнє поліпшення викликає її зниження, але не створює відчуття задоволеності.

Четверта позиція розглядає задоволеність, як сукупність соціально-фіксованих установок, які включають у себе когнітивні, емоційні та поведінкові аспекти. В. Ядовим та його послідовниками А. Кісселем, В. Водзинською, Л. Докторовою, В. Каюровою, Г. Саганенко та іншими вказується, що при «повторенні звичної ситуації діяльності його (суб'єкта) поведінки мотивується вже не потребою як такою, а її «представником» у вигляді відповідної диспозиції».

Робиться висновок про те, що соціальні фактори, які спричиняються станом задоволеності людини, є відбиттям об'єктивних соціальних умов трудової діяльності у системі потреб особистості. Таким чином, залежно від роду діяльності та соціальної групи, фактори задоволеності можуть докорінно розрізнятися (Іванова, 2016).

Відповідно до іншого підходу, задоволеність виступає як мотивація діяльності. Так, у теорії А. Маслоу мотивація формується відповідно до ієрархії потреб. Діяльність людини, спрямована на задоволення її нижчих потреб, також стимулює і задоволення вищих потреб, таким чином, може слугувати мотивуючим джерелом задоволеності.

У якості мотиву може виступати пережита як реально, так і подумки (уявлювана) задоволеність (О. Здравомислов, А. Ковальов, В. Отрут, П. Якобсон та ін.). Розвиток, трансформація, зміна мотивів людини відбувається у процесі всього її життя. На думку А. Ковальова, мотиваційна сфера проходить у своєму розвитку шлях від інтересу до процесу самої праці до опосередкованого інтересу до його результатів. У цьому, на думку вченого, і виражається задоволеність роботою. Для озвученої позиції особливого значення набувають фактори, які мотивують трудову діяльність.

Автори корнельського трудового дискретного індексу (П. Сміт, Л. Кендалл, Ч. Хулін) виділили п'ять груп факторів задоволеності:

- 1) оплата праці;
- 2) кар'єра;
- 3) психологічний клімат;
- 4) взаємини з керівництвом;
- 5) безпосередньо робота (Роменець, 2003).

Таким чином, поняття «задоволеність працею» трактується як психологічна характеристика інтегрального плану відношення особистості до трудової активності. Іншими словами, підсумком трудової активності є задоволеність, в свою чергу, даний підсумок є стимулятором особистості до розвитку в професійній діяльності.

Використані джерела: 1. Іванова, Н. Г. (2016). Мотивація фахівця до професійної діяльності: поняття, зміст та функції. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Військово-спеціальні науки*. 2. Колесніков, О. М. (2018). Особливості професійної мотивації державних службовців: теоретичні аспекти дослідження. *Український психологічний журнал*. 3. Пахоль, Б. Є. (2018). Чинники мотивуючі професійну діяльність: існуючі методи актуалізації та оцінки задоволеності умовами праці та соціально-психологічного клімату. *Військова психологія у вимірах війни та миру: проблеми, досвід, перспективи: Зб. Матеріалів міжнародної науково-практичної конференції*. Київ, КНУ імені Тараса Шевченка. 4. Роменець, В. А. (2003). Історія психології ХХ століття. Вид. 2-ге, стереотип. К. : Либідь.

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ТРИВОГИ ТА АГРЕСІЇ У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ЗСУ

Бурсова Поліна Юріївна

студентка 3 курсу ОП «Психологія»

Факультет соціальної педагогіки та психології

Запорізький національний університет

м. Запоріжжя, Україна

polinabursova@gmail.com

В умовах російсько-української війни питання психологічної підтримки військовослужбовців є дуже значущим. Соціально-психологічне вивчення військовослужбовців є напрямком психологічного забезпечення, що є особливо

важливим елементом як підготовки військовослужбовців, підтримки їх стану під час проходження військової служби, а також повоєнного відновлення.

Інформація про психологічні особливості військовослужбовців є важливою для моніторингу їх актуального стану, прогнозування подальших змін поведінки а також моніторингу за для запобігання виникнення психологічних проблем.

За даними світової статистики під час проведення бойових дій бойову психологічну травму отримують 60-65% військовослужбовців. Спираючись на досвід різних війн на тлі пережитого стресу посттравматичний стресовий розлад розвивається у 6-12% військовослужбовців особового складу.

Наразі, починаючи з 2014 року психологічне забезпечення військовослужбовців Збройних Сил України набуло суттєвого розвитку та наблизилося до стандартів НАТО. Але після подій 24 лютого 2022 року ми стикнулися з більш масовим явищем війни, що потребує актуалізації психологічної підготовки та діагностик актуального стану військовослужбовців, які наразі приймають участь у російсько-українській війні.

На жаль, не дивлячись на наявний прогрес української психологічної спільноти та посилення теоретичної бази знань військової психології, розробкою та поповненням якої займаються такі спеціалісти, як Г. В. Бондарев, П. П. Круть, Н. А. Агаєв, О. Г. Скрипкін та інші, у нас немає плану та повного уявлення про проблеми, з якими стикнеться спільнота у повоєнний період та методів їх подолання. Тому, дослідження актуального стану та актуальних проблем військовослужбовців ЗСУ є дуже важливим аспектом роботи психолога у даний час.

Аналіз наукової літератури, зокрема таких авторів, як О.М. Коkun, Н. А. Агаєв, І. О. Пішко, Н. С. Лозінська, Л. В. Корня, а також проведене опитування серед діючих військовослужбовців свідчить, що найпоширенішими проблемами, з якими стикаються бійці як під час проходження служби, так і після повернення до громадського життя є розвиток девіантної поведінки та підвищений рівень тривоги (друге набуває найбільшого прояву саме у повоєнний час).

Метою дослідження є наявності взаємозв'язку між рівнем особистісно тривожності та рівнем агресивності, а також визначення домінуючого виду агресії.

Опрацювання наукових джерел підтвердили, що тривога та агресивна поведінка, що не пов'язані з розладами є частою проблемою для тих, хто пройшов війну. Вони формуються як наслідок пристосування до нових умов життя, проте можуть викликати особистісний дискомфорт під час повернення до мирних умов.

Провівши опитування серед діючих військовослужбовців, було визначено, що найбільше бійців хвилює підвищена (на їх думку) агресивність та страх перенести агресію на родину. Виходячи із запитів, що сформуваали респонденти та теоретичного вивчення питання взаємозв'язку агресивності та тривоги було проведено дослідження рівню агресивності та тривожності та отримані такі результати (рис. 1):

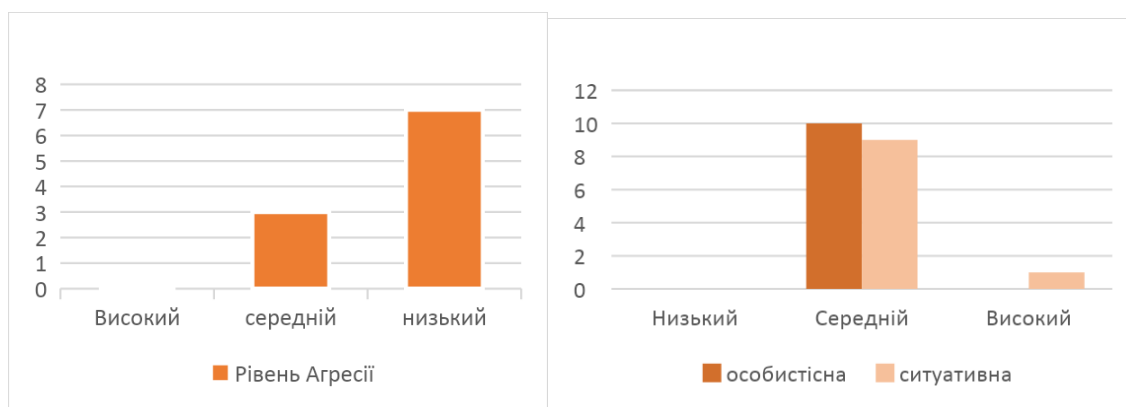


Рис. 1. Результати дослідження рівню агресивності та тривожності

Проведене дослідження підтвердило той факт, що наразі більшість військовослужбовців переживають кризу пристосування, що сприяє формуванню думок що до неможливості після війни знову інтегруватися до звичайного середовище, страх перенести агресивну поведінку. Проте, отримані результати засвідчили, що озвучені нам переживання мають прояви лише на рівні суб'єктивних уявлень про власну поведінку та не мають фактичних проявів у тому обсязі, про який думають респонденти.

Отож, маючи емпіричні данні що до прояву тривоги та рівня агресії, суб'єктивні уявлення опитуваних що до підвищеного рівня агресивності, що може проявлятися як агресивна поведінка на близьких не підтвердився.

На мою думку це можна пояснити таким чином:

Знаходячись у нинішньому середовищі існування (певний колектив, військові дії, окремо від родини) у індивіда формується певні установки щодо

спілкування та видів взаємодії між собою та з ворогом. Опитуваний Р., який є командиром, охарактеризував це такими словами: «тут все зрозуміло – тут – побратими, з яким поводиш себе певним чином, впливаєш певним чином, там – ворог, що з ним робити – усім зрозуміло. А дома, в місті, там все по іншому, можна прийняти людину, яка щось недоречно сказала за ворога. Вибісить чимось і зразу злишся та агресуєш».

Причиною саме переживання щодо можливого перенесення форм поведінки з одного середовища в інше можна вважати той факт, що знаходячись на війні людина концентрується та зникає до неї, а стимули звичайної поведінки довгий час не підкріплюються, тому здається, що вони забуваються та поведінка, яка є домінуючою наразі (поведінка в умовах війни) суб'єктивно сприймається індивідом як єдина вивчена та єдино правильна.

Зважаючи на отримані результати дослідження, наразі ми не спостерігаємо в опитаних військовослужбовців розвитку девіантної поведінки. Для підбиття підсумків стосовно актуальних проблем, з якими військові хотіли би звернутися до психолога, окрім профілактики розвитку тривожних розладів та ПТСР, у ході проведення методики незакінчених речень 8 з 10 опитаних зазначили, що хотіли би звернутися до психолога не з певною проблемою, а щоб поговорити, визначити причини початку війни, причини негативного ставлення росіян до українців. Іншими словами вони хотіли б дізнатися «чому вони повинні були пережити те, що пережили». Також зазначено було що ще одною причиною звернення є бажання поговорити про свій досвід, адже більшість військових не мають бажання розповідати про свій досвід своїм близьким.

Використані джерела: 1. Коқун, О. М., Агаєв, Н. А., Пішко, І. О., Лозінська, Н. С., Корня, Л. В. (2019). Психологічне вивчення особового складу Збройних Сил України: Методичний посібник. Київ: ФОП Маслаков. 2. Бондарев, Г. В., Круть, П. П. (2020). Основи військової психології: навчальний посібник. Харків: Харків. нац. ун-т внутр. справ.

НЕЙРОПСИХОЛОГІЧНИЙ ПРОФІЛЬ ДІТЕЙ З РОЗЛАДОМ ДЕФІЦИТУ УВАГИ ТА ГІПЕРАКТИВНОСТІ

Вавілова Альона Сергіївна

кандидатка психологічних наук

асистентка кафедри психодіагностики та клінічної психології

Факультет психології

Київський національний університет імені Тараса Шевченка

м. Київ, Україна

a.vavilova07@gmail.com

В медичній практиці розлад дефіциту уваги і гіперактивності (РДУГ) визначають як поліетіологічну патологію переважно раннього дитячого віку, що характеризується надмірною руховою активністю, неуважністю, імпульсивністю, неконтрольованістю (Хлуновська, Казимірик, Макаровська, 2019). На сьогодні у зв'язку з розвитком нейропсихологічної і медичної діагностики, а також через просвіту і популяризацію знань про психічні розлади, все більше людей звертається за допомогою, виявляючи у себе або у своїх дітей ознаки РДУГ.

Статистичні дані щодо поширеності РДУГ серед дітей є доволі суперечливими. Так, наприклад, Л. Хлуновська, О. Казимірик та С. Макаровська при аналізі наукових джерел, присвячених вивченню цього розладу, наводять статистику поширеності від 2,2% до 18% серед дітей шкільного віку. Також, автори вказують, що у хлопчиків РДУГ зустрічається частіше, ніж у дівчат.

Ключовими симптомами РДУГ є проблеми самоконтролю у різних сферах, зокрема (Biederman, Monuteaux, Doyle, 2004):

- рухова гіперактивність і трудність стримувати себе у ситуаціях, коли треба довший час сидіти/мовчати;
- порушення концентрації уваги – особливо у ситуаціях, коли нецікаво чи багато відволікаючих чинників;
- нетерпеливість (відповідно важко чекати, не перебивати інших тощо);
- імпульсивність (схильність діяти, не оцінивши наслідків поведінки, ризику);
- труднощі самоорганізації (зокрема забудькуватість, часті запізнення, неорганізованість тощо);

- труднощі у збереженні мотивації – особливо щодо завдань, які не є цікавими і не ведуть до негайного результату.

Ці прояви у сфері гіперактивності, неуважності та імпульсивності є виражені значно більше, ніж у ровесників і ведуть до порушень у різних сферах життя (навчання, стосунки).

Загалом для дітей з РДУГ характерна типова «тріада» симптомів: 1) неуважність (діти з надмірною руховою активністю, легко відволікаються, забудькуваті, у них виникають труднощі із виконанням інструкцій, швидко втомлюються); 2) гіперативність (діти нетерпеливі, метушливі) та 3) імпульсивність (під час занять такі діти можуть викрикувати відповідь не дослухавши запитання викладача; якщо вони чогось хочуть, то повинні отримати це негайно, не вміють чекати; діють не подумавши) (Хлуновська, Казимірик, Макаровська, 2019).

У відповідності з критеріями DSM-4 розрізняють три типи РДУГ (American Psychiatric Association): I – неуважний тип; II – гіперактивно-імпульсивний тип; III – комбінований тип (у дитини проявляються багато симптомів обох типів).

Є різні погляди щодо етіології розладу дефіциту уваги і гіперактивності. Частіше за все появу симптомів РДУГ у дітей пов'язують з ураженням лобних долей кори головного мозку. Функціональною причиною РДУГ є порушення балансу біологічно активних речовин, а саме дофаміну та серотоніну в різних ділянках головного мозку. Компенсацію дисбалансу дофаміну та норадреналіну організм здійснює шляхом стимуляції кори головного мозку через рухові центри, що й обумовлює гіперактивність. Зниження активності дофамінергічної системи призводить до невмотивованої рухової активності, неточності рухів та імпульсивності (Хлуновська, Казимірик, Макаровська, 2019).

Щодо нейроанатомічних теорій РДУГ, то вони поділяються на два напрями (Мельник, 2017).

1. Представники першого напрямку стверджують, що в основі РДУГ лежать розлади підкіркових структур (таламус, гіпоталамус, ретикулярна формація).

2. Представники другого напрямку вказують на те, що першопричиною є кіркові розлади (фронтальна та префронтальна зони).

Особливістю роботи головного мозку дітей із РДУГ є циклічність: вони здатні сприймати інформацію впродовж 5-15 хвилин, далі 3-7 хвилин мозок відпочиває, готуючись до наступного циклу. Для того, щоб залишатися при

свідомості, дитина повинна рухатись, стимулюючи при цьому вестибулярний апарат. В нерухомому стані активність мозку таких дітей значно знижується. Залишаючись наодинці, дитина з РДУГ може бути малоактивною, виконувати монотонні дії. Однак в умовах надмірної для неї стимуляції (дитячий садок, школа), такі діти перезбуджуються, втрачають контроль (Годлевська, 2021).

Комплексне психолого-педагогічне дослідження дітей на наявність ознак РДУГ включає в себе бесіду, анкетування батьків та інших членів родини, спостереження за дитиною, дослідження її психічних функцій (пам'ять, увага, мислення). В ході такого дослідження можна встановити (Касьян, 2012):

- рівень розвитку когнітивних функцій (увага, пам'ять, мислення);
- емоційні особливості;
- рівень сформованості рухової сфери;
- особистісні особливості;
- соціальні умови життя;
- особливості поведінки вдома та дитячому садку.

Узагальнивши наукові підходи до вивчення причин появи симптомів РДУГ, ми спробували побудувати такий нейропсихологічний профіль розладу дефіциту уваги та гіперактивності:

- порушення обміну дофаміну і норадреналіну, що приймають участь у модуляції основних вищих психічних функцій, які відповідають за контроль і гальмування рухових та емоційних процесів, програмування діяльності, системи уваги та оперативної пам'яті;

- порушення на рівні префронтальної кори, зокрема, правої нижньої лобової кори, що відповідає за гальмування реакцій та контроль поведінки;

- зниження виконавчого контролю у зв'язку з порушенням взаємодії між префронтальною корою головного мозку та задніми кірковими і підкірковими структурами – ці відділи відповідають за планування, переключення на різні типи завдань, дотримання правил, слідування домінуючим реакціям; це призводить до порушення уваги і пам'яті в ланці вибірковості, порушення механізмів вербального програмування і контролю;

- порушення на рівні базальних ганглій (смугастого тіла) можуть обумовлювати порушення гальмівних реакцій при РДУГ;

- дефіцитарна робота ретикулярної формації та вестибулярного апарату, що призводять до зниження больової чутливості і неспівчуття іншим людям

(діти з РДУГ можуть штовхнути, вкусити, проявляти агресію по відношенню до себе та оточуючих)

- дисфункція правої півкулі у поєднанні з дефіцитарністю базальних (підкіркових) структур мозку, що обумовлює нестійкість вікової динаміки, коли оволодіння когнітивними і соціальними навичками супроводжується періодичними збоями і посиленням гіперактивності.

Симптоми РДУГ носять компенсаторний характер, тому важливо проводити просвітницьку роботу серед батьків і вчителів для того, щоб допомагати таким дітям адаптуватись до умов соціального середовища.

Використані джерела: 1. Годлевська, В. (2021). Синдром дефіциту уваги з гіперактивністю у дітей молодшого шкільного віку: сутність, діагностика, корекція. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*, 73-78. 2. Касьян, М. В. (2012). Психолого-педагогічний підхід до вивчення дітей з синдромом дефіциту уваги з гіперактивністю. *Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка*, 299-307. 3. Мельник, М. (2021). Аналіз чинників, які зумовлюють розлад дефіциту уваги і гіперактивності у дошкільників. *Актуальні проблеми формування творчої особистості педагога в контексті наступності дошкільної та початкової освіти*, 631-634. 4. Хлуновська, Л. Ю., Казимірик, О. І., Макаровська, С. Є. (2019). Нейробіологічні та поведінкові особливості синдрому дефіциту уваги та гіперактивності у дітей. *The Unity of Science*, 81-84. 5. Biederman, J., Monuteaux, M. C., Doyle, A. E., Seidman, L. J., Wilens, T. E., Ferrero, F., Morgan, C. L., & Faraone, S. V. (2004). Impact of Executive Function Deficits and Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder (ADHD) on Academic Outcomes in Children. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 72(5), 757-766. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.72.5.757>

АСПЕКТИ ПРОЯВІВ ПТСР У ОСІБ З РОЗЛАДАМИ АУТИСТИЧНОГО СПЕКТРА

Вакуленко Юлія Віталіївна

докторка філософії у галузі психології
асистентка кафедри психодіагностики та клінічної психології
Факультет психології

Київський національний університет імені Тараса Шевченка
м. Київ, Україна
vakulenko_yulia@ukr.net

Лебець Наталя Валеріївна

студентка ОС «Магістр» ОПП «Ерготерапія»
Національний університет фізичного виховання і спорту України
м. Київ, Україна

Фахівцями у сфері психічного здоров'я зазначається, що сприйняття травматичної події має вирішальне значення для подальшого ризику розвитку посттравматичного стресового розладу. Сприйняття подій в осіб з розладами аутистичного спектра (РАС, аутизм) може бути нетиповим через низку відмінностей, включаючи проблеми в обробці та інтеграції сенсорної інформації, інтелектуальні можливості, рівень мовленнєвого розвитку, соціальну підтримку та попередній життєвий досвід. Особи з розладами аутистичного спектра часто мають труднощі з описом свого досвіду та психічного стану. Це може спричинити проблеми з розкриттям травматичного досвіду, такого як насильство, незважаючи на достатні вербальні здібності для цього. Хоча сучасні знання щодо поведінкових проявів симптомів ПТСР в осіб з РАС та інтелектуальними порушеннями обмежені, було припущено, що прояв посттравматичних стресових розладів у осіб з аутизмом та порушеннями інтелектуального розвитку може узгоджуватися з проявом симптомів у нормотипових дітей, включаючи підвищену ймовірність дезорганізованої або збудженої поведінки. Крім того, люди з РАС можуть проявляти симптоми психіатричного розладу нетиповими способами, такими як зміни в якості, частоті або інтенсивності повторюваної поведінки. Останні відкриття свідчать про більш специфічні симптоми посттравматичного стресового розладу як повторне переживання та уникнення, описані набагато рідше в цій популяції, ніж збудження та негативні зміни настрою, які є більш неспецифічними. Це може призвести до значного ризику діагностичних помилок щодо посттравматичного стресового розладу, де симптоми ПТСР приписуються

тривожності та депресії. Це викликає велике занепокоєння у фахівців, оскільки наявність ПТСР має наслідки для якості життя людини і потребує терапевтичних втручань (Вакуленко, 2022; Kildahl et al., 2020).

Окремі напрямки дослідження розладів аутистичного спектра та посттравматичного стресового розладу показали, що вони можуть мати кілька спільних факторів. Одним із них є румінативне мислення, тобто схильність людини до повторюваних думок та ідей. Румінація та когнітивна негнучкість, які часто зустрічаються при розладах аутистичного спектра, можуть посилити посттравматичні симптоми у осіб з аутизмом, які пережили травматичні події (Вакуленко, 2022; Golan et al., 2022).

Існують загальноприйняті критерії ПТСР, проте не всі особи переживають травматичний стрес відповідно всім критеріям розладу. Це стосується і осіб з аутизмом. Було припущено, що люди з РАС можуть бути більш чутливими до травматичного стресу внаслідок труднощів з розумінням мови, обробкою інформації, усвідомленням та регуляцією емоцій. Як альтернатива, деякі дослідники вважають, що люди з розладами аутистичного спектра можуть бути менш чутливими до симптомів травматичного стресу через індивідуальні відмінності, що призводить до обмеженої здатності точно інтерпретувати та сприймати подію як травматичну. Існує ще одна гіпотеза, згідно якої особи з РАС мають такий самий рівень сприйняття травматичного стресу, як особи, що мають типовий розвиток. В даний час існує дефіцит досліджень для оцінки цих гіпотез і визначення поширеності психотравм при аутизмі. Також існує брак стандартизованих опитувальників для оцінки травматичних реакцій та переживань як у дорослих, так і у дітей та підлітків з РАС (Вакуленко, 2022; Peterson et al., 2019).

Загалом діти та підлітки з порушеннями розвитку більш вразливі до того, щоб стати жертвами жорстокого поводження через дефіцит комунікативних навичок, когнітивні та фізичні вади, а також вроджені труднощі соціальної взаємодії. Обмежені вербальні та когнітивні здібності можуть вплинути на здатність дитини повідомляти про травматичну подію або епізод насильства. Крім того, особливості у поведінці, такі як істерики, агресія, повторювані дії, можуть збільшити ймовірність насильства з боку соціуму (Вакуленко, 2022; Stith et al., 2009).

Знижена здатність інтерпретувати невербальні сигнали інших людей та «соціальна наївність» можуть поставити дітей з РАС під загрозу неправильного

розуміння потенційно небезпечних намірів інших. Зазначається, що діти з аутизмом частіше стають жертвами булінгу порівняно з нормотиповими дітьми, а також дітьми з іншими вадами розвитку (Вакуленко, 2022; Brenner et al., 2017).

Деякі особливості дітей з розладами аутистичного спектра, такі як схильність до істерик, дратівливості, проблеми з увагою та сном, можуть ввести в оману дослідників посттравматичного стресового розладу у дітей. Вищенаведені особливості у нормотипових дітей можуть свідчити про ознаки травмування, проте у дітей з РАС ці симптоми не є прямими ознаками переживання травми. Натомість вибірка дітей з аутизмом з доведеними випадками насильства щодо них в анамнезі демонструвала більш повторювані думки щодо травматичних подій, тривожні спогади, втрату інтересу до минулих захоплень та млявість (Вакуленко, 2022).

Для терапії ПТСР при розладах аутистичного спектра рекомендовано використовувати адаптовану травмо-фокусовану когнітивно-поведінкову терапію. Необхідно враховувати основні труднощі, з якими стикаються особи з РАС, а також сильні сторони та пов'язані з ними когнітивні, навчальні та поведінкові особливості. Рекомендується включати використання альтернативних способів комунікації, створювати наочні посібники і візуальний розклад, за потреби збільшувати час та використовувати повторення, враховувати часом специфічні та обмежені інтереси людини з РАС у терапевтичному процесі.

Використані джерела: 1. Вакуленко, Ю. (2022). Особливості прояву ПТСР у осіб із розладами аутистичного спектра. *«Габітус»*, 44, 270-275. <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2022.44.46> 2. Kildahl, A. N., Helverschou, S. B., Bakken, T. L., Oddli, H. W. (2020). If we do not look for it, we do not see it: Clinicians' experiences and understanding of identifying post-traumatic stress disorder in adults with autism and intellectual disability. *Journal of Applied Research in Intellectual Disabilities*. doi:10.1111/jar.12734. 3. Golan, O., Haruvi-Lamdan, N., Laor, N., & Horesh, D. (2022). The comorbidity between autism spectrum disorder and post-traumatic stress disorder is mediated by brooding rumination. *Autism*, 26(2), 538-544. <https://doi.org/10.1177/13623613211035240> 4. Peterson, J. L., Earl, R. K., Fox, E. A., Ma, R., Haidar, G., Pepper, M., Berliner, L., Wallace, A. S., Bernier, R. A. (2019). Trauma and Autism Spectrum Disorder: Review, Proposed Treatment Adaptations and Future Directions. *Journal of Child & Adolescent Trauma*. doi:10.1007/s40653-019-00253-5. 5. Stith, S. M., Liu, T., Davies, L. C.,

Boykin, E. L., Alder, M. C., Harris, J. M., Som, A., McPherson, M., & Dees, J. (2009). Risk factors in child maltreatment: A meta-analytic review of the literature. *Aggression and Violent Behavior, 14*(1), 13-29. 6. Brenner, J., Pan, Z., Mazefsky, C., Smith, K., & Gabriels, R. (2017). Behavioral symptoms of reported abuse in children and adolescents with autism spectrum disorder in inpatient settings. *Journal of Autism and Developmental Disorders, 07* June 2017.

ПРОБЛЕМА ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я МОРЯКІВ В УМОВАХ ВІЙНИ

Волкова Олена Олегівна

аспірантка ОНП «Психологія»

Кафедра диференціальної та спеціальної психології

Факультет психології та соціальної роботи

Одеський національний університет імені І. І. Мечникова

м. Одеса, Україна

volkova1108@gmail.com

Тези присвячені актуальній на сьогоднішній день проблемі психічного здоров'я моряків в умовах війни. Загальновідомим фактом є те, що робота на морі є однією з найбільш небезпечних професій щодо особистого здоров'я та безпеки моряків, що може призвести до психологічних проблем. Крім нещасних випадків, моряки схильні до деяких серйозних захворювань і небезпеки для здоров'я через характер роботи на борту, зміну кліматичних умов, типу вантажу, що перевозиться, робочого часу, матеріалів, що переробляються, епідемічні та ендемічні захворювання, особисті звички тощо. Водночас професійна діяльність моряків супроводжується ускладненням професійних обов'язків, що також може викликати певну психологічну напругу. Незважаючи на те, що способи подолання ситуації та стратегії подолання так само численні й різноманітні, як і фактори стресу, які їм передують, широко обговорюються, проте поведінка моряків у подоланні ситуації залишається практично невивченою, а також стратегії подолання, які використовуються для подолання криз, умов і вимог, які оцінюються як тривожні. Професійна діяльність моряків супроводжується складністю професійних обов'язків та високим рівнем значущості для суспільства.

Всесвітня організація охорони здоров'я визначає психічне здоров'я як «стан благополуччя, в якому кожна людина усвідомлює свій потенціал, може впоратися зі звичайними життєвими стресами, може працювати продуктивно та

плідно і може зробити свій внесок у свою спільноту». У рекомендаціях Міжнародної благодійної організації моряків (ISWAN) запроваджені правила, дотримуючись яких моряк зможе захистити себе від зайвих переживань і скоригувати реакцію на стресові ситуації. Морякам рекомендують: фокусуватися на хороших подіях, планувати свій порядок дня наперед, бути ввічливими з іншими людьми і намагатися порозумітися з ними. Як стверджує консультант з клінічної психології доктор Пенні Блекберн, важливим складником міцної психіки є здоровий спосіб життя, який базується на трьох китах: дієті, повноцінному сні та фізичній активності (*Blackburn, 2019*).

Стрес, як основна причина психологічних та іноді фізичних захворювань у людини, завжди спрямований на мобілізацію життєвих сил організму незалежно від подальшої спрямованості емоцій. Стресові реакції змінюються у часі та мають різні рівні інтенсивності, які залежать від характеру стресорів. Стресор - значний за силою чи тривалістю подразник, що впливає на організм. Стресором є подразник, який людина сприймає як загрозову ситуацію небезпечний фактор. Розрізняють стресори психологічні та фізіологічні. Величина стресової реакції залежить від сили стресора, та інколи може перевищувати його. Залежно від виду стресора та характеру його впливу виділяються фізіологічний стрес та психологічний стрес.

Комплекс психічних станів при стресі включає наступні групи: 1) психічні стани, пов'язані з процесом сприйняття та когнітивною переробкою інформації стрес-фактора; 2) переживання психологічної адаптації; 3) психічні стани, що виникають при мобілізації ресурсів організму; 4) емоційні стани процесу психологічної дезадаптації. Стресогенні фактори морської праці. Виділяють наступні фактори морської праці, які викликають хронічний або короткочасний стрес: загроза аварій та травм; сенсорна депривація; стресори, що виникають при взаємодії людини з виробничим середовищем судна; стресори, що виникають при взаємодії людини з макро-середовищем у морському рейсі; втрата важливих психічних зв'язків, відносна соціальна ізоляція; сімейно-побутові стресори; стресори, що виникають при взаємодії людини з соціально-психологічним середовищем екіпажу; економічні та комерційні стресори; інформаційний голод; фрустрованість низки потреб; гіподинамія та гіпокінезія; пандемія COVID-19, та вже рік як до цього списку додано проблему війни.

У сучасній психотерапевтичній практиці існують різноманітні види психологічної допомоги людям, які перенесли стрес, а саме: психодинамічна

психотерапія, когнітивна терапія, клієнт-центрована терапія К. Роджерса, дельфінотерапія, поведінкова терапія, логотерапія, позитивна психотерапія, гештальт-терапія, групова психотерапія, сімейна посттравматична терапія, тілесно-орієнтована терапія, аутогенне тренування, нейролінгвістичне програмування, арт-терапія, еріксонівський гіпноз, метод десенсибілізації та переробки руху очей та інші (Кісарчук, Омельченко, Лазос, Литвиненко, Царенко, 2015).

Благополуччя в морі досить важливий аспект для психологічного здоров'я моряків. Цілком нормально і досить часто використовується на практиці - що ми повинні дбати про своє фізичне здоров'я. На судах є тренажерні зали або тренажери, і багато компаній заохочують здорове харчування та вибір здорового способу життя для збереження здоров'я моряків. Коли ми відчуваємо фізичний біль, перше, що ми робимо здебільшого намагаємося розповісти про це комусь із близьких. Ми можемо навіть звернутися до лікаря. Проте це не часто трапляється практично. Коли у нас поганий настрій і нас непокоїть дискомфорт – ми стикаємося швидше за психологічними проблемами, ніж фізичним здоров'ям. Коли моряк, перебуваючи далеко від сім'ї та друзів, він із меншою ймовірністю говоритиме про поганий настрій чи почуття пов'язані з нещастям, ніж у тих, хто на березі бачить своїх близьких щодня. Так само, як засоби зв'язку з будинком можуть бути обмежені, моряки можуть зіткнутися з іншими обмеженнями для їхнього благополуччя, наприклад, обмежена відпустка на березі, монотонний розпорядок дня, тривалий робочий день, зміна компанії та мало можливостей для фізичних вправ або спілкування. Життєво важливо приділяти увагу своєму психічному здоров'ю, тому що воно впливає на те, як ми думаємо, відчуваємо та діємо. Більшість факторів, що негативно впливають на людину в морі та на суші неможливо усунути, тому морським фахівцям необхідні вміння та навички саморегулювання, володіння ефективними стратегіями подолання стресогенних впливів.

Висновки. Російська агресія призвела до втрати домівок, стабільної роботи та існування багато мільйонів родин на території України, які мали трудові відносини з іноземними компаніями. За різними даними, приблизно 120-150 тисяч українських моряків зазнали проблеми з працевлаштуванням під час війни та ще частина втратила усе майно та близьких. Пандемія та війна вплинули на безпеку та благополуччя моряків та рибалок, їх здатність прибути на свої судна та повернутися додому, а також на їх майбутню зайнятність. За

словами голови Української спілки моряків Кристини Король, в Україні немає власного торговельного флоту, тому моряки вимушені шукати роботу за кордоном. Стресові фактори, пов'язані зі специфікою життя на борту судна можуть серйозно вплинути на здоров'я моряків. Такі стресфактори можуть бути розділені на наступні групи: соціальні, професійні, особисті та непередбачені травмуючі обставини. Проблеми з якими зіткнулися моряки в умовах пандемії COVID-19 та війни в Україні, впливають на психологічний стан моряків і можуть нести негативні наслідки для суспільства.

Використані джерела: 1. Кісарчук, З. Г., Омельченко, Я. М., Лазос, Г. П., Литвиненко, Л. І., Царенко, Л. Г. (2015). Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій. Методичний посібник. К.: ТОВ «Видавництво «Логос», 207 с. 2. Blackburn, P. (2019). Good Mental Health Guides for Seafarers, ISWAN, London.

ПРОФЕСІЙНІ КОМПЕТЕНТНОСТІ СОЦІАЛЬНОГО ПЕДАГОГА ЗАКЛАДУ ОСВІТИ ЯК СОЦІАЛЬНО-ПЕДАГОГІЧНА ПРОБЛЕМА

Гладишко Євгенія Василівна

аспірантка ОНП «Соціальна робота»

Кафедра соціальної реабілітації та соціальної педагогіки

Факультет психології

Київський національний університет імені Тараса Шевченка

м. Київ, Україна

eugeniagll@gmail.com

Професійні компетентності соціального педагога закладу освіти є важливим соціально-педагогічним питанням, яке стає актуальним в умовах трансформаційних змін у сучасному суспільстві. Освіта вимагає від професіоналів у цій галузі не лише знань, а й вмінь, досвіду та здатності працювати зі складними ситуаціями, наприклад такими, як робота та навчання під час війни. Соціальний педагог є ключовою посадовою особою в закладі освіти, він забезпечує соціальну та психологічну підтримку учнів, педагогів, виявляє та вирішує проблеми, пов'язані з їх соціально-психологічним станом.

У зв'язку зі змінами в суспільстві, зростанням складності проблем та розширенням функцій освіти, зростає й вимога до професійних компетентностей соціальних педагогів. До складу таких компетентностей входять не тільки знання з педагогіки та психології, а й здатність до аналізу та

оцінки складних ситуацій, вміння розробляти та реалізовувати соціально-педагогічні проекти, управлінські навички, комунікативні здібності та здатність працювати в команді (*Спирідонова, 2019, с. 11*).

Основні принципи роботи соціального педагога включають:

- Індивідуальний підхід: соціальний педагог повинен враховувати потреби та особливості кожного учня та його родини.
- Професійна етика: соціальний педагог повинен дотримуватися високих етичних стандартів, забезпечувати конфіденційність, повагу та толерантність у стосунках з учнями та їхніми роинами.
- Взаємодія з учасниками навчально-виховного процесу: соціальний педагог повинен взаємодіяти з учнями, педагогами, батьками та іншими учасниками навчально-виховного процесу для досягнення спільних цілей.
- Системність: соціальний педагог повинен працювати в рамках системного підходу до розв'язання проблем, використовувати комплексний підхід до аналізу та розв'язання складних ситуацій (*Мартиш & Балашова, 2021, с. 169*).

Соціальний педагог повинен бути здатний розпізнавати та відповідати на психологічні, емоційні та соціальні потреби дітей та їхніх родин, сприяти їх адаптації до нових умов та допомагати вирішувати соціальні проблеми, що виникають.

Розвиток соціальної підтримки є важливим аспектом професійних компетентностей соціального педагога, особливо під час війни, коли діти та їхні родини можуть потребувати додаткової соціальної підтримки та допомоги (*Шматко, 2022, с. 94*).

Створення умов для забезпечення соціальної підтримки та допомоги дітям та їхнім роинам може включати наступні дії соціального педагога:

- Оцінка потреб та планування дій: соціальний педагог повинен проводити оцінку потреб дітей та їхніх родин та на основі отриманих даних розробляти індивідуальні плани дій.
- Взаємодія зі стейкхолдерами: соціальний педагог повинен встановлювати ефективну взаємодію зі стейкхолдерами, включаючи соціальні служби, місцеві органи влади, неурядові організації та громадськість (*Мартиш & Балашова, 2021, с. 170*).
- Робота з соціальним середовищем: соціальний педагог повинен працювати з соціальним середовищем, забезпечуючи розвиток соціальної

інфраструктури, що сприяє забезпеченню соціальної підтримки та допомоги дітям та їхнім родинам, включаючи організацію соціальних послуг, створення умов для доступу до соціальних програм та підтримки соціальних ініціатив.

• Співпраця з міжнародними та національними організаціями: соціальний педагог може взаємодіяти з міжнародними та національними організаціями, які займаються питаннями соціальної підтримки та допомоги дітям та їхнім родинам в умовах війни (Шматко, 2022, с. 96).

Ключові компетентності соціального педагога зазначені на рис. 1.

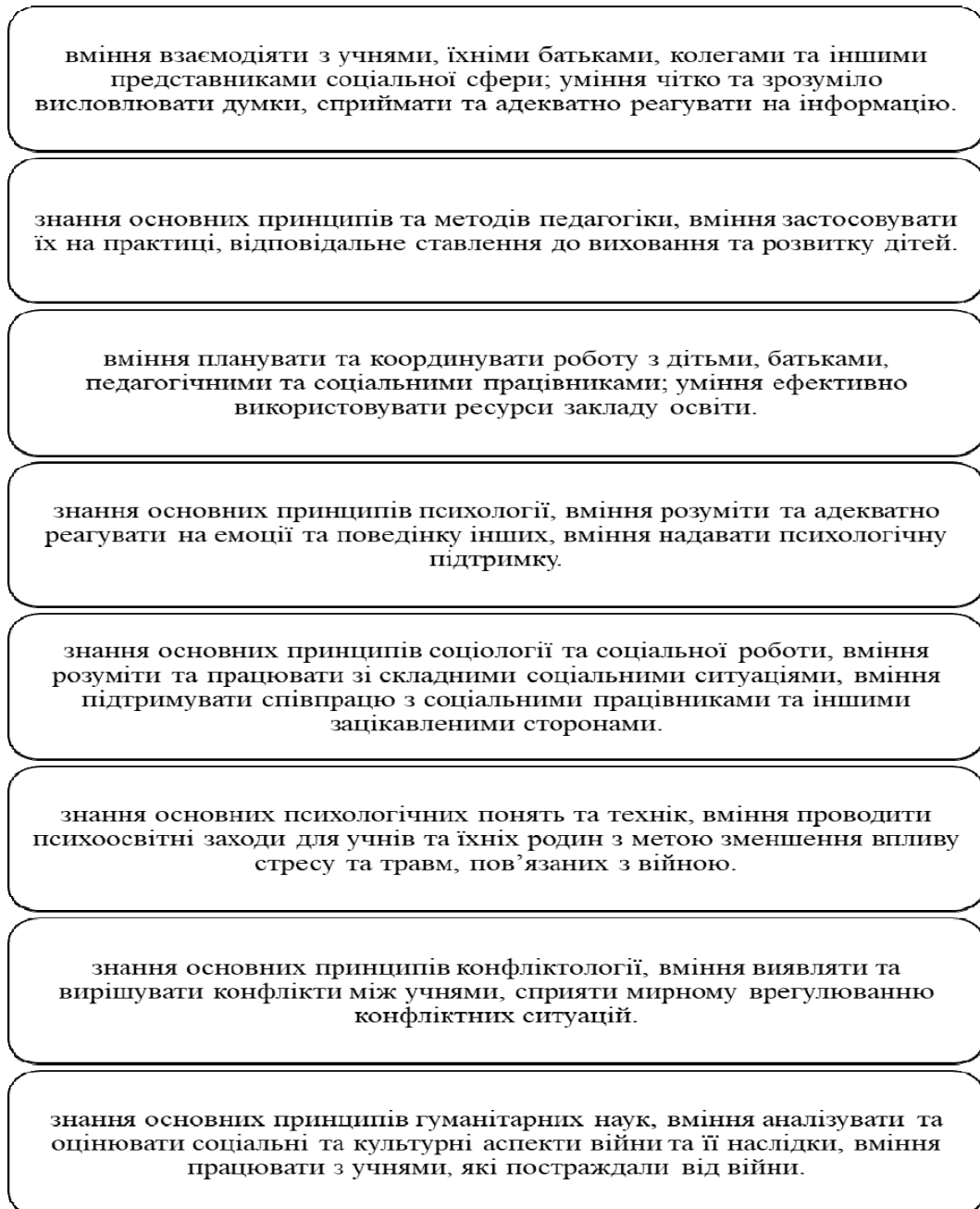


Рис. 1. Ключові компетентності соціального педагога

Отже, професійні компетентності соціального педагога у закладах освіти є важливою соціально-педагогічною проблемою. Соціальний педагог повинен мати знання та вміння з педагогіки та соціальної роботи, використовуючи методи та техніки роботи з учасниками навчально-виховного процесу, проводячи діагностику складних ситуацій, розробляючи та впроваджуючи проекти, а також надаючи психологічну та соціальну підтримку учням та їхнім родинам.

Одним із важливих аспектів професійних компетентностей соціального педагога є розвиток соціальної підтримки та допомоги дітям та їхнім родинам, особливо під час війни.

Використані джерела: 1. Мартиш, І. А., Балашова, Т. М. (2021). Формування професійної компетентності соціального педагога в контексті викликів сучасності. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Сер. : 16. Творча особистість учителя: проблеми теорії і практики, (39), 168-173.* 2. Спирідонова, Т. Є. (2019). Розвиток професійної компетентності соціального педагога в умовах війни. *Педагогічний процес: теорія і практика, (2), 11-15.* 3. Шматко, А. М. (2022). Сучасний стан формування професійної компетентності соціального педагога в Україні. *Науковий вісник Інституту професійно-технічної освіти НАПН України, (9), 91-100.*

ВПЛИВ ДИСКРИМІНАЦІЇ НА ФОРМУВАННЯ ГЕНДЕРНОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ ЛГБТІК

Гречаник Марія Ігорівна

аспірантка ОНП «Психологія»

Кафедра психології

Факультет соціальної педагогіки та психології

Запорізький національний університет

м. Запоріжжя, Україна

kunjutkazp@gmail.com

Гендерна ідентичність є багаторівневою складною структурою, яка включає в себе статоворольовий репертуар, стереотипи, установки та інше. Питання гендерної ідентичності в Україні вивчали М. Ткалич, П. Горностай, О. Кікінежді, Т. Говорун та ін. Якщо говорити про вивчення гендерної ідентичності ЛГБТІК-спільноти, саме цьому питанню в українській науці приділено недостатньо уваги. Метою даної частини дослідження є виокремлення компонентів, які впливають на формування гендерної

ідентичності ЛГБТІК. Важливим аспектом при розгляді питань ідентичності є теорія перетину (інтерсекціональний аналіз), розроблена у 1989 К. W. Crenshaw (*Crenshaw, 2004*). Ця теорія намагається визначити, як взаємозалежні системи влади впливають на тих, хто найбільш маргінальний у суспільстві. Теорія виходить з того, що різні біологічні, суспільні, культурні категорії, наприклад, раса, клас, вік, релігія, сексуальна орієнтація, стать, інвалідність та інші ідентичності не існують окремо одне від одного, переплетені між собою та взаємодіють між собою на різних рівнях. Тезою теорії інтерсекціональності є те, що концептуалізації пригнічення у суспільстві, такі як расизм, сексизм, гомофобія, трансфобія не діють незалежно один від одного, а формують систему пригноблення та безліч видів дискримінації

Через інтерсекціональну оптику можна встановити, що змішування питань сексуальної орієнтації та гендерної ідентичності, намагання вмістити представників ЛГБТІК у дві шкали сексуальної орієнтації можуть здійснювати внутрішній тиск, оскільки не враховують різноманіття та аспектів ідентичності: М. Paz Galupo та інші у своєму дослідженні проаналізували, як представники ЛГБТІК-спільноти обговорюють ідентичність, критикуючи дві шкали сексуальної орієнтації (*Galupo et al., 2014*). Щоб краще зрозуміти різноманіття досвіду ЛГБТІК-людей, аналізи були зосереджені на моделях реакцій щодо ідентичності сексуальної орієнтації (моносексуальна, плурісексуальна та асексуальна) та гендерної ідентичності (цисгендерна та трансгендерна). Учасниками були представники ЛГБТІК-спільноти, які самовизначали себе і представляли різні гендерні ідентичності. За допомогою тематичного аналізу було визначено чотири основні теми, пов'язані з ідентичністю сексуальної орієнтації: помітність ідентичності, соціальна ідентичність, розвиток і зміна ідентичності та ідентичність і тіло. Обговорення зосереджено на розумінні результатів у контексті теорії інтерсекційності та наголошує на необхідності концептуального розділення сексуальної орієнтації та гендерної ідентичності.

Інтерсекційна оптика у вивчення гендерної ідентичності ЛГБТІК-людей є важливою, оскільки існують дослідження, які розкривають вплив дискримінації на психічне здоров'я. Дослідження показують, що міжособистісна дискримінація сприяє психічним проблемам серед ЛГБТІК-спільноти. Однак мало уваги приділено тонкій дискримінації та дискримінації, в якій особистість виступає свідком. У дослідженні М. R. Woodford та інші вивчається взаємозв'язок між сексуальною орієнтацією, переживаннями та позицією свідка

ворожості (наприклад, словесні погрози), невічливості (наприклад, брудні погляди), гетеросексистських переслідувань (наприклад, гомофобні імена) та помірної/високої тривоги та симптомів депресії серед студентів коледжу. Результати показали, що переживання ворожості, некультурності та гетеросексистських домагань частково опосередковували зв'язок між статусом приналежності до ЛГБТІК та тривогою. Подібні стосунки були виявлені для досвіду некультурності, гетеросексистських домагань і депресії. Свідки ворожості та гетеросексистських домагань частково опосередковували тривогу серед студентів із числа ЛГБТІК (*Woodford et al., 2014*).

Підлітки та молоді люди з числа латиноамериканських ЛГБТІК-спільноти зазнають віктимізації через сексуальну орієнтацію в школі та можуть інтерналізувати цей гетеросексистський досвід. Однак соціальна підтримка може нейтралізувати згубний вплив віктимізації через сексуальну орієнтацію. У дослідженні Z. Zhao, R. B. Toomey & K. Anhalt вивчались зв'язки між віктимізацією через сексуальну орієнтацію та внутрішньою гомонегативністю в різних соціальних контекстах (сім'я, однолітки, дорослий у школі) і між розвитком (середня школа проти коледжу) серед 238 підлітків і молодих людей із числа латиноамериканських сексуальних меншин, результати показали, що віктимізація на основі сексуальної орієнтації була позитивно пов'язана з інтерналізованою гомонегативністю серед латиноамериканських підлітків і молодих людей із числа спільноти ЛГБТІК. Такі асоціації були пом'якшені підтримкою сім'ї та шкільним рівнем у сімейному контексті, так що в середній школі підтримка сім'ї посилювала зв'язок між віктимізацією на основі сексуальної орієнтації та внутрішньою гомонегативністю. Однак у коледжі підтримка сім'ї пом'якшила цей зв'язок. Висновки також показали, що підтримка однолітків посилювала зв'язок між віктимізацією через сексуальну орієнтацію та внутрішньою гомонегативністю в середній школі та коледжі. Отримані дані підтверджують застосування моделі стресу меншини у підлітків і молоді з числа ЛГБТІК латиноамериканців (*Zhao et al., 2022*).

A. Richburg and A. Stewart встановили, що образ тіла має важливе значення для загального благополуччя та має складне відношення до статі (*Richburg, Stewart, 2022*). Автори використовують термін сексуальні та гендерні меншини (sexual gender minority – SGM), з яким ми не погоджуємося. Тому що дана аббревіатура є прикладом мови ворожнечі та дискримінації і використовує контекст протиставлення більшості меншості, що спонукає до дискримінації та

тиску, і наводимо цитату як приклад дії дискримінації в рамках наукової дискусії) особи розвивають образ свого тіла серед перехресних систем гноблення, таких як сексизм, циснормативність, гетеронормативність та гендерний бінарний тиск. У цьому дослідженні використано інтерсекційну структуру, щоб дослідити, як різні аспекти гендерної ідентифікації (цис/транс, бінарна/небінарна ідентифікація, жінка/чоловік) пов'язані з відмінностями в образі тіла серед осіб ЛГБТІК. Результати показали, що циснормативність є впливовою та ієрархічною силою для образу тіла, хоча ідентифікація жінка/чоловік і бінарна/небінарна ідентифікація також відігравали певну роль у групових відмінностях. За кількома винятками ідентифікація чоловічих, але не жіночих рис значною мірою передбачала оцінку тіла та прагнення до маскулістості, що вказувало на складний зв'язок із загальним образом тіла. Ці висновки підкреслюють цінність інтерсекційної лінзи для аналізу того, як широкі соціальні сили можуть проявлятися в образі тіла на індивідуальному рівні для осіб ЛГБТІК.

Таким чином, можна стверджувати, що: 1) дискримінація є багатовимірною структурою, яка включає в себе різні аспекти, що поєднуються між собою і створюють певні нашарування, які здійснюють пригнічення особистості у певному комплексі; 2) у процесі соціалізації може здійснюватись інтерналізація гомофобних, гетеросексистських установок, що суттєво впливає на психічне здоров'я; 3) передбачена бінарна гетеронормативна система та змішування гендерної ідентичності та сексуальної орієнтації здійснює внутрішній тиск.

Використані джерела: 1. Crenshaw, K. (2004). Intersectionality: The Double Bind of Race and Gender. *Perspectives Magazine*. 15 Sep., p. 2. 2. Galupo, P., Davis, K. S., Gryniewicz, A. L., Mitchell, R. C. (2014). Conceptualization of Sexual Orientation Identity Among Sexual Minorities: Patterns Across Sexual and Gender Identity. *Journal of bisexuality*. 3. Richburg, A., Stewart, A. (2022). Body Image Among Sexual and Gender Minorities: An Intersectional Analysis. *Journal of Homosexuality*. 4. Woodford, M. R., Han, Y., Craig, S., Lim, C., Matney, M. M. (2014). Discrimination and Mental Health Among Sexual Minority College Students: The Type and Form of Discrimination Does Matter. *Journal of Gay & Lesbian Mental Health*. 5. Zhao, Z., Toomey, R. B., Anhalt, K. (2022). Sexual Orientation-Based Victimization and Internalized Homonegativity among Latinx Sexual Minority Youth: The Moderating Effects of Social Support and School Level. *Journal of Homosexuality*.

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА ПОСТТРАВМАТИЧНИМ ВНАСЛІДОК КРИЗОВИХ ТРАВМАТИЧНИХ ПОДІЙ

Грига Наталія Іванівна

студентка ОС «Магістр» ОНП «Психологія сім'ї з основами психотерапії»

Інститут післядипломної освіти

Київський національний університет імені Тараса Шевченка

м. Київ, Україна

Neteli-87@ukr.net

На сьогоднішній день проблема впливу кризових травматичних подій є однією з найактуальніших. Люди в період війни страждають від постійних травматичних подій, які здійснюють негативний вплив на психічне здоров'я особистості. У зв'язку з цим виникає потреба психологічної та соціально-психологічної допомоги таким людям.

На жаль, надзвичайні ситуації є частиною нашого повсякденного життя. У світі відбуваються найрізноманітніші трагічні події: війни, стихійні лиха, аварії, пожежі, насильство. Окремі особи, сім'ї та цілі громади можуть бути переміщені внаслідок військових дій, природних катастроф. Люди втрачають свої домівки, близьких, опиняються відокремленими від родини та знайомого оточення, або стають свідками насильства, руйнування та смерті.

Такі події, так чи інакше, впливають на кожного, але спектр можливих реакцій та емоцій дуже широкий. Багато хто може почуватися просто приголомшеним або не розуміти, що відбувається. Через сильний страх або тривогу люди можуть впасти в заціпеніння або апатію.

Індивідуально-психологічні особливості реагування на травматичні події знаходять прояв у різній мірі вираженості емоційних реакцій: дехто переносить психотравмуючу подію легше, інші ж особи можуть переживати більш важкі реакції. Однак, рано чи пізно можливості адаптації до цих умов (психологічної, фізичної, соціальної) вичерпуються, що може призводити до розвитку посттравматичного стресового розладу (*Кісарчук, 2015*).

На реакцію людини на пережиту травматичну подію впливає багато факторів, зокрема:

- 1) характер і важкість пережитих подій;
- 2) досвід травматичних подій в минулому;
- 3) наявність людини, яка може підтримати в житті;

- 4) сімейна ситуація, зокрема, наявність члена сім'ї, який має розлад психічного здоров'я (у тому числі в минулому);
- 5) культурні та родинні традиції;
- 6) вікові особливості.

Водночас у кожного індивіда є сильні сторони і здібності, які допомагають долати складні життєві проблеми, кризові ситуації. Крім того, як показує досвід, значну роль в подоланні негативного впливу травматичних подій відіграє соціальне середовище – так, ті особи, як мають хорошу соціальну підтримку, краще долають кризу, ніж ті, хто вважає, що вони не мають достатньої підтримки. Тому так важливо правильно надати психологічну допомогу в екстрених випадках.

Війна стала важким випробуванням для українських психологів і психотерапевтів, які раптово зіткнулися з її реаліями без належної практичної підготовки. Водночас, зарубіжний досвід став основою для розробки ефективних засобів психологічної допомоги, хоч і не вирішив усіх завдань, які стояли перед українськими фахівцями.

Ситуація, яку переживає Україна впродовж останнього року, є такою, що виходить за межі звичайного нормального людського досвіду: військові дії, масові обстріли, інформаційні атаки, відключення світла, часті сирени – все це спричинило значне порушення життєдіяльності людей, завдає шкоди їхньому фізичному і психічному здоров'ю. Таку ситуацію науковці, зазвичай, класифікують як екстремальну, надзвичайну (*Бондарчук, 2016*).

Проблема надання психологічної допомоги біженцям чи їх психологічного супроводу не нова для світу, проте є зовсім новою і недостатньо опанованою для вітчизняних фахівців. Виходячи з власного досвіду та досвіду провідних науковців і психологів-волонтерів, які допомагають адаптуватися людям в нових умовах, спробуємо визначити наступні головні функції психолога, який здійснює психологічну допомогу внутрішньо-переміщеним особам (*Арістов, 2022; Яблонська, Мусаєва, 2022*):

1. *Психологічна адаптація:*

- 1) опрацювання важких стресових станів;
- 2) допомога у сприйнятті змін і поверненні до життя;
- 3) допомога в асиміляції та інтеграції отриманого досвіду і створенні нових життєвих перспектив;
- 4) допомога при будь-яких запитах та потребах людини;

5) психологічна адаптація дітей.

2. *Соціальна адаптація:*

1) якщо люди переїхали, але не мають місця, де зупинитися, то допомога у пошуку житла;

2) допомога внутрішньо-переміщеним особам в адаптації до нового середовища (місця переїзду);

3) допомога у пошуку нового освітнього закладу для дітей;

4) за потреби, організація лікарської допомоги.

Таким чином, ми розглянули найактуальніші на сьогоднішній день для українців кризові травматичні події, які пов'язані з військовими діями на території України. Спираючись на власний досвід та досвід колег, ми виділили найбільш поширені види соціально-психологічної допомоги, які допомагають постраждалим підтримувати своє психічне здоров'я та боротися з наслідками травматичних подій.

Використані джерела: 1. Кісарчук, З. Г. (2015). Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій. 2. Бондарчук, О. І. (2016). Соціально-психологічні проблеми готовності практичних психологів до надання психологічної допомоги особам, які беруть участь в АТО та членам їх сімей. 3. Арістов, М. А. (2022). Особливості надання першої психологічної допомоги в умовах воєнного часу. 4. Яблонська, Т., Мусаєва, А. (2022). Завдання і досвід психологічної допомоги населенню в умовах воєнного конфлікту. *Трансформаційні процеси соціально-гуманітарної сфери сучасної України в умовах війни: виклики, проблеми та перспективи: зб. Матеріалів міжнародної науково-практичної конференції*, Тернопіль, 2-3 червня 2022 р. / під заг. ред. : О. Є. Гуменюк. Тернопіль : Університетська думка.

ОСОБЛИВОСТІ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ СВІТОГЛЯДНИХ ФАКТОРІВ ІЗ АСПЕКТАМИ БЛАГОПОЛУЧЧЯ

Грузинова Ксенія Михайлівна

аспірантка ОНП «Психологія»

Кафедра загальної психології

Факультет психології

Київський національний університет імені Тараса Шевченка

м. Київ, Україна

ksenyagruzinova@gmail.com

Питання виявлення зовнішніх і внутрішніх чинників щастя, різнопланових аспектів людської життєдіяльності у їх зв'язку із благополуччям стає все більш актуальним в рамках ряду науково-практичних досліджень. Одним із достатньо всеохоплюючих феноменів, який визначає способи й особливості сприйняття, ставлення і взаємодії зі світом, а також значною мірою обумовлює психологічне здоров'я людини, є світогляд особистості.

В деяких роботах світогляд пропонують вважати частиною загального блоку досліджень, які стосуються людського добробуту (*Garcia & Rosenberg, 2016*). В інших світогляд розглядається як особистісний базис благополуччя, який визначає стратегію взаємодії зі світом, формування системи ставлень до себе і соціуму. Позитивними чинниками щастя прийнято вважати наявність довіри до оточуючого світу і самореалізацію в ньому (*Каргіна & Рубський, 2020*). Доцільною є ідея про важливість здатності і можливості людини транслювати через діяльність свої орієнтири і світоглядну позицію. Прояв у зовнішньому світі автентичної стосовно світогляду активності визначається як чинник людського щастя (*Скворцова, 2015*). Характерними особливостями світогляду психологічно здорової особистості є світоглядна пластичність (відсутність засудження протилежної власній світоглядної позиції, несхильність до ригідного світосприймання) і світоглядна цілісність (відсутність внутрішніх ідеологічних конфліктів, неузгодженості системи переконань і цінностей) (*Brandt, Crawford, and Van Tongeren, 2019*). Важливим чинником, який визначає кореляцію світоглядних переконань і благополуччя, є адаптивність особистості. Внаслідок здатності адаптуватися до умов оточення, із віком посилюється взаємозв'язок між переконаністю в доброзичливості світу, довіри до нього із психологічним благополуччям (*Poulin & Cohen Silver, 2008*).

На основі вищенаведених, а також ряду інших наукових напрацювань, ми в своєму дослідженні емпіричним шляхом вивели світоглядні фактори з метою доведення їх кореляції із благополуччям. Структурними елементами світогляду, які були враховані під час факторного аналізу, стали: базові переконання, світоглядна пластичність, цінності, екзистенційна наповненість, прийняття себе й інших, адаптованість і відкритість новому досвіду. Створена модель включила шість факторів світогляду: світогармонія, співжиття зі світом, підкореність світу, світодомінування, світопартнерство і світодружба. Виявлені фактори відображують різні варіанти (моделі, стратегії) світоглядного ставлення і світосприймання.

Метою даної роботи є аналіз кореляції світоглядних факторів із аспектами благополуччя. За допомогою проведеного кореляційного аналізу констатуємо наявність взаємозв'язку трьох світоглядних факторів (світогармонія, співжиття зі світом, світодружба) із емоційним, екзистенційно-діяльним, гедоністичним і соціально-нормативним благополуччям:

Таблиця 1

Взаємозв'язок світоглядних факторів із аспектами благополуччя

Світоглядні фактори	К/к*	р **	К/к	Р	К/к	р
	«Світогармонія»		«Співжиття зі світом»		«Світодружба»	
Аспекти благополуччя						
Емоційне	,308**	0,000	,507**	0,000	,566**	0,000
Екзистенційно-діяльнісне	,291**	0,000	,467**	0,000	,464**	0,000
Его-благополуччя	,207**	0,002	,520**	0,000	,408**	0,000
Гедоністичне	***		,287**	0,000	,293**	0,000
Соціально-нормативне	,382**	0,000	,396**	0,000	,357**	0,000

*к/к – коефіцієнт кореляції; **р – рівень статистичної значимості; ***кореляція відсутня

Найбільшою мірою пов'язаний із різними аспектами благополуччя фактор «співжиття зі світом». Характерними особливостями даного світоглядного фактору є високий рівень екзистенційної наповненості, осмисленості життя особистості, прийняття себе і зовнішнього світу, а також успішна адаптованість до нього. Відзначаємо найбільшу силу зв'язку «співжиття зі світом» із его-благополуччям ($r=0,520$, $p=0,000$), емоційним ($r=0,507$, $p=0,000$) і екзистенційно-діяльним аспектом благополуччя ($r=0,467$, $p=0,000$).

Трохи менше є загальна сила кореляцій із аспектами благополуччя у фактору «світодружби», визначальними особливостями якого є переконаність в доброзичливості світу і формування довірливого ідеалістичного ставлення до

нього. Найсильнішою є кореляція «світодружби» із емоційним благополуччям ($r=0,566$, $p=0,000$); як і в попередній моделі світосприймання, за умови орієнтації на світодружбу можемо констатувати середні за силою прями кореляції із екзистенційно-діяльнісним ($r=0,464$, $p=0,000$) і еґо-благополуччям ($r=0,408$, $p=0,000$).

Стратегія гармонійних взаємовідносин із світом пов'язана із благополуччям меншою мірою. Фактор «світогармонії» представляє собою світоглядну модель взаємодії особистості із оточенням, в якій забезпечується: поєднання автономних дій із розумінням потреб, інтересів, позицій інших; поєднання власної турботи до інших, толерантної відповідальної поведінки із задоволенням особистих потреб у безпеці. Найбільшим чином схильність до «світогармонії» корелює із соціально-нормативним благополуччям ($r=0,382$, $p=0,000$), а взаємозв'язок із гедоністичним аспектом благополуччя відсутній.

На основі вищенаведених результатів виводимо три основні тенденції зв'язку світоглядних факторів із аспектами благополуччя. По-перше, не існує аспекту благополуччя, який би найбільшою мірою був пов'язаний із усіма світоглядними факторами одразу. Тобто кожна із світоглядних моделей найбільше пов'язана із певним аспектом благополуччя, кожна зі своїм. Фактор «співжиття зі світом» має сильнішу кореляцію із еґо-благополуччям, ніж із іншими аспектами щастя. Тобто за умови орієнтації на мирне співіснування із оточуючою дійсністю, засноване на взаємоприйнятті, осмисленості, взаємоцінності між особистістю і світом, вищим буде рівень благополуччя як задоволеності собою, упевненості в своїх силах і самоузгодженості особистості. Світоглядний фактор «світодружби», як довірливо-ідеалістичний модус ставлення до оточення, призводить до переживання на високому рівні емоційного благополуччя. Актуалізація фактору «світогармонії» найбільше пов'язана із вищим рівнем соціально-нормативного благополуччя як задоволеністю власним життям у співвіднесенні із суб'єктивно значимими цінностями і соціальними нормами.

По-друге, найбільш «перспективним» з огляду на високий рівень благополуччя особистості є світоглядна стратегія «співжиття зі світом». Скоріш за все, подібний результат пояснюється екзистенційним вектором, властивим цьому світоглядному фактору. Він надає взаємодії і ставленню особистості до світу осмисленого характеру, забарвлює сенсом трактування подій життя в усіх його проявах і допомагає повніше переживати щастя.

По-третє, аспектом благополуччя, який має найбільш значимі й численні зв'язки із усіма трьома світоглядними факторами, є емоційне благополуччя. Дана тенденція дозволяє нам припустити, що реалізація майже будь-якої моделі взаємодії зі світом за умови її відповідності світогляду особистості буде пов'язана із переживанням емоційної задоволеності.

Використані джерела: 1. Каргіна, Н., & Рубський, В. (2020). Світоглядна основа психологічного благополуччя особистості. *Психологія: реальність і перспективи*, (14), 90-96. 2. Скворцова, К. М. (2015). Діяльність як субстанція щастя. *Гуманітарний вісник Запорізької державної інженерної академії*, (60), 100-113. 3. Brandt, M. J., Crawford, J. T., & Van Tongeren, D. R. (2019). Worldview conflict in daily life. *Social Psychological and Personality Science*, 10(1), 35-43. 4. Garcia, D., & Rosenberg, P. (2016). Out of flatland: the role of the notion of a worldview in the science of well-being. *Mens sana monographs*, 14(1), 133. 5. Poulin, M., & Cohen Silver, R. (2008). World benevolence beliefs and well-being across the life span. *Psychology and aging*, 23(1), 13.

АДАПТАЦІЯ ЕМІГРАНТІВ В УМОВАХ ВИМУШЕНОЇ МІГРАЦІЇ

Губа Наталія Олександрівна

кандидатка психологічних наук, доцентка

завідувачка кафедри психології

Факультет соціальної педагогіки та психології

Запорізький національний університет

м. Запоріжжя, Україна

guba.natalya02@gmail.com

Неманежина Анастасія Олександрівна

викладачка кафедри психології

Факультет соціальної педагогіки та психології

Запорізький національний університет

м. Запоріжжя, Україна

nemanezhinanastya@gmail.com

Міграційна проблематика – одна з найактуальніших у світі: можна стверджувати що не має людини, яка б не була знайома з міграцією до іншої країни. Фахівці, в області дослідження міграції, визначають чимало труднощів і, також, зазначають, що не існує ані єдності в розумінні її сутності, ані єдиних методологічних підходів до її вивчення.

Особливості міграційних процесів розглядають переважно в аспекті психологічної адаптації мігрантів до нового культурного середовища,

розуміючи адаптацію, як процес модифікації психологічних характеристик людини, що проявляється у зміні ціннісних орієнтацій, рольової поведінки.

Дослідження науковців, у яких розглядаються психологічні наслідки трансформації способу життя, пов'язаною з міграцією, здебільшого, також, присвячені питанням акультурації, проблемам соціокультурного шоку та його подолання. Фахівці в галузі психології міграції спираються у своїх розробках на соціокультурний підхід (В. В. Гриценко, Н. М. Лебедеєва, Л. Е. Орбан-Лебрик, В. М. Павленко, Г. У. Солдатова, Т. Г. Стефаненко, Л. А. Шайгерова, О. І. Шлягіна та ін.) Проте, ці розробки потребують подальшого дослідження у сучасному світі.

Сучасні явища та проблеми, які безпосередньо пов'язані з міграційними процесами, є досить складними і різноманітними. Серед них – діалог культур, еволюція національної (етнічної) ідентичності в умовах інтенсивної міжкультуральної взаємодії і становлення транснаціональних ідентичностей, асиміляція та інтеграція як базові акультураційні стратегії розвитку особистості в умовах вимушеної міграції.

Культура середовища, в яку була здійснена міграція, формує ідентичність вимушених переселенців (мігрантів), їх інтеграцію у нові соціальні умови на підставі ціннісних смислів, шляхом утвердження позитивних уявлень про себе, можливостей самоорганізації у життєвому просторі та розблокування життєвої перспективи в процесі соціального виховання, формування громадянської позиції, набуття компетентності, духовного розвитку (*Газізова, 2019*).

У певні історичні проміжки часу процеси міграції, набуваючи масового характеру, є відображенням інших більш важливих процесів, що відбуваються у суспільстві, слугують показником його благополуччя або неблагополуччя.

Також, можна відмітити, на особистісному рівні спостерігається очевидне підпорядкування цілей і моделей поведінки стратегії виживання, яка в реальності в крайніх випадках знаходить своє виявлення у 3-х видах:

1) у пасивному очікуванні змін на майбутнє, які для них будуть створювати інші, у розвитку соціальної пасивності, безпорадності, споживацтва та засвоєння соціальної ролі прохача;

2) у намаганнях взяти від життя якнайбільше «тут» і «невідкладно»;

3) у зниженні толерантності до інших, їх «зціненні», погіршенні стосунків з оточенням, у розвитку конфліктності й агресивної поведінки і спілкування.

Стосовно проблем мігрантів визначено соціальну адаптацію, як результат взаємодії особистості і соціального середовища, що призводить до оптимального співвідношення цілей і цінностей особистості та групи.

У ситуації міграції адаптація ускладнюється величезною кількістю факторів, що впливають на цей процес: кліматичні умови, культурні, соціальні, мовні, етнічні та релігійні відмінності, встановлення нових міжособистісних контактів, неминучі матеріальні та побутові проблеми, тощо. Усі ці складові, які мають свою специфіку в процесі адаптації і в ситуації міграції, впливають на індивіда як одне ціле, створюючи тим самим, потужну стресову ситуацію, яка є дійсно екстремальною (Стець, 2016).

Розглянемо результати досліджень стосовно рефлексії у вимушених переселенців. Наукових праць, присвячених саме питанням рефлексії вимушених переселенців майже немає, але дослідники звертають на увагу на її певні особливості у внутрішньо переміщених осіб. Важливим фактором, який аргументує доцільність розгляду рефлексії в контексті вивчення адаптації вимушених переселенців, є той факт, що процес рефлексії як самоусвідомлення, самопізнання та розбудови людиною своєї свідомості, пошуку нового сенсу життя.

Вважається, що людина, що пережила вимушену міграцію, наділена певними психологічними особливостями, що виражаються у специфічному світосприйнятті, пригніченості психічних функцій, наявності психологічного травмування, притаманного індивідам, що пережили екстремальні ситуації. Стосовно рефлексії у вимушених переселенців були зроблені наступні висновки, переважають непродуктивні типи рефлексії і, перш за все, квазірефлексія, тобто рефлексія, спрямована на об'єкт, що не має відношення до актуальної життєвої ситуації. Можна припустити, що така рефлексія може бути психологічним захистом у психотравмуючій ситуації. Рівень найбільш продуктивного типу рефлексії – системної рефлексії – у них на низькому рівні (Царенко та ін., 2018).

Позитивний об'єкт в контексті квазірефлексії можна спостерігати в тій ситуації, що спрямування на один об'єкт, навчає людину більш якісній концентрації у своїй діяльності. На нашу думку, така поведінка дійсно спостерігається у нових обставинах життя, є більше бажання сконцентруватися на новому виді діяльності в зв'язку з тим, що ти знаходишся серед людей, які розмовляють на іншій мові. Відмітимо, якщо є бажання розуміти іншу націю і

спілкуватися потроху з адаптацією таке зосередження на одному об'єкті зменшується зі збільшенням комунікації з мешканцями тої країни, в яку мігрувала людини.

Також відмітимо, що емоційний фон у вимушених переселенців знижений, проявляються емоційна напруженість і схильність до безпричинної заклопотаності.

Важливо розглянути таке поняття, як криза ідентичності, що є комплексом проблем, що відбивають особистісні трансформації.

Криза ідентичності виникає у біженців, як в результаті подій, що стали причинами переміщення, внаслідок культурного шоку, так і адаптації в новому середовищі. Аналізуючи поняття «кризи ідентичності» німецький науковець В. Хесле визначає його, як втрату почуття самого себе, неможливість пристосування до нових обставин, розрив між вимогами, що висувуються новою ситуацією, колишніми установками і поглядами (Газізова, 2019). Успішне подолання кризи ідентичності є найважливіша умова успішної адаптації особистості в ситуації вимушеного переміщення, але вона нерідко досягає такої глибини і сили, коли власних ресурсів особистості виявляється недостатньо і для її подолання потрібно психологічна допомога. Криза ідентичності – це неминучий етап в процесі пристосування біженців до нових умов життя, успішне її подолання призводить особистість до набуття нової, більш зрілої ідентичності.

Адаптація до нових соціокультурних умов вимагає певної гнучкості, відмови від ряду традиційних уявлень і норм. Успішність адаптаційного процесу залежить від сукупності внутрішніх і зовнішніх факторів (Стець, 2016).

Використані джерела: 1. Стець, В. (2016). Особливості процесу соціально-психологічної адаптації мігрантів до нових умов життя. *Проблеми гуманітарних наук. Серія «Психологія»*. Випуск 39. 16-25. 2. Царенко та ін. (2018). Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи: навчальний посібник. Том 2. Київ, 240 с. 3. Газізова, О. (2019). Трансформація ідентичностей внутрішньо переміщених осіб у процесі їх соціально-культурної адаптації та інтеграції у нові територіальні громади. *Гуманітарні виклики XXI ст.* 4(73). 83-96.

ФЕНОМЕН САКРАЛЬНОГО МИСТЕЦТВА В МЕЖАХ БІБЛІОТЕРАПІЇ ЯК МЕТОД ПСИХОКОРЕКЦІЇ ПОВЕДІНКИ ОСОБИСТОСТІ З ПОСТТРАВМАТИЧНИМ СТРЕСОВИМ РОЗЛАДОМ

Данілова Олена Сергіївна

кандидатка психологічних наук
доцентка кафедри практичної та клінічної психології
Факультет психології та соціальної роботи
Одеський національний університет імені І. І. Мечнікова
м. Одеса, Україна
daniлова.ikona@gmail.com

Лещинська Дар'я Олександрівна

студентка ОС «Магістр» ОПП «Психологія»
Факультет психології та соціальної роботи
Одеський національний університет імені І. І. Мечнікова;
вчителька образотворчого мистецтва
ЧУВК «Вільна школа «АСТР»
м. Одеса, Україна
daria_leschynska@ukr.net

В умовах сучасних реалій українське суспільство наочно зустрілося з проблемами болю, втрати, страху та агресії. Все більше актуальності набувають пошуки шляхів виходу зі стану емоційного напруження та створення стабільного образу власного Я. Сакральні тексти та образи мистецтва з давніх-давен привертати увагу людства в важкі та суперечливі часи. Саме тому цікаво дослідити феномен сакрального мистецтва в межах бібліотерапії як метод психокорекції поведінки особистості з ПТСР.

Предметом нашого дослідження є психотерапевтичний ефект сакрального малюнка як домінанти бібліотерапії для психокорекції поведінки особистості з ПТСР в умовах сучасних реалій.

Умови війни порушують відчуття безпеки в українському суспільстві. Багатьом українцям довелося пережити травмуючий досвід, що може призводити до розвитку ПТСР. Під час травмуючої події або після неї людина відчуває страх, що викликає реакцію боротьби або втечі. Організм захищається, вивільнюються гормони, підвищується пильність, артеріальний тиск, частота серцевих скорочень і дихання. Ці симптоми можуть раптово приходити і зникати (Волошин та ін., 2014).

Бібліотерапія – одна з форм психотерапії, що спрямована на покращення стану людини та може сприяти духовному зростанню особистості. Вона

ефективно допомагає людям, які стоять перед труднощами, знаходити альтернативні варіанти поведінки та відповіді на моральні запитання. Численні дослідження довели, що використання спеціально підібраних книг дозволяє істотно впливати на емоційний стан людей. Питання бібліотерапії у різні періоди висвітлювали такі автори, як Ю. М. Дрешер, О. Л. Кабачек, І. М. Казарінова, Б. С. Крейденко, Б. А. Симонов, Р. Скаллер і М. М. Бахтін.

Творчість – один з компонентів Духовного розвитку, який доступний кожній людині. Займаючись творчістю, людина піднімається над собою, «обоюючи» і власне серце і серце інших (*Савчин, 2010*). Сакральний малюнок – це вікно, крізь яке можливо зазирнути у Духовний світ та побачити відображення себе самого. Творчість може допомогти подолати страхи, знизити тривожність, сприяти самопізнанню та доброзичливим відносинам з оточуючими, активній діяльності по вдосконаленню себе та світу. Через творчість людина трансформує пізнає оточуючий світ та передає своє ставлення до нього. Відповідність індивідуальних, творчих здібностей вимогам оточення сприяє відчуттю задоволення та життєвій реалізації (*Данілова, Лециньська, 2022*).

Сприйняття сакрального тексту та мистецтва, як матеріал для історико-психологічної реконструкції виступає феноменом психології та культури. Складність і нерозробленість цієї проблеми пояснює переважання філософсько-богословських досліджень у цьому напрямі, хоча у зарубіжній та вітчизняній психології створено теоретичні умови конкретного емпіричного вивчення даного феномена (*Данілова, Лециньська, 2022*). На думку авторів статті, для свого функціонування душа (психіка, особистість) потребують енергії, джерелом якої стає Духовна сфера як невичерпне джерело (*Данілова, Щерблюк, 2020*).

Дослідження полягає у систематизації відомостей з різних джерел, щодо властивостей сприйняття сакрального тексту та мистецтва та їх духовного впливу, вивченні та розкритті сакральної символіки; виявленні психокорекційного впливу бібліотерапії та авторської арт-терапевтичної методики для людей з ПТСР. У масштабному експерименті розглянено психокорекційний вплив сакрального мистецтва та тексту на зниження рівня тривожності, агресії та розвиток творчого потенціала у осіб з ПТСР. Для нашого дослідження була обрана вибірка дорослих людей віком від 20 до 46 років. Експеримент проводився за участю багатоконфесіональної світської

групи, серед якої були представники переважно технічних професій, економісти, моряки, лікарі, соціальні робітники. Група складалася з 75 реципієнтів, з них 25 осіб чоловічої статі та 50 жіночої. Для дослідження були обрані проєктивні методики, так як стардантизовані методики можуть давати недостатню валідність в даних умовах та при застосуванні онлайн.

На першому етапі дослідження рівень тривожності та агресії діагностувався за допомогою проєктивних методик «Моя сім'я» та «Фантастична тварина». Аналіз малюнків показав, що трагедія війни розлучає та руйнує сім'ї. Було виявлено 20% сімей з високим рівнем відносин між її членами, середнім – 50%, низьким – 30%.

За проєктивною методикою «Неіснуюча тварина» показники агресії наступні: низького рівня агресії не виявлено, середній рівень агресії – 40%, високий рівень агресії – 60%. Одержані результати вказують на зростаючий ріст тривожності та прихованої агресії.

Для психотерапевтичної корекції було застосовано авторську арт-терапевтичну методику «Дні Творіння», що до цього була успішно апробована на дітях молодшого шкільного віку. Дана методика побудована на зайняттях живописом відповідно до тексту про створення світу з книги Буття та звертається до образно-метафоричного мислення. Духовна історія початку світу говорить мовою символів, образів та схожа на богослов'я ікони, де важлива кожна деталь, яка дозволяє правильно інтерпретувати текст (Данілова, Лециньська, 2022). Під час знайомства з священним текстом Біблії, малювання та обмірковування образів людина наповнюється вірою, що світ має певний порядок і вона може творче змінювати цей світ та наповнювати його любов'ю.

Для малюнків жінок виявилася більш характерною емоційна насиченість, тонкий підбір кольорів, алегоричність, пошук гармонії та рівноваги, а також бажання, щоб усі в створеному ними світі почувалися добре та не були самотніми. Малюнкам чоловіків притаманні раціональність, схематичність та знаковість, але навіть крізь них все ще проступають певна тривога та стурбованість чи вистачить власних сил перемогти Зло. Поміж тим малюнки як чоловіків так малюнки і жінок наповнені яскравим світлом Віри та Надії, що Добро переможе!

На наступному етапі було проведено повторне дослідження та порівняння результатів для виявлення впливу арт-терапевтичної методики на рівень показників тривожності та агресії. За методикою «Фантастична тварина»

низький рівень агресії показали на 40% більше реципієнтів, середній рівень піднявся на 20%, високий рівень агресії впав на 60%. Повторні малюнки сім'ї показали, що хоча об'єктивні проблеми залишилися, відношення до них змінилося. Малюнки гармонічні, яскраво розфарбовані, старанно виконані.

Результати дослідження вказують, що після введення методики «Дні Творіння» рівень тривоги та агресії знизився, адже вона надає можливість відчувати соприсутність до Божого промислу та повернути надію на краще та справедливе майбутнє. Цю методику можна застосовувати для роботи з ПТСР, а також для психологічної підтримки вимушено переселених осіб.

Використані джерела: 1. Данілова, О. С., Лещинська, Д. О. (2022). Психотерапевтичний ефект впливу сакрального мистецтва на розвиток особистості в культурно-історичному генезисі. *Габітус*. Вип. 35, 112-116. 2. Данілова, О. С., Щерблюк, О. І. (2020). Духовний потенціал та особистісні якості майбутніх фахівців-психологів (Емпіричне дослідження на базі ОНУ ім. І. І. Мечнікова). *Габітус*. Вип. 13, 38-41. 3. Волошин, П. В., Марута, Н. О., Шестопалова, Л. Ф., Лінський, І. В., Підкоритов, В. С., Ліпатов, І. І., ... & Заворотний, В. І. (2014). Діагностика, терапія та профілактика медико-психологічних наслідків бойових дій в сучасних умовах: методичні рекомендації. Харків, ДУ «Інститут неврології психіатрії та наркології НАМН України. 4. Савчин, М. В. (2010). Духовний потенціал людини: монографія. 2-ге вид., перероб. і доп. Івано-Франківськ : Місто НВ.

КАР'ЄРНІ ОРІЄНТАЦІЇ КИТАЙСЬКИХ СТУДЕНТІВ, ЯКІ НАВЧАЮТЬСЯ В УКРАЇНСЬКИХ УНІВЕРСИТЕТАХ

Ден Сюйтун

аспірантка ОНП «Соціальна робота»

Кафедра соціальної реабілітації та соціальної педагогіки

Факультет психології

Київський національний університет імені Тараса Шевченка, м. Київ

м. Київ, Україна

Дун Цзяхан

аспірант ОНП «Соціальна робота»

Кафедра соціальної реабілітації та соціальної педагогіки

Факультет психології

Київський національний університет імені Тараса Шевченка, м. Київ

м. Київ, Україна

За даними Посольства України в Китайській народній республіці співпраця України з КНР у сфері освіти є одним із пріоритетних напрямів двосторонніх

відносин. До пандемії зберігався високий рівень студентських обмінів між Україною та КНР: у 2019 році понад 3000 українських студентів навчались у Китаї та понад 3500 китайських студентів здобували вищу освіту в Україні. Станом на травень 2022 р. в КНР здобувають освіту 1505 студентів з України.

В 11 китайських закладах освіти міст Пекін, Тяньцзінь, Шанхай (2), Далянь, Ухань, Харбін (3), Сіань та Чжецзян створені центри українських досліджень. Натомість, в Україні функціонують шість Інститутів Конфуція: в Луганському національному університеті ім. Т. Шевченка, Київському національному університеті імені Тараса Шевченка, Київському національному лінгвістичному університеті, Національній музичній академії України ім. П. Чайковського, Харківському національному університеті ім. В. Каразіна та Південноукраїнському національному педагогічному університеті ім. К. Ушинського.

У 2008 р. в КНР було прийнято «План на 1000 людей». Він спрямований на залучення кадрів високого рівня з-за кордону у важливі державні проекти, навчальні заклади, лабораторії, а також підприємства центрального підпорядкування, фінансові установи державного значення і високотехнологічні зони. За цей час в країні було створено понад 300 бізнес-інкубаторів для молодих випускників університетів, які приїхали з-за кордону. В рамках реалізації цього Плану в Китаї спостерігається третя хвиля повернення китайських студентів на батьківщину. Експерти прогнозують, що в наступні п'ять років до Китаю приїде більше фахівців, ніж виїде. Виконання Плану забезпечує КНР міцні позиції у конкуренції за міжнародні кадри.

У зв'язку з цим, важливим питанням є вивчення кар'єрних орієнтацій самих студентів із КНР, яке дозволяє удосконалювати управління людськими і трудовими ресурсами на етапі навчання в закладах вищої освіти і здобуття відповідної професії.

Для вивчення кар'єрних орієнтацій китайських студентів ми скористувались методикою Е. Шейна «Якорі кар'єри». Шейном були запропоновані вісім кар'єрних якорів: професійна компетентність (націленість людини на професійний успіх); менеджмент (інтеграція зусиль інших людей); автономія (свобода, самостійність, незалежність від організаційних правил); стабільність місця роботи і стабільність місця мешкання; служіння («бажання зробити світ кращим»); виклик (конкуренція, перемога над іншими, вирішення складних задач); інтеграція стилів життя (прагнення збалансувати різні сторони

життя); підприємництво (готовність до ризику, небажання працювати на інших) (Schein, 1990).

У дослідженні взяло участь 20 студентів із університетів м. Києва (Київський національний університет – 65%, Київський лінгвістичний університет – 25%, Київський авіаційний університет – 10%).

Отримані результати показані на рис. 1.

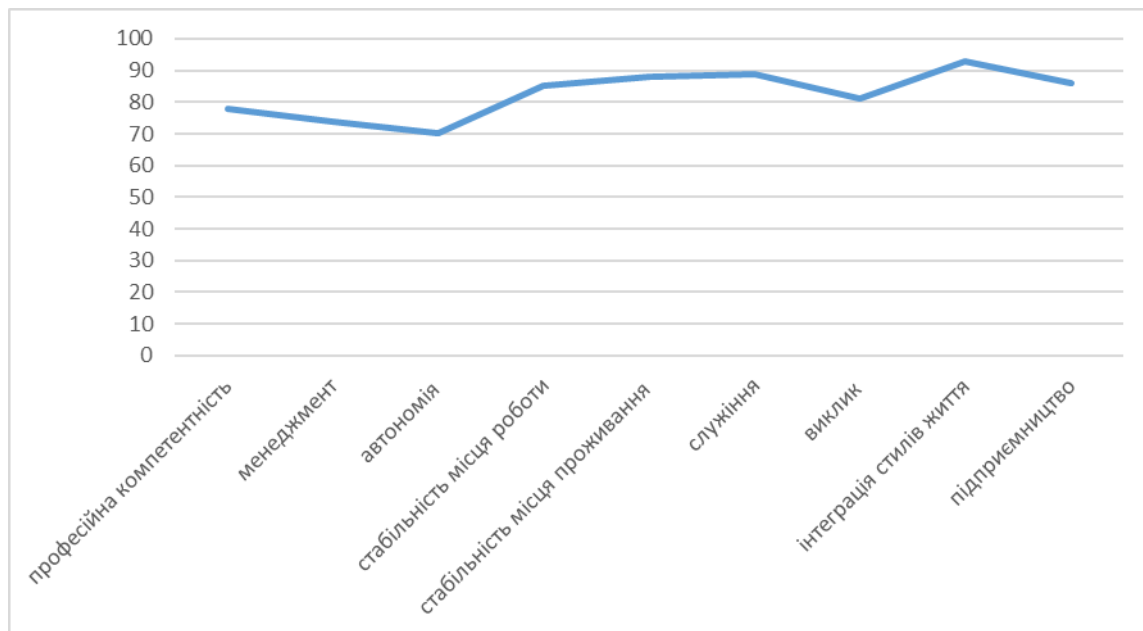


Рис. 1. Результати емпіричного дослідження

Як видно із діаграми, перше місце посідає «інтеграція стилів життя», друге – «служіння», третє – «стабільність місця проживання». Узагальнюючи їх можна передбачити, що для китайських студентів пріоритетними є потреба в поєднанні, збалансованості набутого досвіду і водночас прагненні зробити світ кращим, значущим є також стабільність місця проживання (водночас цікаво, яким вони для себе визначають). Серед останніх позицій займають автономія, як прагнення до свободи, самостійності і незалежності від організаційних правил; менеджмент, як інтеграція зусиль інших людей та професійна компетентність, що передбачає націленість людини на професійний успіх. Узагальнюючи їх можна передбачити, що не в пріоритеті є орієнтація студентів із КНР на власну, автономну побудову кар'єри, присутня орієнтація на включення в корпорації, існуючі професійні групи, хоча кооперація в них і спільна інтеграція не є чітко зрозумілою. Також не високим виявився показник зацікавленості у розвитку професійних компетентностей, що може демонструвати «нечітке», «розмите» уявлення про професійне майбутнє.

Дослідження кар'єрних орієнтацій на інших групах вибірки тривають.

Використані джерела: 1. Schein, E. H. (1990). *Career Anchors: Discovering Your Real Values* Jossey-Bass. San Francisco, California.

ОСОБЛИВОСТІ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ТА СТРАТЕГІЙ ПОВЕДІНКИ В КОНФЛІКТІ У ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

Денисюк Ірина Василівна

студентка 4 курсу ОС «Бакалавр» ОПП «Психологія»

Факультет психології

Київський національний університет імені Тараса Шевченка

м. Київ, Україна

iradenisyuk62@gmail.com

Запека Яна Григорівна

кандидатка психологічних наук, доцентка

доцентка кафедри психології розвитку

Факультет психології

Київський національний університет імені Тараса Шевченка

м. Київ, Україна

yanevi@knu.ua

В сучасних реаліях тема конфлікту постає як ніколи гостро, адже несприятливі зовнішні обставини провокують постійне виникнення конфліктних ситуацій і тому формування вміння правильно поводитись і реагувати на них стає першочерговою задачею. Саме тому наше дослідження спрямоване на пошук явищ, які б були взаємопов'язаними із вибором ефективних стратегій поведінки у конфліктних ситуаціях, одним із них було обрано емоційний інтелект.

Аналіз наукових джерел вказує на те, що явище емоційного інтелекту досить ґрунтовно досліджувалося зарубіжними психологами. Серед теорій, які б розкривали суть даного поняття є теорія емоційної компетентності Д. Гоулмена, теорія емоційно-інтелектуальних здібностей Дж. Майєра, П. Саловея, Д. Карузо, теорія емоційного інтелекту Р. Бар-Она та ін.

Теорії пояснення поведінки особистості в конфлікті К. Томаса і Р. Кілмана, теоретики функціоналізму – Е. Мейо, А. Маслоу, Е. Дюркгейм, соціології конфлікту – Г. Зіммель, Р. Дарендорф, Л. Козер, психоаналізу – З. Фрейд, К. Хорні, дослідження П. Джордана та ін. зробили великий внесок в розробку

даного феномену, підтверджуючи можливі зв'язки стратегій поведінки у конфлікті із емоційним інтелектом.

Проте, попри широку теоретико-емпіричну розробленість даних понять, недостатньо розкритим залишається питання аналізу досліджуваного взаємозв'язку серед представників юнацького віку, на вітчизняній вибірці і за допомогою вітчизняної методики дослідження емоційного інтелекту. Окрім цього, актуальність і важливість даної проблематики зумовили проведення аналізу взаємозв'язків стратегій поведінки у конфлікті не лише з емоційним інтелектом, а й і з типами міжособистісної взаємодії.

Для виявлення взаємозв'язку стратегій поведінки у конфлікті із емоційним інтелектом і типами міжособистісних стосунків нами було використано комплекс теоретичних та емпіричних методів наукового дослідження, серед яких психодіагностичні методики: «Тест емоційного самоусвідомлення» (О. І. Власова, М. Березюк), тест «Поведінка в конфліктній ситуації» Томаса – Кілмана і методика «Діагностика міжособистісних стосунків» Т. Лірі. Також були використані такі методи математично-статистичної обробки даних: коефіцієнти кореляції r-Пірсона та методи описової статистики.

Отже, аналіз наукової літератури дозволив зробити висновок про те, що явище емоційного інтелекту завдяки таким складовим, як емпатійність, усвідомлення своїх і чужих емоцій і вміння встановлювати контроль над ними, може мати істотний внесок для перебігу і результату конфлікту, через що можна зробити припущення про взаємозв'язок цих явищ.

Типи міжособистісних стосунків також дозволяють сформулювати певне уявлення про превалюючі паттерни поведінки особистості при взаємодії з іншими завдяки визначенню її основних орієнтацій: домінування-підпорядкування чи дружелюбність-ворожість. Так як вони можуть проявлятися і під час взаємодії у конфлікті, логічною є гіпотеза про наявність кореляцій між цими явищами.

В результаті проведеного емпіричного дослідження було підтверджено прямі та обернені зв'язки всіх показників емоційного інтелекту із вибором стратегій поведінки. А саме: було виявлено сильний обернений зв'язок стратегії суперництва із загальним показником емоційного інтелекту, відповідальністю та емпатією. На противагу цьому, збільшення рівня відповідальності може зумовлювати вибір такої стратегії, як співпраця. В той час як імовірність

обрання компромісу як стратегії поведінки у конфлікті стає більшою при менших значеннях диференціації емоцій.

Поведінкова модель уникнення корелює із низькими показниками емпатії і високими показниками за шкалою управління емоціями. Щодо стратегії пристосування було виявлено сильні прямі, статистично значущі зв'язки із рівнем загального емоційного інтелекту і емпатією.

Проаналізувавши взаємозв'язок стратегій поведінки у конфлікті із типами міжособистісних стосунків, ми можемо стверджувати наступне: такі типи міжособистісних стосунків, як авторитарний, егоїстичний, агресивний і підозрілий мають прямі помірні кореляційні зв'язки зі стратегією суперництва. Також всі вони, окрім агресивного, показали обернений характер зв'язку із пристосуванням.

Це є підтвердженням того, що перші чотири типи міжособистісних стосунків характеризуються тенденцією до лідерства і домінування, саме тому особистості, в яких вони переважають, можуть проявляти диктаторську, владну поведінку, орієнтовану на самовдоволення. Як результат, при збільшенні вираженості таких типів стосунків буде зростати і ймовірність вибору суперництва як стратегії поведінки конфлікті, а прагнення до пристосування, тобто до поступки на користь інтересів інших, навпаки, знижуватиметься.

Щодо доброзичливого типу, то він помірно і прямо корелює з пристосуванням, що є теж цілком обґрунтовано, адже такі представники орієнтовані на соціальне схвалення, вони прагнуть проявляти конформну поведінку і задовольняти інтереси інших. А саме ці особливості стають основними для людини, яка використовує стратегію пристосування.

Отже, в результаті проведеного дослідження було виявлено взаємозв'язок стратегій поведінки у конфлікті із емоційним інтелектом і типами міжособистісних стосунків. Досліджено сильний обернений зв'язок стратегії суперництва із загальним показником емоційного інтелекту, відповідальністю та емпатією.

На відміну від цього, збільшення рівня відповідальності може зумовлювати вибір такої стратегії як співпраця, а ймовірність обрання компромісу як стратегії поведінки у конфлікті може збільшуватись при нижчих значеннях диференціації емоцій. Такий тип поведінки, як уникнення, корелює із низькими показниками емпатії і високими показниками за шкалою

управління емоціями. А стратегія пристосування має сильні прямі, статистично значущі зв'язки із рівнем загального емоційного інтелекту і емпатією.

Використані джерела: 1. Березюк, Г. (2002). Емоційний інтелект як детермінанта внутрішньої свободи особистості. *Психологічні студії Львівського ун-ту*, 2023. 2. Бережна, Д. В. (2020). Механізми психологічного захисту осіб юнацького віку як чинник вибору стратегії поведінки в конфлікті. 3. Лящ, О. П. (2016). Юнацький вік як фактор розвитку емоційного інтелекту. *Психологія: реальність і перспективи*, (7), 135-139. 4. Власова, О. І., Булатевич, Н. М., Луньов, В. Є. (2020). Психодіагностика розвитку особистості в умовах сімейної соціалізації. 5. Goleman, D. (2000). Emotional intelligence: Issues in paradigm building. In D. Goleman, & C. Cherniss (Eds.), *The Emotionally Intelligent Workplace: How to Select for, Measure, and Improve Emotional Intelligence in Individuals, Groups, and Organizations* (pp. 1-13). San Francisco, CA: Jossey-Bass.

РОЛЬ КУРАТОРА АКАДЕМІЧНОЇ ГРУПИ В ОРГАНІЗАЦІЇ ВИХОВНОЇ РОБОТИ ЗАКЛАДУ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Деркач Олександр Анатолійович

доктор філософії в галузі педагогіки, асистент кафедри педагогіки

Факультет психології

Київський національний університет імені Тараса Шевченка

м. Київ, Україна

Derkachsana@gmail.com

Сучасні напрями євроінтеграції, модернізації та демократизації вищої освіти в Україні визначають необхідність підготовки конкурентоспроможних та висококваліфікованих фахівців. В першу чергу це стосується формування та розвитку переліку компетентностей у відповідності до обраної спеціальності, а також освіти упродовж життя (*Сипченко та ін., 2019*). Поряд із навчальною діяльністю студентів, яка вважається основним видом діяльності здобувача вищої освіти, у ЗВО паралельно здійснюється процес виховної роботи, за реалізацію якої відповідають куратори академічних груп та заступники декана з виховної роботи. Куратор академічної групи є дуже важливою людиною для студентів, обов'язки його полягають у створенні позитивного мікроклімату, атмосфери довіри та поваги між студентами академічної групи (*Буяльська та ін., 2010, с. 18*).

Доречно буде вказати, що інститут кураторства з'явився за часів виникнення навчальних закладів і фактично існує весь час у системі вищої освіти, разом з якою зміст його діяльності та характер взаємовідносин зі студентами також набувають нових рис. Термін «куратор» походить від латинського слова «curator» – наставник, піклувальник. Згідно з визначенням А. Ільченко, куратор – викладач, в обов'язки якого входить академічне керівництво студентською групою і позанавчальним життям студентів, забезпечення дотримання студентською групою внутрішньоуніверситетської дисципліни (Ільченко, 2017).

Необхідно зазначити, що жоден заклад освіти не може функціонувати без виховної системи, системи виховної роботи та системи управління нею. Куратор академічної групи студентів є важливою ланкою в системі управління цієї системи. Безперечним є той факт, що в умовах соціальної та економічної кризи відбувається швидка деформація існуючих виховних систем. Нові ж виховні системи формуються повільно, те ж можна сказати й про нові концепції, парадигми виховання. У подібному контексті досліджує це питання Г. Пономарьова, яка зазначає, що «специфічність педагогічного процесу у вищій школі полягає в тому, що він, передусім, має бути спрямований на розвиток, саморозвиток, самодостатність і самоствердження особистості майбутнього спеціаліста-професіонала, вихованої, високодуховної особистості» (Пономарьова, 2014, с. 19).

Куратор закладу вищої освіти має допомогти студенту в його особистісному розвитку, засвоєнні та прийнятті спільних норм, цінностей, а також корегувати міжособистісні стосунки в навчальній групі. Варто зазначити, що куратор своєю діяльністю повинен забезпечити швидку та безболісну адаптацію студентів до нових для них умов навчання і життя.

Серед основних функцій куратора можна виокремити: аналітичну, організаторську, комунікативну та соціальну. Аналітична функція передбачає планування і організацію виховної роботи в студентській групі на основі врахування куратором міжособистісних взаємин у студентському колективі, мотивів навчальної діяльності студентів, рівня їх духовного, морального, соціально-комунікативного, інтелектуального розвитку, індивідуальних особливостей, соціально-побутових умов життя, стану здоров'я, тощо. Організаторська функція забезпечує надання необхідної допомоги органам студентського самоврядування. Функція соціалізації реалізується у

гуманістично-орієнтованій взаємодії «педагог – студент» (Буяльська та ін., 2010, с. 125).

Куратор як представник системи управління навчально-виховним процесом у закладі вищої освіти має спрямувати керівництво процесом виховання на розвиток самостійності, а також ініціативи студентів. Цього можна досягти за умови, що педагоги направляють їх на самостійний пошук цікавих видів діяльності, а також створення для них сприятливих умов. Куратор має залишатися для студентів, мудрим старшим другом і наставником, але на умовах співпраці з ними, яка передбачає, що його виховний вплив буде доповнюватися роботою над собою – самовихованням.

Варто зазначити, що в основі діяльності куратора мають лежати вихідні принципи, що є основоположним елементом регуляції відносин в системі «куратор – академічна група, студент, адміністрація ЗВО, батьки студента». До основних принципів роботи куратора академічної групи можна віднести:

- принцип отримання всебічної інформації як про окремого студента так і про групу;

- принцип відкритості та послідовності роботи;

- принцип актуалізації, диференціації та індивідуалізації завдань та впливів на студентів;

- принцип взаємної відповідальності куратора і студентів (створення відповідального ставлення до навчання, планування робочого часу, морально-психологічний клімат в групі);

- принцип контролю за роботою та стимулювання діяльності (контроль за відвідуванням занять, моніторинг якості навчання і дисципліни студентів у різних сферах життєдіяльності, в тому числі в гуртожитку, своєчасна корекція поведінки та профілактика негативних явищ, таких як зловживання алкоголю, наркотиків, пропозиції до адміністрації щодо заохочення або покарання студентів);

- принцип підтримки студентів (взаємодія з органами студентського самоврядування);

- принцип звітності (звітувати про результати навчання і дисципліну студентів).

Отже, проблематика організації виховної роботи зі студентською молоддю є однією з найактуальніших проблем у педагогічній теорії та діяльності закладів вищої освіти. Організація виховної роботи у закладі вищої освіти

віддзеркалює новітні технології виховання студентської молоді, роль та функції куратора академічної групи в управлінні системою позааудиторною виховною роботою, що вміщує прогнозування та аналіз, організацію та планування, координацію і контроль, корегування та оцінку. Ефективність управління системою виховної роботи можна забезпечити шляхом використання різноманітних організаційних форм, розвитку самостійної діяльності студентів та методичної допомоги науково-педагогічного колективу закладу вищої освіти.

Використані джерела: 1. Сипченко, О., Черкашина, Л., & Гарань, Н. (2019). Формування загальних компетентностей майбутніх викладачів засобами інноваційних технологій в освітньому середовищі ЗВО : Монографія за заг. ред. Л. Г. Гаврілової. Hameln, Germany, InterGING. 2. Буяльська, Т. Б., Прищак, М. Д., Мацко, Л. А., & Буяльская, Т. Б. (2010). Робота кураторів академічних груп у вищому навчальному закладі. 3. Ільченко, А. А. (2017). Діяльність куратора на етапі адаптації студентів у вищому навчальному закладі. *Збірник наукових праць «Педагогічні науки»*, 2(75), 39-43. 4. Пономарьова, Г. Ф. (2014). Виховання майбутнього педагога: теорія і практика : монографія. Харків : Ранок. 5. Вітвицька, С. С. (2003). Основи педагогіки вищої школи : Методичний посібник для студентів магістратури. Київ : Центр навчальної літератури, 315.

ОСОБЛИВОСТІ ПРОЦЕСУ АДАПТАЦІЇ УКРАЇНСЬКИХ СТУДЕНТІВ В ОСВІТНЬОМУ СОЦІАЛЬНОМУ СЕРЕДОВИЩІ ІНОЗЕМНИХ КРАЇН

Дубинський Олексій Дмитрович

студент 3 курсу ОС «Бакалавр» ОПП «Психологія»

Факультет психології

Київський національний університет імені Тараса Шевченка

м. Київ, Україна

dubynskyioleksii@knu.ua

Стінга Яна Іванівна

студентка 3 курсу ОС «Бакалавр» ОПП «Психологія»

Факультет психології

Київський національний університет імені Тараса Шевченка

м. Київ, Україна

yanastinha@knu.ua

Актуальність дослідження пояснюється тим, що більшість українських студентів вимушено покинули Україну внаслідок повномасштабної війни, яку

розпочала Російська Федерація, та продовжили навчання в університетах країн Європейського Союзу, в США та ін. Мовні та культурні бар'єри, невизначеність у майбутньому та відсутність підтримки в соціальному колі закладу освіти можуть вплинути на психологічне благополуччя студента та процес його адаптації.

Метою даного дослідження є розроблення напрямів вирішення психолого-соціальних проблем адаптації студентів в освітньому соціальному середовищі іноземних країн. Для досягнення цієї мети поставлено завдання висвітлити проблему соціальної адаптації як українських, так й іноземних студентів, виявлено та схарактеризовано найбільш типові проблеми соціального типу адаптації та основні способи їх вирішення.

У ході дослідження використовувались загальнонаукові методи пізнання, зокрема, метод критичного аналізу для вивчення особливостей вищої освіти різних країн світу та їх впливу на процес адаптації студентів в освітньому соціальному середовищі. Шляхом синтезу отриманої інформації вдалося виявити основні проблеми, які ускладнюють адаптацію студентів, і за допомогою оглядів широкого спектру джерел та використання методів індукції та дедукції було визначено головні шляхи подолання цих проблем.

У 1865 році термін «адаптація» використовувався зазвичай лише в медичній літературі для опису зміни чутливості аналізаторів під впливом пристосування органів до дії чинників, проте, згодом цей термін почали використовувати ширше (Березяк, 2022). Зокрема, психологи запозичили цей термін для опису явищ, що стосуються освоєння людиною різних сфер природного та соціального середовища. Згідно з О. Безпалько, соціальна адаптація – це процес пристосування індивіда до умов соціального середовища, включаючи формування адекватних стосунків з соціальними об'єктами, інтеграцію особистості в соціальні групи, діяльність щодо освоєння стабільних соціальних умов, прийняття норм та цінностей нового соціального середовища (Зверева, 2012).

Студентам в освітньому соціальному середовищі іноземних країн важливо пройти всі потенційні проблеми в процесі соціальної адаптації. Серед психосоціальних проблем студентів, які навчаються в іноземних закладах освіти, можна виокремити такі: відсутність володіння мовою на рівні носія; відмінності у цінностях щодо життєвих пріоритетів та освіти, культурний шок та відсутність культурного самопочуття; взаємостосунки з одногрупниками та

викладачами, які є резидентами країни, де навчається іноземний студент; залучення іноземних студентів до університетського життя, питання, що стосуються віросповідання студентів; питання проживання в гуртожитку університету чи за його межами; труднощі, пов'язані з самостійністю.

Варто відзначити, що більшість освітніх установ світу допомагають іноземним студентам адаптуватись до соціального середовища в навчальному закладі. Згідно з Vanit et al., значна частина канадських університетів надають список рекомендацій для іноземних студентів, як боротися з культурним шоком. Крім того, щоб продемонструвати культурне розмаїття, канадські університети та коледжі зосереджують увагу іноземних студентів на спільних культурних цінностях канадського народу. Вони розміщують цю важливу інформацію на своїх веб-сайтах (*Banit et al., 2021*).

Участь у різноманітних курсах, проживання в гуртожитку дає можливість не лише розвивати мовні навички, а й полегшити процес соціальної адаптації та набутти соціокультурні компетенції, які формуються в процесі соціалізації, виховання та самоосвіти, детерміновані соціокультурним складом нації. Соціокультурна компетентність студентів може розглядатися як інтегральна характеристика розвитку особистості студента в результаті процесу соціалізації та як результат засвоєння соціального досвіду, показником якого є знання та прийняття норм, цінностей, ступінь включення в навчальний процес, у систему взаємовідносин (*Біличенко, Коваленко, 2022*). Отже, результатом соціалізації стає і розвиток у навчанні.

Психологічна адаптація студента-іноземця може зайняти від одного місяця до одного року, але більшою мірою це залежить від особистісних характеристик та мотивації переходу до закордонного навчального закладу. Успішна соціально-психологічна адаптація передбачає повне прийняття норм та вимог університету та повну інтеграцію в навчальний процес і життя студентського колективу і, як наслідок, це проявляється у стійкому успіху, чудовому самопочутті, низькому рівні психологічного напруження та відчутті задоволеності від життя. З іншого боку, дезадаптація може викликати проблеми з концентрацією, пам'яттю та мовою, а також викликати страх перед будь-якими академічними заходами.

Для того, аби полегшити процес соціальної адаптації, студентам, які навчаються в іноземних закладах освіти, необхідно ставити цілі, пов'язані з ознайомленням з культурою іншої країни: скуштувати традиційну кухню,

відвідувати визначні місця, народні фестивалі тощо; удосконалювати знання місцевої мови; брати участь у студентській самодіяльності та розширювати контакти зі студентами-резидентами країни; підтримувати зв'язок з рідними та близькими людьми, що залишилися вдома; цікавитись новинами та подіями, які відбуваються не тільки в країні, де перебуває студент, а й тими, які наявні в рідній країні. Завдяки цим рекомендаціям, студенти легше та швидше пройдуть процес соціальної адаптації і зможуть більш комфортно почуватись в новому соціальному середовищі.

У висновку варто зазначити, що студентам в освітньому соціальному середовищі іноземних країн важливо пройти всі потенційні проблеми в процесі соціальної адаптації. Для цього різні заклади освіти у всьому світі допомагають їм соціалізуватись за допомогою надання рекомендацій щодо того, як боротися з культурним шоком, і демонстрацією культурного розмаїття та відмінностей, розміщуючи важливу інформацію на своїх веб-сайтах. Беручи участь у різних навчальних курсах та проживаючи в гуртожитку іноземного університету, студенти, які вступили до закордонного закладу освіти, можуть не тільки вдосконалювати свої мовні здібності, але й полегшувати процес соціальної адаптації. Студентам може знадобитись від одного місяця до року, щоб адаптуватись до нового середовища, проте успішність цього процесу залежить від їх особистісних рис та мотивації переходу до закордонного навчального закладу. Вивчення саме цього аспекту проблеми є перспективою подальшого дослідження.

Використані джерела: 1. Banit, O., Babushko, S., & Baranova, L. (2021). Academic, social and cultural adaption of international students in Canada. *Comparative Professional Pedagogy*, 11(1), 57-62. 2. Березяк, К. М. (2022). Психологічні особливості адаптації студентів до навчання в умовах війни. 3. Біличенко, О., & Коваленко, В. (2022). Європейський досвід соціалізації студентів: на прикладі Пізанського університету. *Професіоналізм педагога: теоретичні й методичні аспекти*, 18, 151-160. 4. Зверєва, І. (2012). Енциклопедія для фахівців соціальної сфери. Універсум.

РОЗВИТОК ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ УЧНІВ СТАРШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ В ОСВІТНЬОМУ СЕРЕДОВИЩІ ЗАКЛАДУ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ

Жигалін Семен Олександрович

студент ОС «Магістр» ОНП «Соціальна педагогіка»

Факультет психології

Київський національний університет імені Тараса Шевченка

м. Київ, Україна

sem.zhygalin@gmail.com

В останні десятиліття проблема розвитку емоційного інтелекту актуалізується в науковому і практичному аспектах. Окремі питання окресленого феномену досліджують як зарубіжні (зокрема, Е. Аронсон, Х. Вайсбах, Х. Вейсінгер, Д. Гоулман, Р. Бар-Он, Д. Карузо, Д. Меєр, П. Селові, Р. Стернберг), так і українські (зокрема, О. Амплєєва, В. Бовсунівський, О. Власова, С. Дерев'янка, Н. Коврига, С. Могиляста, О. Лящ, В. Моргун, Е. Носенко, Н. Петрова, М. Стасюк) вчені.

Аналіз напрацювань уможливив констатацію таких узагальнень:

- вперше термін «емоційний інтелект» в науковий обіг введено Пітером Селові та Джон Меєром і сталося це в останньому десятилітті ХХ століття (1990 р.);
- в довідниковій, науковій, навчальній літературі на сьогодні відсутнє зальноприйняте визначення поняття «емоційний інтелект»;
- в публікаціях наукового і практичного спрямування емоційний інтелект розглядають різнобічно, а саме: сутність, структура, функціональні особливості, особливості розвитку, гендерні відмінності; причинно-наслідкові зв'язки емоційних та інтелектуальних процесів мозку; вплив емоційного інтелекту на підвищення комунікативної ефективності, показники фізичного та психічного здоров'я, успішність загалом і в пізнавальній діяльності зокрема на різних вікових етапах розвитку особистості; феномени, пов'язані з якостями лідера, управлінця, адаптаційним потенціалом особистості, з її моральністю та емоційним самоконтролем, здатністю долати негативні емоції, пізнавати себе та самореалізовуватися в житті і професійній діяльності тощо;
- на розвиток емоційного інтелекту впливають біологічні і соціальні чинники.

Незважаючи на те, що достатньо активно досліджується емоційний інтелект представниками різних наук і сфер практичної діяльності, напрацьовано певний теоретичний і практичний доробок щодо можливостей діагностування та підвищення рівня розвитку емоційного інтелекту особистості, необхідно зауважити: розвиток емоційного інтелекту учнів старшого шкільного віку в освітньому середовищі закладу загальної середньої освіти є недостатньо вивченим. Саме тому ця тема привернула нашу увагу і визначена нами для нашого дослідження.

Мета – теоретично обґрунтувати інструментарій, який сприятиме розвитку емоційного інтелекту учнів старшого шкільного віку в освітньому середовищі закладу загальної середньої освіти.

Задля досягнення мети дослідження вона була конкретизована в таких завданнях:

1. Охарактеризувати освітнє середовище, яке уможливить розвиток емоційного інтелекту учнів закладів загальної середньої освіти.
2. Визначити особливості учнів старшого шкільного віку.
3. Запропонувати програму розвитку емоційного інтелекту учнів в освітньому середовищі закладу загальної середньої освіти.

Виконання першого завдання вимагало визначити, яким критеріям має відповідати освітнє середовище закладу загальної середньої освіти. Аналіз законодавчих, нормативних документів, джерел наукового і практичного спрямування дозволили виокремити такі основні характеристики освітнього середовища закладу загальної середньої освіти:

- середовище є безпечним (дотримання норм фізичної, психологічної, моральної, релігійної, інформаційної, соціальної, майнової, санітарної, безпеки);
- інклюзивним (забезпечення організаційних, психолого-педагогічних умов навчання, виховання та розвитку всіх без виключення учнів, враховуючи потреби та можливості кожного);
- комфортним (відповідність температурного режиму, режиму освітлення, наявність сучасного обладнання, технічного забезпечення; врахування навантаження на всіх учасників освітнього процесу; забезпечення простору підтримки та емпатії, емоційного благополуччя, фізіологічних потреб (смачна і корисна їжа));
- сприяє вільному розвитку учнів (творча атмосфера).

Виконання другого завдання потребувало виявити особливості учнів старшого шкільного віку. Основними характерними особливостями учнів старшого шкільного віку є:

- особистісні характеристики – нетерпимість, конфліктність, агресивність, максималізм;
- бажання уникати надмірної опіки і контролю як батьків, так і вчителів, не дотримуватися визначених ними правил, норм і порядків;
- проведення більшої частини часу поза межами домівки і закладу освіти, надаючи перевагу у спілкуванні своїм одноліткам, друзям, знайомим;
- емоційна прив'язаність до осіб протилежної статі, відчуття необхідності в індивідуальній інтимній дружбі, коханні, активізація міжстатевих стосунків;
- підвищене почуття дорослості, актуалізація потреби в необхідності самовизначення (орієнтація на вибір життєвого шляху, зокрема майбутньої професії, закладу освіти для подальшого навчання);
- формування світогляду, активне включення в суспільне життя, самостійність у своїх судженнях, орієнтація на самовиховання, соціальне самовизначення;
- завершення статевого дозрівання, початкова стадія фізичної зрілості;
- типова готовність до фізичних і розумових навантажень;
- інтенсивне інтелектуальне дозрівання;
- бажання висловлювати власну думку, наполягати на своїй точці зору, переконувати інших у правильності або хибності певних положень.

Виконання третього завдання потребувало розробки програми розвитку емоційного інтелекту учнів старшого шкільного віку в освітньому середовищі закладу загальної середньої освіти.

Запропонована нами програма:

- є цілісною, гнучкою, варіативною з урахуванням змін і потреб конкретних учнів;
- передбачає використання інформаційно комунікаційних технологій (комплекс методів, засобів і прийомів, що використовуються для добору, опрацювання, зберігання, передачі інформаційних навчальних, просвітницьких матеріалів, необхідних для підвищення ефективності і якості різних видів діяльності), мінімізацію обмежень (обмеження є лише ті, які загрожують життю, нанесенню моральної чи фізичної травми, матеріальних втрат);

- спрямована на розвиток емоційного інтелекту учнів старшого шкільного віку (корисні справи для себе, інших, соціуму загалом) та досягнення цілей емоційної стабільності (власної), успіху (власного, колективного);

- включає 10 вправ, які можна використовувати протягом циклу занять (можна простежити, як будуть змінюватися відповіді або поведінкові прояви в учнів).

Ці вправи є такими:

1. Вправа на уважність: прохання звернути увагу на емоції, які виникають у різних ситуаціях.

2. Вправа на відчуття: прохання описати власні емоції у певну мить.

3. Вправа на співпереживання: прохання уявити себе на місці когось іншого та відчувати їхні емоції.

4. Вправа на відчуття влади: прохання визначити контроль над емоціями та проілюструвати це символічним значенням.

5. Вправа на самооцінку: прохання проаналізувати почуття в певних ситуаціях та оцінити, як вони сприяли або завадили досягненню мети.

6. Вправа на пропозиції: прохання сформулювати свої емоції та висловити їх у конкретних пропозиціях.

7. Вправа на дисоціацію: прохання подивитися на своє тіло зі сторони та описати свої емоції.

8. Вправа на рефреймінг: прохання переформулювати негативні емоції у позитивні.

9. Вправа на візуалізацію: прохання уявити себе у позитивному варіанті ситуації та відчувати приємні емоції, які це приносить.

10. Вправа на емоційний вибір: прохання обрати позитивний настрій та триматися його протягом усього дня.

Отже, емоційний інтелект має природній розвиток упродовж усього життя особистості через безліч помилок у прояві емоцій, реакції на емоції. Він значно уповільнений, травматичний, позитивно є малорезультативним. Разом із тим є безліч можливостей допомогти особистості і сприяти розвитку її емоційного інтелекту. Цей процес буде більш ефективним за допомогою просвітницької, практично орієнтованої роботи. Період шкільного навчання є найактивнішим на прояв різного роду нових емоційних переживань учнів будь-якого віку. Не є виключенням учні старшого шкільного віку, в яких перелік нових емоційних переживань є значним. Допомогти правильно пережити ці переживання можуть

у співпраці вчителі, психолог, соціальний педагог в освітньому середовищі закладу загальної середньої освіти, забезпечуючи таку можливість через класні години, години роботи з психологом, соціальним педагогом за допомогою спеціально розробленого інструментарію, зокрема запропонованої програми розвитку емоційного інтелекту учнів в освітньому середовищі закладу загальної середньої освіти.

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ НАРКОЗАЛЕЖНИХ ЮНАКІВ

Загребельна Анна Олексіївна

студентка ОС «Магістр» ОПП «Психологія»

Соціально-гуманітарний факультет

Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського

м. Одеса, Україна

zagrebelna.ao@pdpu.edu.ua

Грек Олена Миколаївна

кандидатка психологічних наук, доцентка

доцентка кафедри теорії та методики практичної психології

Соціально-гуманітарний факультет

Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського

м. Одеса, Україна

hrek.om@pdpu.edu.ua

Однією з серйозних соціальних проблем сьогодення є наркотизація молоді. Враховуючи сьогоденний військовий стан в Україні означена проблема дедалі загострюється. Зростання наркозалежної молоді пов'язано із соціально-економічними змінами, які відбуваються в нашому суспільстві, а також із зростанням кримінального імпорту та виробництва наркотиків. Слід зауважити, що також є проблема недостатньо ефективного лікування наркозалежних юнаків та дівчат.

Проблема вивчення психологічних аспектів наркотичної поведінки особистості розглядалась в роботах таких вітчизняних та зарубіжних вчених, як В. С. Бітенський, Н. Н. Іванець, Г. В. Залевський, І. М. Зиганшин, Г. А. Корвін, О. С. Кочарян, І. П. Лисенко, Л. М. Литвинчук, К. Л. Мілютіна, І. Н. П'ятницька, Л. Л. Рохліна, К. С. Фрідман, Б. Г. Херсонський, Л. А. Чистякова, С. В. Фішер, N. Zinberg, B. Segal та ін. Так, наркотизацію розглядають як проблему особистості, її зіткнення з обставинами, які перешкоджають реалізації в її житті глибинних, базисних тенденцій та

призводять до зловживання наркотиками (Сиско, 2015, с. 10). Як зазначають науковці, особистість наркозалежної людини характеризується специфічними особливостями, які проявляються в різних сферах психіки, а саме в пізнавальній, мотиваційній, вольовій, емоційній та комунікативній. А також відбуваються істотні зміни в самосвідомості та психологічному захисті особистості. Серед факторів, які впливають на формування наркозалежної особистості виокремлюють біологічні (психофізіологічний стан індивіда та особливості наркотиків), соціальні (розвиток суспільства, особливості формування формальних та неформальних груп, сім'я та особливості виховання), психологічні (патологія психічного розвитку, особистості та світосприйняття). Також відмічається, що факторами, які сприяють формуванню наркозалежності у людини є особливості особистісного розвитку саме в підлітковому та юнацькому віці.

Серед індивідуальних особливостей людей, які вживають психоактивні речовини, вчені виокремлюють легкоранимість, слабовільність, інфантильність, залежність та неможливість пристосовуватися до життєвих труднощів, а також їм можуть бути характерні протилежності якості – надмірна самовпевненість, імпульсивність. Проте, особистості, які вживають ПАР мають погано сформовані механізми адаптації, вони легко виходять із себе, втрачають самосовладання. Також, вчені підкреслюють, що не можливо однозначно стверджувати про те, чи означені якості є передумовою формування наркотичної залежності або, навпаки, стали наслідком індивідуальних змін під час вживання ПАР (за Б. В. Зейгарнік).

У роботах вчених М. П. Башкатова, С. В. Березіна, В. С. Бітенського, Б. С. Братуся, О. М. Леонтьєва, Д. І. Фельдштейна, D. Kandel, V. Sharma та інших вивчались особливості формування залежної поведінки та застосування психоактивних речовин в юнацькому віці. Вчені відмічали, що причинами наркоманії можуть бути емоційна незрілість, неповноцінна психосексуальна організація, садиські та мазохиські прояви, агресивність, низький рівень адаптивності, проблеми в міжособистісному спілкуванні з ровесниками та ін.

Отже, метою нашого дослідження було вивчення індивідуально-психологічних особливостей наркозалежних юнаків. Для реалізації поставленої мети, нами були використані наступні емпіричні методи – бесіда, спостереження, аналіз продуктів діяльності та конкретні методики: 16-факторний опитувальник Р. Кеттелла, СЖО Д. О. Леонтьєва. В дослідженні

приймали участь 40 юнаків віком 18-20 років, які було поділено на дві групи: 1 група – 20 юнаків з наркотичною залежністю та знаходяться на лікуванні в реабілітаційному центрі; 2 група – 20 юнаків, які не вживають ПАР на момент дослідження (здорові юнаки).

Одержані результати дослідження особистісних особливостей наркозалежних юнаків дозволили встановити, що достатньо високі бали були отримані за такими шкалами, як «товариськість» (шкала А) ($X_{\text{ср}}=7,8$), «експресивність» (шкала F) ($X_{\text{ср}}=8,1$), «сміливість» (шкала Н) ($X_{\text{ср}}=8,2$), «підозрілість» (шкала L) ($X_{\text{ср}}=8,7$), «мрійливість» (шкала М) ($X_{\text{ср}}=8,4$). Це свідчить про легкість у спілкуванні, відкритість, сміливість та товариськість; вони легко можуть встановлювати безпосередні міжособистісні контакти; достатньо інтенсивно можуть виражати власні почуття, веселі; проте можуть проявляти підозрілість. Низькі оцінки виявлені в роботах юнаків з наркозалежністю за такими шкалами, як «інтелект» (шкала В) ($X_{\text{ср}}=3,2$), «нормативність поведінки» (шкала G) ($X_{\text{ср}}=2,9$), «дипломатичність» (шкала N) ($X_{\text{ср}}=3,4$), «емоційна стійкість» (шкала С) ($X_{\text{ср}}=2,8$), «чуттєвість» (шкала І) ($X_{\text{ср}}=3,5$). Такі результати свідчать про знижену оперативність мислення у досліджуваних юнаків із наркозалежністю, схильність до поверхових контактів, мають страхи щодо встановлення емоційних контактів, проте не хвилюються про сьогодні, не звертають уваги на «головне» та схильні забувати реальність та конкретних людей.

Проведений порівняльний аналіз результатів вивчення особистісних особливостей у досліджуваних двох груп дозволив встановити, що існують значущі різниці в оцінках за шкалами товариськості ($U=136$), експресивності ($U=131$), сміливості ($U=136$) у досліджуваних з наркозалежністю та здорових юнаків. Тобто, рівень означених показників вище у юнаків із наркозалежністю в порівнянні із юнаками, які не вживають ПАР. А саме, наркозалежним юнакам властиві імпульсивність, захопленість, безтурботність, безрозсудність у виборі партнерів зі спілкування, а також вони підприємливі, готові до ризику та співробітництва з незнайомими людьми у незнайомих обставинах. Але, за шкалами інтелекту, нормативної поведінки, чуттєвості, дипломатичності, самоконтролю та схильності до почуття провини рівень нижче у юнаків з наркозалежністю в порівнянні зі здоровими юнаками (на рівні $p<0,01$), тобто юнаки із наркозалежністю характеризуються зниженим рівнем оперативності мислення, неорганізованістю, безвідповідальністю, імпульсивністю, не схильні

до співчуття, безтактні у спілкуванні, безпечні, мають екстернальний локус-контроль, залежать від думки інших, демонструють низьку дисциплінованість, залежать від настрою, не вміють контролювати власні емоції та поведінку.

Вивчення сенсожиттєвих орієнтацій у досліджуваних груп дозволило виявити, що у юнаків з наркозалежністю рівень за всіма показниками методики є нижче середнього: «цілі життя» ($X_{\text{ср}}=19,3$), «процес життя» ($X_{\text{ср}}=16,4$), «результат життя» ($X_{\text{ср}}=18,1$), «локус контролю-Я» ($X_{\text{ср}}=13,9$), «локус контролю - життя» ($X_{\text{ср}}=22,7$), «загальний рівень усвідомленості життя» ($X_{\text{ср}}=59,8$), що свідчить про незадоволеність досліджуваних власним життям зараз, а також незадоволені власним життям в минулому, процес життя не сприймають як цікавий, вони впевнені, що життя не піддається свідомому контролю та немає свободи вибору. Одержані результати за методикою СЖО у юнаків, які не вживають ПАР демонструють значно вищі оцінки за показниками в порівнянні з досліджуваними з наркозалежністю, що також підтверджується наявністю статистично значущих різниць в оцінках за всіма показниками ($U=129$; $U=138$; $U=128$; $U=142$; $U=151$; $U=129$; $p<0,01$).

Отже, ми можемо зробити висновки, що юнакам із наркозалежністю властиві експресивність та екстернальність, емоційна нестабільність, низький рівень інтелектуальних здібностей та депресивний стиль мислення, занижена здатність будувати та реалізовувати життєві цілі, занижений рівень задоволеності життям. Перспективою дослідження є подальше вивчення індивідуально-психологічних особливостей юнаків із наркозалежністю та розробка програми їх психологічної реабілітації в умовах реабілітаційних закладів.

Використані джерела: 1. Сиско, Н. М. (2015). Психологічна профілактика наркотичної залежності учнів професійно-технічних навчальних закладів : навчально-методичний посібник. Хмельницький, 162 с.

МЕНТАЛЬНІ ПОРУШЕННЯ ЯК ПРИЧИНА ДЕЗАДАПТАЦІЇ ЛЮДИНИ У СОЦІУМІ

Іванова Ксенія Юріївна

студентка ОС «Магістр» ОНП «Психологія»

Факультет психології

Київський національний університет імені Тараса Шевченка

м. Київ, Україна

iksuu12@gmail.com

Психічний розлад – це психічне захворювання або розлад психічного (інтелектуального) розвитку, що обмежує здатність людини працювати чи доглядати за собою, а також ускладнює процес інтеграції.

Люди з вадами розумового розвитку мають труднощі з навчанням і розвиваються повільніше за інших. Цей стан зазвичай проявляється відразу після народження або в ранньому дитинстві. Іноді цей стан є наслідком пошкодження мозку після хвороби або травми.

Розумова відсталість поділяється на легку, помірну та важку за трьома ступенями. У випадках порушення інтелектуального розвитку важливі турбота, добре ставлення і підтримка. При цьому стан людини відносно стабільний і незмінний.

Люди з психічними розладами часто ніби перебувають поза звичним суспільством – про них існує багато міфів і упереджень, які заважають їх повноцінній соціалізації. Іноді діагноз використовується як образа, з метою принизити співрозмовника. І в більшості випадків цих людей зазвичай ігнорують, ніби не помічають їх існування. Ніщо з цього не допомагає їм почуватися в безпеці чи мати доступ до всього, що є у їхніх однолітків.

Основний стереотип щодо людей з психічними розладами, який поширений у суспільстві, полягає в тому, що вони безсилі. Однак це не так. Багато історій доводять, що коли батьки підтримують своїх розумово неповноцінних дітей, люблять їх і створюють належні умови, можна досягти чудових результатів.

Діти здобувають освіту, вивчають іноземні мови, розвиваються як творчі особистості та займаються спортом. Інша сторона проблеми полягає в тому, що члени сім'ї недостатньо готові допомогти. Мають бути підготовлені навчальні заклади та різні групи та відділи.

Проблема порушень поведінки у людей із ментальними порушеннями у зв'язку з її поширеністю та дестабілізуючим впливом є актуальною протягом усього існування людства.

Незалежно від соціального чи етнічного походження, людина, яка живе в суспільстві, повинна володіти набором певних характеристик, що гарантують соціальну адаптацію, тобто здатність добре функціонувати в цьому суспільстві. Ці характеристики зазвичай формуються, принаймні частково, в результаті більш-менш впорядкованого проходження різних стадій розвитку. Кожна стадія характеризується набором викликів, з якими людині доводиться мати справу, і набором характеристик, яких вона повинна набути, щоб бути краще підготовленою до наступної стадії.

Причини порушення психіки бувають:

– внутрішні (генетика, порушення розвитку на певному етапі вагітності, відхилення розвитку в ранньому віці, захворювання соматичного характеру, що впливають на роботу головного мозку, імунологічні порушення, гормональний збій та ін.);

– зовнішні (хронічний стресовий стан, алкогольна та наркотична інтоксикація, наслідки інфекцій енцефаліту або менінгіту, черепно-мозкові травми, вплив радіації).

Люди з психічними розладами можуть демонструвати різний ступінь інтелектуальної недостатності або загострення психічних захворювань, і їхні особистості також відрізняються один від одного. І потреба в самовираженні, почуття та бажання в них такі ж самі, як почуття, бажання та потреба в самовираженні іншої людини.

Життя людей з психічними розладами в суспільстві може змінюватися в залежності від вираженості функціональних розладів. У цьому випадку умови проживання людей з психічними розладами різні.

Подолання дискримінації – складне питання, в якому може взяти участь кожен бажачий. Перш за все, важливо про це говорити і доносити це питання до громадськості. Наприклад, в рамках чемпіонату України з баскетболу, який проходить на фестивалі Atlas Weekend, на майданчику зібралися звичайні діти, діти з психічними розладами, а також гравці збірної України U23.

О. Большаніною наводиться приклад: «Люди із синдромом Дауна не дуже добре сприймають на слух. Із ними краще говорити повільніше й короткими реченнями – так їм буде легше осягнути інформацію та відреагувати в словах

чи діях. Ці діти дуже чутливі, вони розуміють, коли до них ставляться по-доброму та з повагою або, навпаки, зверхньо. Відповідно, це впливає на якість взаємодії та результат» (Corrigan, 2004).

Депресія – один з найпоширеніших психічних розладів у дорослих. Незважаючи на те, що психологи давно говорять нам про небезпеку цієї хвороби, сучасне суспільство все ще приділяє їй мало уваги, в результаті чого фахівцям доводиться лікувати запущені стани, з якими люди не можуть впоратися (Пінчук та ін., 2014).

Діагностуючи проблеми з психічним здоров'ям, лікарі розрізняють рівні психічних розладів, які визначають подальше лікування та стабілізацію.

Перший рівень – невротизм, який є проявом різноманітних фобій, страхів і неврозів, викликаних хворобами або зовнішніми факторами. Розлади першого рівня характеризуються тим, що процеси починаються і закінчуються в обмежених часових рамках. Такі розлади найчастіше вражають схильних людей.

Другий рівень називається психопатією і відображає всі розлади особистості. Це специфічні нюанси в поведінці або рисах особистості, які присутні в людині протягом усього її життя.

Останній рівень розладу – психоз (психопатія). Ця стадія передбачає галюцинації та марення. Також можуть спостерігатися різні маніакальні, кататонічні та психотичні стани.

Психічні розлади не ведуть безпосередньо до фізичних і психічних ускладнень. Наприклад, таке захворювання, як розлад особистості, характеризується соціальною дезадаптацією, яка проявляється у вигляді: складності адаптації та конфліктів у робочому колективі, нездатності тривалий час працювати на одному місці; міжособисті конфліктів, труднощів у створенні сім'ї, нестабільності в сімейних і партнерських стосунках.

Таким чином, можна зазначити, що психічні розлади є важливим фактором соціальної дезадаптації, оскільки часто призводять до девіантної поведінки, залежно від тяжкості захворювання. Психічні розлади стають причиною конфліктів з близькими, ускладнюють соціальну адаптацію та загострюють проблеми людей з цим видом розладу здоров'я.

Використані джерела: 1. Ментальні порушення – не завада спорту та мрії про медаль. Українська правда. <https://life.pravda.com.ua/projects/stopdyskryminatsiya/2021/09/3/245736/>

2. Corrigan, P. (2004). How stigma interferes with mental health care. *American psychologist*, 59(7), 614. 3. Пінчук, І. Я., Бабова, К. Д., & Гоженко, А. І. (2014). Стрес і людина: медико-психологічна допомога при стресових розладах: Метод. посібник. Київ : КАЛИТА.

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ДУХОВНИХ ЦІННОСТЕЙ ТА РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ У ПІДЛІТКІВ

Іванюк Оксана Сергіївна

студентка ОС «Магістр» ОПП «Психологія дитинства і сім'ї з основами психотерапії»

Факультет психології

Київський національний університет імені Тараса Шевченка

м. Київ, Україна

sanaok91@gmail.com

Стрімкі соціальні, економічні та політичні зміни, що відбулись у світі протягом останнього десятиліття, призвели до актуалізації феномену резильєнтності та необхідності всестороннього вивчення даного явища. Важливим компонентом психологічної стійкості людини є духовність. Будь які трансформації супроводжуються змінами певних паттернів, в тому числі духовних цінностей, що є зразками морального розвитку людства. Цінності складають основу будь якої діяльності, є рушійною силою та змістовим фундаментом ідей та сенсів. Сенситивним періодом для формування структури цінностей є підлітковий вік – етап дорослішання, на якому викристалізовується особистість дитини і продовжує змінюватись протягом всього життя. Дослідження взаємозв'язку духовних цінностей та резильєнтності у підлітків, може допомогти краще зрозуміти особливості соціалізації на даному етапі розвитку та сприяти впровадженню ефективних методів психологічної допомоги та виховання підлітків.

За останні роки кількість стресорів, що впливали на українців було надзвичайно багато, серед них: Революція Гідності, окупація АР Крим, війна на сході України, пандемія Covid-19, повномасштабне російське вторгнення та багато інших. Кожна з цих подій так чи інакше була фактором, що здатний впливати на психологічну стійкість українців і потребувала активізації внутрішніх ресурсів та навичок адаптуватись до несприятливих життєвих умов. Резильєнтність – це здатність пристосовуватись до нових або функціонально складних обставин, зберігаючи при цьому високий рівень особистісної

ефективності. Аналіз літератури дозволяє виділити 5 макрообластей, що характеризує резильєнтність, серед яких:

- здатність до відновлення;
- тип функціонування, що характеризує особистість;
- здатність відновитися від несприятливих обставин;
- динамічний процес, що розвивається в часі;
- позитивна адаптація до умов життя (*Sisto, et al., 2019*).

Важливою складовою резильєнтності є духовний компонент. Духовність – це сукупність взірців морального та культурного розвитку цивілізації, вона відображає здатність людини до трансценденції, піднесення над собою та пізнання вищих смислів. Духовність впливає на побудову життєвих стратегій, адаптивних навичок та копінг стилів, вона може визначати сенси якими людина наділяє ту чи іншу ситуацію та обирати власний спосіб діяти опираючись на свої переконання. Духовність реалізується в цінностях, тобто значеннях якими людина наділяє об'єкти та явища оточуючого світу. Коли відбувається певна подія, первинно організм реагує на фізіологічному рівні у вигляді звичних способів відповіді на подразник, формування яких детермінується як генетикою так і середовищем, після цього ситуація починає наповнюватись ціннісним змістом і в цей момент може відбутися травматизація. Коли сенс яким наділяється ситуація не відповідає звичній схемі цінностей та переконань, людина може зіштовхуватись з вторинним стресом, не лише від ситуації, а і від руйнування звичної картини світу.

Існує значна кількість досліджень, які виявляють позитивний взаємозв'язок між духовністю та резильєнтність у соматично хворих пацієнтів (*Mihic-Gongora, et al., 2022; RahimZahedi, et al., 2021; Choi, et al., 2019*). Вони ж вказують, що духовність та духовні цінності сприяють поліпшенню самопочуття та психічного здоров'я в цілому. Духовні ресурси допомагали спільнотам відновлюватись та формувати стійкість після лісової пожежі в Альберті 2016 року в Канаді (*Lalani, et al., 2021*). Таким чином, духовні цінності важливий елемент Я-концепції особистості, який може призводити до покращення показників психічного здоров'я та бути складовою ефективних способів подолання складних життєвих ситуацій.

Вивчення духовних цінностей та резильєнтності сучасних підлітків є значущою задачею для психології з точки зору перспектив розвитку не лише України, а й можливо всього світу. Дитина соціалізується засвоюючи певні

установки щодо оточуючого середовища, на це впливає виховання в сімейній системі, соціальне оточення, індивідуальні якості та життєві події. За період від 2013 року в умовах складних політичних та військових процесів значна кількість підлітків подорослішали та стали частиною працездатного прошарку населення і навіть встали на захист Батьківщини. Події, що сталися відіграли значиму роль в формуванні національної ідентичності та структури цінностей українців та продовжують здійснювати вплив сьогодні. Цінності, що були сформовані могли ставати чинником формування резильєнтності, тому важливо вивчити яким чином пов'язані ці явища у сучасних підлітків.

Отже, дослідження взаємозв'язку духовних цінностей та резильєнтності у підлітків є важливою задачею психології та потребує подальших розробок.

Використані джерела: 1. Choi, S. A., & Hastings, J. F. (2019). Religion, spirituality, coping, and resilience among African Americans with diabetes. *Journal of religion & spirituality in social work*, 38(1), 93-114. 2. Lalani, N., Drolet, J. L., McDonald-Harker, C., Brown, M. R. G., Brett-MacLean, P., Agyapong, V. I. O., Greenshaw, A. J., & Silverstone, P. H. (2021). Nurturing Spiritual Resilience to Promote Post-disaster Community Recovery: The 2016 Alberta Wildfire in Canada. *Frontiers in public health*, 9, 682558. 3. Mihic-Gongora, L., Jiménez-Fonseca, P., Hernandez, R., Gil-Raga, M., Pacheco-Barcia, V., Manzano-Fernández, A., Hernando-Polo, S., Antoñanzas-Basa, M., Corral, M. J., Valero-Arbizu, M., & Calderon, C. (2022). Psychological distress and resilience in patients with advanced cancer during the Covid-19 pandemic: the mediating role of spirituality. *BMC palliative care*, 21(1), 146. 4. RahimZahedi, M., Torabizadeh, C., Najafi Kalyani, M., & Moayedi, S. A. (2021). The Relationship between Spiritual Well-Being and Resilience in Patients with Psoriasis. *Dermatology research and practice*. 5. Sisto, A., Vicinanza, F., Campanozzi, L. L., Ricci, G., Tartaglioni, D., & Tambone, V. (2019). Towards a Transversal Definition of Psychological Resilience: A Literature Review. *Medicina (Kaunas, Lithuania)*, 55(11), 745.

РОЗРОБКА ТА ПСИХОМЕТРИЧНА ПЕРЕВІРКА ОПИТУВАЛЬНИКА «САМОЗБЕРЕЖУВАЛЬНА ПОВЕДІНКА»

Ігнатюкова Тетяна Вадимівна

студентка ОС «Магістр» ОНП «Психологія»

Факультет психології

Київський національний університет імені Тараса Шевченка

м. Київ, Україна

rewrite.knu.ua@gmail.com

В умовах воєнного стану проблема вивчення проявів самозбережувальної поведінки у людей стає особливо актуальною. Кожна людина має свій рівень проявів, що в певній мірі обумовлює її життєвий шлях. В критичних ситуаціях потяг до самозбереження може досягати радикальних відміток як в бік підвищення, так і в бік пониження. Це впливає на вибір стратегії поведінки, взаємини та емоційний стан людини.

Самозбережувальну поведінку слід розглядати як складну та суперечливу поведінкову програму, направлену на адаптацію до оточуючого середовища, залучення та збереження ресурсів з ціллю виживання, запобігання знищенню фізичної оболонки (Потанчук & Пилявець, 2022). До проявів самозбережувальної поведінки можна віднести прагнення мати фінансову забезпеченість та фізичну безпеку, схильність до контролю, слідування ідеалам, захопленість інтелектом та владою, почуття занепокоєння, тривоги, агресії та страху (Behrendt, 2016).

На основі теоретичного аналізу зазначених проявів самозбережувальної поведінки було розроблено авторську методику. Апробація опитувальника «Самозбережувальна поведінка» проходила на вибірці з 79 осіб 18-60 років. Для формування вибірки було використано стратегію «сніжного кому».

В ході аналізу результатів апробації авторської методики було перевірено узгодженість окремих пунктів опитувальника відносно сумарного показника за альфою Кронбаха. Було виключено 15 питань, які погіршують або не впливають на показник внутрішньої узгодженості. Після модифікації сумарний показник за альфою Кронбаха для опитувальника з 25 питань становить 0,8. Це означає, що завдання методики узгоджені та вимірюють одне й те саме явище. Остаточний перелік питань наведено на рис. 1.

Опитувальник «самозбережувальна поведінка»

Інструкція: Уважно прочитайте запропоновані твердження. Помітьте, Ви згодні («+») чи не згодні («-») з кожним із них.

1. Я намагаюся заробляти як можна більше грошей, щоб почуватися в безпеці.
2. Оточення налаштоване до мене агресивно.
3. Впевненість у завтрашньому дні – запорука людського щастя.
4. Мені подобаються вольові люди, які досягають своєї мети незважаючи ні на що.
5. Влада відкриває перед людиною безмежні можливості.
6. У суперечках я завжди відстоюю свою думку.
7. Мені здається, що оточуючі мене люди – злі.
8. Я мрію про світ без війни та хвороб.
9. Заробіток – мірило успішності людини.
10. Мені подобається викликати у людей страх.
11. Людина без власного житла навряд чи по-справжньому щаслива.
12. Мені часто доводиться приховувати ненависть до когось і бути зовні доброзичливим.
13. Зараз так багато непорядних людей.
14. Я часто стикаюся з невдячністю інших.
15. Мене дуже засмучує, що я не можу дозволити собі деякі дорогі речі.
16. Мені подобається керувати іншими людьми.
17. Діти повинні з'являтися лише у фінансово забезпечених сім'ях.
18. У моєму житті часто відбуваються нелогічні та несправедливі ситуації.
19. Я прокручую в голові старі образи і думаю, як слід було вчинити.
20. Я надто сильна особистість, щоб плакати.
21. В людях я найбільше ціную інтелектуальні здібності.
22. Якщо щось не вписується в мою картину світу, я відчуваю себе нещасним та розбитим.
23. Я готовий принципово відстоювати свої права, навіть у дрібницях.
24. Іноді в мене з'являється думка, що якщо я не зроблю певну безглузду дію, то помру.
25. Людина повинна прагнути до бездоганності.

Рис. 1. Стандартизований бланк опитувальника

Додатково було перевірено узгодженість частин тесту. Показник за альфою Кронбаха для першої частини дорівнює 0,653, для другої – 0,634. Показник кореляції між формами дорівнює 0,756, що вказує на сильний зв'язок між парними та непарними питаннями. Коефіцієнт Спірмена-Брауна становить 0,861, відповідно збільшення кількості питань в методиці суттєво не покращить її діагностичну здатність.

Було перевірено очевидну валідність через уявлення, які виникають у респондентів, щодо мети та сфери застосування тесту. 22% досліджуваних максимально близько описали призначення методики, 32,5% вказали на вимірювання окремих проявів самозбережувальної поведінки, 29,5% назвали цілі, далекі від реальної мети застосування опитувальника, 16% не змогли відповісти на питання. Це характеризує методику як таку, що сприймається адекватно, викликає довіру досліджуваних та спонукає до відповідального заповнення.

Було визначено рівні проявів самозбережувальної поведінки. Показник відповідності нормальному розподілу за шкалою становить 0,895, що дозволяє обрахувати статистичну норму за допомогою таких параметрів як μ , середнє значення \pm стандартне відхилення, σ . Середнє значення дорівнює 11, стандартне відхилення – 5, мінімальна можлива кількість балів – 0, а максимальна кількість балів – 25. Відповідно, низький рівень прояву самозбережувальної поведінки може бути виявлений при показниках від 0 до 6; середній рівень – від 6 до 16; високий рівень – від 16 до 25.

При обробці результатів за кожну згоду з твердженням нараховується 1 бал. Для отримання показника прояву самозбережувальної поведінки всі набрані бали підсумовуються. На основі опрацьованого теоретичного матеріалу та остаточного переліку питань, що відібрані у діагностичну методику, сформульована інтерпретація рівнів проявів самозбережувальної поведінки у людей.

Низький рівень. Досліджувані вважають, що люди добрі, тому поведуться з оточуючими щиро та відкрито. Вони схильні покладатися на долю, тому не планують свої дії, через що часто опиняються в скрутному положенні. Для досягнення цілей у них не вистачає наполегливості. Вони непринципові, швидко забувають образи, легкі на підйом.

Середній рівень. Досліджувані прагнуть досягати поставлених цілей, але адекватно реагують на невдачі. Під час досягнення мети керуються моральністю та враховують інтереси інших. Планують життя, але приймають відмінність реальності. Відношення до інших людей обумовлено їх словами та вчинками. Заради близьких можуть поступатися принципами, вибачатись, визнавати себе неправими.

Високий рівень. Досліджувані образливі, підозрілі та вимогливі. Вони можуть багато досягти в житті, адже мають надзвичайну наполегливість, але не

терплять невдач та перешкод. Їм властиві тривожність та страх через невизначеність майбутнього. Прагнуть до влади, багатства та контролю, хочуть, щоб все відбувалось за їх планом. Мають загостренні почуття справедливості та власної правоти.

Результати психометричної перевірки вказують на те, що опитувальник «Самозбережувальна поведінка» має високу внутрішню надійність та очевидну валідність. Межі норм та рівнів прояву самозбережувальної поведінки визначені для української вибірки. Опитувальник може використовуватися для дослідження людей, постраждалих від війни, прогнозу їх емоційного стану та стратегії поведінки. Застосування результатів за методикою дозволяє підібрати доречні профілактичні заходи.

Використані джерела: 1. Потапчук, Є. М. & Пилявець, Н. І. (2022). Самозбережувальна поведінка особистості як психологічний феномен. *Габітус*, 44, 219-223. doi: 10.32782/2663-5208.2022.44.37. 2. Behrendt, R. P. (2016). *Self-Preservation at the Centre of Personality: Superego and Ego Ideal in the Regulation of Safety (Cognitive Science and Psychology)*. Delaware: Vernon Press.

ЧАСОВА ПЕРСПЕКТИВА ТА ДОСВІД ВИМУШЕНИХ УКРАЇНСЬКИХ ПЕРЕСЕЛЕНЦІВ: БАГАТОВИМІРНИЙ АНАЛІЗ

Келлер Владислава Вікторівна

аспірантка ОНП «Психологія»

Кафедра психодіагностики та клінічної психології

Факультет психології

Київський національний університет імені Тараса Шевченка

м. Київ, Україна

keller.vlada1@gmail.com

Роль часової перспективи в досвіді українських біженців є складним і багатогранним питанням, яке потребує глибокого аналізу. Часова перспектива - це психологічна концепція, яка стосується того, як люди сприймають час і ставляться до нього, фокусуючись на минулому, теперішньому або майбутньому (*Зімбардо і Бойд, 1999*). Переживання біженців часто пов'язані з кардинальними змінами в їхньому житті, що впливають на їхнє відчуття часу та особисту ідентичність (*Уолг та ін., 2020*). Ця робота має на меті дослідити роль часової перспективи у формуванні досвіду українських біженців, беручи до уваги різні виміри часу та унікальні виклики, з якими стикається ця група

населення. Аналіз буде зосереджений на трьох основних аспектах: вплив минулого досвіду на теперішні обставини біженців, роль орієнтації на теперішнє у подоланні наслідків вимушеного переміщення та важливість орієнтації на майбутнє для покращення адаптації.

Оскільки війна в Україні призвела до масового вимушеного переміщення, чимало біженців зазнали значних травм і втрат, які можуть вплинути на їхнє сприйняття часу (*Сеник та ін., 2022; УВКБ ООН, 2022*). Наприклад, травматичні події в минулому можуть призвести до посилення уваги до негативних аспектів минулого, що спричиняє труднощі в пристосуванні до нинішніх обставин (*Занг, Ховел та Столярські, 2013*). Дослідження показали, що біженці з негативною орієнтацією на минуле можуть відчувати вищий рівень психологічного дистресу, включаючи симптоми депресії, тривоги та посттравматичного стресового розладу (ПТСР) (*Уолг та ін., 2020*).

Біженці, які надмірно зосереджені на минулому або майбутньому, можуть мати складнощі з адаптацією до нового середовища, тоді як збалансована орієнтація на сьогодні може сприяти вищому психологічному благополуччю (*Занг, Ховел та Столярські, 2013*). Особи, орієнтовані на теперішнє, більш схильні до використання копінг-стратегій, спрямованих на вирішення проблем, що може допомогти їм впоратися зі стресом і адаптуватися до нових обставин (*Занг, Ховел та Столярські, 2013*). Крім того, зосередженість на сьогодні може сприяти налагодженню соціальних зв'язків з іншими людьми в приймаючій країні, що, як було доведено, є важливим предиктором психологічного благополуччя серед біженців (*Уолг та ін., 2020*).

Орієнтація на майбутнє означає здатність людини думати про майбутнє і планувати його (*Зімбардо і Бойд, 1999*). Дослідження показали, що сильна орієнтація на майбутнє пов'язана зі зростанням надії, благополуччям та успішною адаптацією серед біженців (*Уолг та ін., 2020*). Зосереджуючись на майбутньому, українські вимушені переселенці можуть розвинути почуття цілеспрямованості та встановити цілі, які допоможуть їм адаптуватися до нового середовища та подолати виклики (*Занг, Ховел та Столярські, 2013*). Крім того, орієнтація на майбутнє може сприяти розвитку позитивної ідентичності та інтеграції в приймаюче суспільство (*Уолг та ін., 2020*).

Хоча кожна часова орієнтація має свої унікальні переваги, оптимальна часова перспектива передбачає гармонійну інтеграцію минулих, теперішніх і майбутніх орієнтацій (*Занг, Ховел та Столярські, 2013*). Наприклад,

збалансована орієнтація на минуле дозволяє біженцям вчитися на своєму досвіді і підтримувати культурні зв'язки, не зациклюючись на негативних аспектах свого минулого. Аналогічно, збалансована орієнтація на теперішнє сприяє адаптивним стратегіям подолання труднощів і соціальним зв'язкам, тоді як сильна орієнтація на майбутнє сприяє надії і постановці цілей (Занг, Ховел та Столярські, 2013). Дослідження показали, що люди з оптимальною часовою перспективою демонструють вище психологічне благополуччя та успішніше адаптуються до життєвих викликів (Уолг та ін., 2020).

Розуміння ролі часової перспективи в досвіді українських біженців має важливе значення для розробки та впровадження цільових інтервенцій і програм підтримки. Інтервенції та програми підтримки, спрямовані на вирішення конкретних проблем, пов'язаних із часовою перспективою, з якими стикаються біженці, можуть бути більш ефективними у сприянні життєстійкості та успішній адаптації (Уолг та ін., 2020). Наприклад, терапія, фокусована на травмі, може допомогти біженцям обробити та інтегрувати свій минулий досвід, тоді як тренінги з розвитку навичок подолання труднощів можуть підвищити їхню здатність вирішувати проблеми, орієнтовані на сьогоднішній день (УВКБ ООН, 2022). Крім того, семінари з постановки цілей і підтримка освітніх і професійних прагнень можуть сприяти сильній орієнтації біженців на майбутнє (УВКБ ООН, 2022). Зрештою, ці індивідуальні втручання можуть сприяти розробці оптимальної часової перспективи, сприяючи благополуччю та успішній інтеграції в приймаюче суспільство.

Отже, роль часової перспективи в досвіді українських біженців є складним і багатогранним питанням, яке охоплює минулі, теперішні та майбутні орієнтації. Розуміння взаємозв'язку між цими часовими орієнтаціями та формування оптимальної часової перспективи має вирішальне значення для сприяння благополуччя, стійкості та успішній адаптації цієї вразливої групи населення. Усвідомлення значення часової перспективи для втручання та підтримки може сприяти розробці цільових, науково обґрунтованих програм, спрямованих на вирішення унікальних проблем, з якими стикаються українські біженці.

Використані джерела: 1. Senyk, O., Abramov, V., Bedan, V., Bunas, A., Hrechkosii, M., Lutsenko, O., ... & Wittmann, M. (2022). Differences in Time Perspectives Measured under the Dramatically Changing Socioeconomic Conditions during the Ukrainian Political Crises in 2014/2015. *International Journal of*

Environmental Research and Public Health, 19(12), 7465. 2. UNHCR. (2022). Ukraine situation. Retrieved from <https://www.unhcr.org/search?query=ukraine>

3. Walg, M., Eder, L. L., Martin, A., & Hapfelmeier, G. (2020). Distorted time perspective in adolescent Afghan and Syrian refugees is associated with psychological distress. *The Journal of nervous and mental disease*, 208(9), 729-735.

4. Zhang, J. W., Howell, R. T., & Stolarski, M. (2013). Comparing three methods to measure a balanced time perspective: The relationship between a balanced time perspective and subjective well-being. *Journal of Happiness studies*, 14, 169-184.

5. Zimbardo, P. G., & Boyd, J. N. (1999). Putting time in perspective: A valid, reliable individual-differences metric. *Journal of Personality and Social Psychology*, 77(6), 1271-1288.

ОСОБЛИВОСТІ КАР'ЄРНИХ РІШЕНЬ ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ ЗА РІЗНИХ УМОВ СОЦІАЛІЗАЦІЇ

Кирилюк Марина Олегівна

аспірантка ОНП «Психологія»

Кафедра психології розвитку

Факультет психології

Київський національний університет імені Тараса Шевченка

м. Київ, Україна

maryna.kyryliuk@knu.ua

Суттєві зміни останніх років в Україні в усіх сферах життєдіяльності впливають на кожного мешканця України, зокрема, і на осіб юнацького віку, які знаходяться на складному і важливому етапі здійснення професійного вибору та формування професійної свідомості. Воєнні дії на сході України, всесвітня пандемія коронавірусу, а впродовж останнього року повномасштабна війна спричиняють психологічну дезадаптацію, підвищення рівня стресу, емоційне вигорання молодих українців. Сучасні соціально-економічні умови вимагають від молоді уміння самостійно, усвідомлено приймати рішення щодо професійного визначення, щодо вибору шляхів отримання освіти та підготовки до професійної діяльності, вміння нести за них відповідальність.

Юнацький вік є кризовим етапом становлення особистості, оскільки в цьому віці молодь переживає кризу ідентичності, що є досить тривалим і складним процесом, оскільки залежить від прийняття індивідом своїх рішень, взяття на себе відповідальності за свої рішення, за вибір цінностей, майбутньої професії. Центральним психологічним новоутворенням юнацтва постає

професійне і особистісне самовизначення. Юнацький вік визначається як період первинної професіоналізації, етап формування професійної свідомості. У цьому віці формуються професійні наміри, початкова орієнтація у різних сферах професійної діяльності, відбувається процес кристалізації професійної спрямованості або корекція професійного старту (Коропецька, 2020, с. 88).

Попри значні напрацювання українських дослідників у сфері професійного становлення особистості, вивчення прийняття кар'єрного рішення як процесу і психологічного феномену недостатньо представлене у вітчизняних психологічних дослідженнях, як і сам термін, дещо відмінний від усталених понять «професійне становлення», «професійний розвиток», «професіоналізація» тощо. Кар'єрний контекст для особистості є ширшим і містить життєві прагнення та позапрофесійні сторони життєдіяльності.

Д. Сьюпер визначає кар'єру як загальну послідовність етапів розвитку людини в основних сферах її життя, що характеризується динамікою соціально-економічного становища, статусно-рольових характеристик і форм соціальної активності особистості. Прийняття кар'єрного рішення є процесом спрямування особистістю власної активності на узгодження майбутньої діяльності з актуальною життєвою ситуацією, завдяки чому вона вибудовує образ свого майбутнього професійного життя. До процесу прийняття кар'єрного рішення можна віднести внутрішні процеси прийняття рішень, характеристики особистості, яка приймає кар'єрне рішення, безпосередні та очікувані умови, що впливають на прийняття рішення, планування реалізації свого вибору. В процесі реалізації кар'єрних рішень людини формується і розвивається професійна «Я-концепція» особистості, її професійна ідентичність, а також визначається система кар'єрних орієнтацій та компетенцій (Засць та ін., 2019, с. 23).

Процес прийняття рішень про кар'єру триває протягом усього професійного життя, і в міру просування кар'єрою людина знову може повертатися до цього процесу. У своїй загальній формі процес прийняття рішень про кар'єру може включати визначення альтернатив, збір інформації, зважування варіантів і, зрештою, вибір і реалізацію одного курсу дій. Д. Закатнов визначає, що результатом кар'єрного самовизначення є сформованість кар'єрної компетентності, яка проявляється, зокрема, у здатності подолати нормативні кризи професійного розвитку та побудувати подальшу реалістичну освітньо-професійну траєкторію (Закатнов, 2018, с. 25).

На прийняття молоді людиною рішення про кар'єрний вибір впливають як зовнішні, так і внутрішні чинники. Серед зовнішніх чинників в актуальній ситуації це – трансформації в усіх сферах українського суспільства, зміни щодо організації навчання у закладах вищої освіти України, можливості навчання майбутній професії в умовах перебування закордоном, умови внутрішнього переміщення, зміни сімейної ситуації молоді. До внутрішніх факторів можна віднести трансформацію ціннісних пріоритетів особистості, її ідентичності, індивідуально-психологічні особливості.

Серед останніх досліджень в українській психологічній науці можна виокремити вивчення проектування життєвого шляху особистістю юнацького віку (О. Гріньова, 2018), соціально-психологічних чинників кар'єрних орієнтацій студентів-журналістів (С. Онуфрив, 2020), професійного самовизначення як передумови успішної професійної самореалізації (І. Чечко, 2020), впливу мотивів навчання студентів на формування їх кар'єрних орієнтацій (О. Столярчук, 2015), ціннісно-сислової саморегуляції як чинника життєвого самовизначення особистості студента (В. Панок, 2022).

У зарубіжних дослідженнях аналогом цього напрямку є дослідження кар'єрних рішень особистості, насамперед, у віці дозрівання (труднощі прийняття рішень про кар'єру старшокласниками за локусом контролю (О. Кірдок, Е. Харман, 2018), роль культури як фактора, який впливає на вибір кар'єри молоддю (П. Акоса-Твумасі, Т. І. Емето, Д. Ліндсей, К. Цей і Б. С. Малау-Адулі, 2018), процес прийняття кар'єрних рішень під час пандемії COVID-19: можливості та виклики для молоді (Л. Джеміні-Гаши, Е. Кадріу, 2022), труднощі прийняття кар'єрних рішень і задоволеність життям: роль батьківської поведінки, пов'язаної з кар'єрою, і кар'єрна адаптація (А. Парола, Дж. Марчіонетті, 2021). Окремо можна виокремити дослідження впливу сучасних умов невизначеності на прийняття кар'єрних рішень, а саме дослідження прийняття кар'єрних рішень у невизначеному світі (Н. Ху, 2021), інтолерантності до невизначеності, тривожності та кар'єрної нерішучості (К. Арбона, В. Фан, А. Пханг, Н. Ольвера, М. Діос, 2021), впливу економічної невизначеності на психічне здоров'я в контексті пандемії COVID-19 (Д. Годініч, Б. Обренович, А. Худайкулов, 2019), зв'язку між перспективою майбутнього та самоефективністю прийняття кар'єрних рішень (Н. Енстін, М. Джапар, С. Сунаван, 2020).

Водночас та ситуація, в якій перебуває зараз українська молодь, яка в результаті війни опинилася в дуже відмінних умовах соціалізації, заслуговує особливої уваги і окремого наукового дослідження. Перспектива нашого подальшого дослідження визначається необхідністю більш детального вивчення впливу різних умов соціалізації на кар'єрні рішення в юнацькому віці, розробкою моделі здійснення особистістю кар'єрного рішення за різних умов соціалізації, емпіричного дослідження особливостей прийняття кар'єрних рішень осіб юнацького віку за різних умов соціалізації, розробки профорієнтаційного тренінгу для осіб юнацького віку з методичними коментарями для тренерів, що забезпечить можливість надання дієвої допомоги молоді в усвідомленому здійсненні кар'єрних рішень.

Використані джерела: 1. Заєць, І., Ігнатович, О., Татаурова-Осика, Г., Шевенко, А. (2019). Кар'єрне консультування: практичний посібник. Київ. НАПН України. 2. Закатнов, Д. (2018). Кар'єрні траєкторії професійного самовизначення учнів закладів професійної (професійно-технічної) освіти. *Professional Pedagogics*, (16), 20-27. <https://doi.org/10.32835/2223-5752.2018.16.20-27>. 3. Коропецька, О. (2020). Психологічні основи професійної орієнтації та самореалізації особистості. Київ: КНТ. 4. Super, D. E. (1976). *Career Education and the Meanings of Work: Monographs on Career Education*. Washington, DC: U.S. Office of Education.

ПИТАННЯ ДІАГНОСТИКИ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ РИЗИКІВ ДЕВІАНТНОЇ ПОВЕДІНКИ СПІВРОБІТНИКІВ ОРГАНІВ ВНУТРІШНІХ СПРАВ КАЗАХСТАНУ

Кікбасєв Даніяр Санкібайули
аспірант ОНП «Психологія»
Факультет психології
Київський національний університет імені Тараса Шевченка
м. Астана, Казахстан
kz7711663377@gmail.com

На теперішній час у цивілізованих країнах світу особливе місце в системі державних органів займають правоохоронні органи, до яких, відповідно до ст. 1 Закону Республіки Казахстан (далі – РК) «Про правоохоронну службу», належать і органи внутрішніх справ (*Закон РК «Про правоохоронну службу»...*, 2011). У ст. 16 цього Закону закріплені обов'язки співробітника, дотримання яких неможливо без певних властивостей особистості. Також набір

компетенцій, повноважень і обов'язків наведений у Законі РК «Про органи внутрішніх справ Республіки Казахстан» (*Закон РК «Про органи внутрішніх справ...», 2014*) і Указі Президента РК «Про затвердження Етичного кодексу співробітників правоохоронних органів, органів цивільного захисту та державної фельд'єгерської служби Республіки Казахстан» (*Указ Президента РК «Про затвердження Етичного кодексу...», 2023*).

Так, зокрема, Етичним кодексом передбачені спеціальні етичні принципи правоохоронної служби, до яких відносяться: офіцерська честь, висока моральність, доброзичливість та поважне ставлення до людини і громадянина, самодисципліна та самовідданість, гуманність та безкорисливість. Проте, на жаль, саме внаслідок девіацій подекуди можуть відбуватися випадки порушень окремими правоохоронцями прав людини або вчинення ними протиправних дій. Тому завчасна діагностика ризиків виникнення девіацій у потенційних та діючих правоохоронців набуває актуального значення.

Перераховані в зазначених правових актах РК та інших країн морально-етичні вимоги структуровані вченими згідно з набором психологічних факторів. Так, Київською науковою школою юридичної психології, спираючись на накопичений науково-практичний досвід, ще з середини 90-х рр. була закладена основа для визначення конкретизованих особистісних професійно-важливих характеристик співробітників ОВС. При цьому в структурі особистості правоохоронця найбільш істотного значення набуває виділення рис за наступними вимірами: а) індивідуально-психологічним і психофізіологічним; б) соціально-психологічним та в) діяльнісним. Відтак, до базових компонентів дослідження особливостей особистості правоохоронця, які визначають його професійну придатність слід віднести загальний рівень розвитку пізнавальної сфери особистості, рівень розвитку комунікативності, рівень розвитку здатності до абстрагування, узагальнення, побудови умовиводів і комбінаторного мислення та рівень розвитку інтернальності особистості.

На думку Д. О. Александрова, такі ракурси надають можливість створення узагальненої професійно-психологічної моделі особистості правоохоронця, що відкриває перспективи оптимізації організації професійного відбору кандидатів на службу та подальшого психологічного супроводу проходження служби на основі врахування потенціалу професійної адаптивності та попередження негативних явищ на кшталт професійної деформації, вигоряння та девіацій. Це обумовлене тим, що певні психологічні особливості особистості можуть

визначати ризики виникнення тих або інших девіацій, які мають підвищену суспільну небезпеку, зважаючи на роль правоохоронця у суспільстві.

Разом із тим, на теперішній час регламентований у РК Звід методик рекомендованих для роботи з персоналом правоохоронних органів не спрямований на виявлення проявів девіантної поведінки. Так, наказом Міністра внутрішніх справ РК від 02.11.2020 р. № 758 «Про затвердження Правил проведення військово-лікарської експертизи в правоохоронних органах і Державній фельд'єгерській службі Республіки Казахстан і Положення про комісії військово-лікарської експертизи в органах внутрішніх справ Республіки Казахстан», основною метою і завданням психофізіологічного обстеження (далі – ПФО) є оцінка відповідності індивідуальних якостей особистості професійним вимогам, а також виявлення особливостей інтелектуальної, когнітивної, емоційно-вольової та індивідуально-особистісної сфер, які можуть бути перешкодою для успішного несення служби (навчання) у правоохоронних органах (*Наказ Міністра внутрішніх справ РК «Про затвердження Правил..., 2020*). При цьому, обов'язкова психодіагностика кандидатів зараз включає:

1) ММРІ з метою виявлення мотиваційної спрямованості, самооцінки, стилю міжособистісної поведінки, рис характеру, типу реагування на стрес, провідних потреб, фонового настрою, ступіню адаптованості, можливого типу дезадаптації та вираженості лідерських рис. Хоча за своєю клінічною сутністю вона не призначена для більшості з декларованих діагностичних завдань;

2) методику «Прогресивні матриці Равена», або Короткий орієнтовний тест для визначення інтелектуальної продуктивності та особливостей мислення;

3) кольоровий тест Люшера для оцінки особливостей емоційно-вольової сфери, актуального стану, рівня працездатності.

Як стає очевидним, жодна з наявних методик не спрямована на виявлення ризиків професійної дезадаптації, деформації та девіації.

Окрім того, Д. О. Александров зазначає, що для виявлення найбільш істотних деструктивних змін особистості правоохоронця можна використовувати критерії психодіагностичних методик ММРІ та А. Кокоскарової виключно у двох ракурсах: по-перше, для встановлення закономірностей динаміки особистості правоохоронця в напрямку формування певних негативних психічних станів; по-друге, для визначення психологічного профілю особистості, якого набуває правоохоронець при формуванні у нього певних професійних деформацій. При цьому, ці результати не дають

можливість виявляти ризики девіацій, і тому потрібно розширювати діагностичний інструментарій для: а) відсіву кандидатів з потенційними ознаками девіацій; б) раннього виявлення ризиків виникнення девіації у вже діючих правоохоронців з метою своєчасної профілактики (Александров, 2014).

Таким чином, стає зрозумілим, що досліджувати проблему психологічних причин різних форм девіантної поведінки співробітників правоохоронних органів зазначеними вище регламентованими методиками недостатньо. У зв'язку з цим, на основі докладного теоретичного вивчення сучасного світового досвіду для розуміння психологічних детермінант девіантної поведінки правоохоронців нами пропонується використовувати наступний набір методик: методика діагностики поведінкових відхилень (А. Н. Орел); методика діагностики форм прояву агресії (А. Басс – А. Дарки); опитувальник професійної деформації (В. С. Медведєв); методика діагностики ступеня задоволеності основних потреб (за А. Маслоу); методика діагностики соціально-психологічної адаптації (К. Роджерс – Р. Даймонд); методика дослідження самоствалення (С. Р. Пантисєєв); поліфакторний особистісний опитувальник (Р. Кеттелл).

У своїй сукупності вони дозволять нам дослідити як прояви тих або інших форм девіантної поведінки правоохоронців, так і визначити психологічні чинники, що їх обумовлюють для вдосконалення діагностичного комплексу кандидатів на службу, а також для попередження ризиків розвитку девіацій у процесі психологічного супроводу проходження служби правоохоронцями.

Використані джерела: 1. Закон РК «Про правоохоронну службу» від 6 січня 2011 року. 2. Закон РК «Про органи внутрішніх справ Республіки Казахстан» від 23 квітня 2014 року. 3. Указ Президента РК «Про затвердження Етичного кодексу співробітників правоохоронних органів, органів цивільного захисту та державної фельд'єгерської служби Республіки Казахстан» від 2 січня 2023 року. 4. Наказ Міністра внутрішніх справ РК «Про затвердження Правил проведення військово-лікарської експертизи в правоохоронних органах і Державній фельд'єгерській службі Республіки Казахстан і Положення про комісії військово-лікарської експертизи в органах внутрішніх справ Республіки Казахстан» від 2 листопада 2020 року № 758. 5. Александров, Д. О. (2014). Становлення особистості працівника органів внутрішніх справ : монографія. Київ : Вадекс.

СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО ВИВЧЕННЯ НАЦІОНАЛЬНОЇ СВІДОМОСТІ

Кірова Крістіна Олексіївна

студентка ОС «Магістр» ОНП «Політична психологія»

Факультет психології

Київський національний університет імені Тараса Шевченка

м. Київ, Україна

kirkrista2000@gmail.com

Національна свідомість викликає значний інтерес з боку дослідників. Така увага науковців пов'язана з розумінням значущості її ролі у життєдіяльності українського народу. Початок вивченню даної проблематики було покладено І. Котляревським, Т. Шевченком, М. Драгомановим, Б. Грінченком, які цікавилися питанням національної свідомості українського народу та відтворювали її у власних творах. З часів набуття незалежності інтерес до вивчення національної свідомості в Україні не вщухає, а навпаки, постійно зростає. Особливо зараз, коли внаслідок повномасштабного вторгнення країни окупанта спостерігається сплеск патріотичних настроїв серед громадян України. У зв'язку з цим виникає потреба у більш глибокому та всебічному дослідженні проявів національної свідомості. Зазначені моменти зумовлюють актуальність нашого дослідження.

Оскільки національна свідомість є полідисциплінарним поняттям, її вивчають представники різних наук. Наприклад, такі дослідники, як В. Андрущенко, П. Кравченко, В. Лісовий та інші з'ясовують, яку роль відіграють такі поняття як «національна свідомість», «національна ідея», «національний менталітет» у процесі націєтворення. П. Ігнатенко, О. Сухомлинська, О. Павленко та інші науковці досліджують роль національного виховання і його впливу на формування національної свідомості та національної культури учнівської та студентської молоді.

Багато дослідників у своїх наукових працях наголошують на важливості національної свідомості як невід'ємної складової буття та розвитку нації як такої. Так, В. Соколова відносить до центральних положень національної свідомості ціннісні орієнтири особистості та способи інтерпретації нею суспільних подій, феноменів та процесів. Більш того, дослідниця зауважує на необхідності вивчення системи знань та уявлень, які людина може засвоїти та проявити в процесі усвідомлення приналежності себе до власної нації, побачити та усвідомити свою позицію та роль своєї спільноти поміж інших.

І. Кресіна виділяє наступні рівні національної свідомості: 1) буденний рівень, на якому поєднуються як свідомі та несвідомі, так і ментальні та архетипові елементи національної свідомості. Дослідниця характеризує цей рівень як «решето», через яке просіюються незначні складові, а залишаються лише насправді значущі для нації; 2) теоретичний рівень, на якому знаходять своє відображення ті ідеї, орієнтації та концепції, що відображають потенціал інтелектуального розвитку нації, а також саме на цьому рівні кристалізуються національні спрямування та інтереси, оскільки національна свідомість є сталим утворенням нації; 3) державно-політичний рівень, який є індивідуальним для кожної нації, оскільки його розвиток пов'язаний з особливостями її історичного розвитку, специфіки державотворчого процесу, політичної системи, рівня розвитку суспільства тощо (*Кресіна, 1998*).

А. Березін у своїх дослідженнях національних свідомості звертає увагу на взаємозв'язок національної та етнічної свідомості. Такі висновки він робить через те, що індивід формує свої цінності одночасно як в моральній, так і в соціальній площині. Саме тому дослідник у своїй праці застосовує поняття «етнонаціональна свідомість» та «етнонаціональна самосвідомість». Ці поняття А. Березін описує як відносно стабільну систему оцінок та уявлень людини з приводу етнодиференціюючих та етноконсолідуючих елементів існування та життєдіяльності її етносу. Засвоюючи ці компоненти, індивід має змогу усвідомити себе представником певного етносу. Науковець також виділяє структуру етнонаціональної свідомості, в основі якої лежить усвідомлення себе як суб'єкта свого етносу, прийняття власної етнопсихологічної специфіки, культурних особливостей своєї спільноти, а також унікальності власної нації та відчуття спорідненості з нею. Ці складові є не тільки структурними елементами етнонаціональної свідомості, але й чинниками її розвитку (*Березін, 2002*).

Дослідники виокремлюють важливі складові поняття «національна свідомість». Серед цих складових є етнічна свідомість, національна пам'ять, національна ідея, національний менталітет, політична свідомість, національні комплекси (комплекс меншовартості, націоцентризм тощо). Національна ідея є ядром національної свідомості. Пояснюючи феномен національної ідеї, варто процитувати М. Боришевського: «національна ідея – це усвідомлена нацією найбільш актуальна мета, на шляху до досягнення якої нація спроможна якнайповніше розкрити й реалізувати свої потенційні можливості, зробити

політичний внесок у розвиток людської цивілізації та знайти достойне місце серед інших національних спільнот» (Боришевський, 2000).

В період воєнного часу вважаємо за доцільне зробити свій внесок у вивчення проблематики національної свідомості українського народу. Перспективи подальших досліджень полягають у вивченні особливостей зв'язку між рівнем розвитку національної свідомості та життєстійкістю українців, що перебувають в Україні та поза її межами.

Використані джерела: 1. Березін, А. М. (2002). Психологічні чинники генези національної самосвідомості особистості. Київ, 208. 2. Боришевський, М. Й. (2000). Національна самосвідомість у громадському становленні особистості. Київ. 3. Кресіна, І. (1998). Національна свідомість: сутність, основні складові та рівні функціонування. *Нова політика*, 3, 12-14. 4. Соколова, В. Ф. (2005). Психологічні особливості розвитку національної самосвідомості студентської молоді засобами української літератури. Київ, 196 с.

ТРАНСФОРМАЦІЯ Я-КОНЦЕПЦІЇ УКРАЇНЦІВ В УМОВАХ ВІЙНИ

Клімаш Тамара Петрівна

аспірантка ОНП «Психологія»

Кафедра експериментальної та прикладної психології

Факультет психології

Київський національний університет імені Тараса Шевченка

м. Київ, Україна

tamaraklimash@gmail.com

Я-концепція особистості є важливим поняттям в психології, яке відображає спосіб, яким людина сприймає себе та своє місце в соціумі (Deci & Ryan, 2012). Щоденно особистість взаємодіє із навколишнім середовищем і зазнає впливів, що здатні трансформувати Я-концепцію особистості (природні катаклізми, надзвичайні події, воєнні дії).

Я-концепція особистості є складним соціально-психологічним утворенням, що формується в процесі взаємодії з оточуючим світом та іншими людьми (Harter, 1999). В умовах війни, особистість переживає значні зміни в сприйманні себе та світу, що суттєво трансформують Я-концепцію. Трансформація Я-концепції в умовах війни може проявлятися у зміні відношення особистості до себе та інших людей, до моральних та етичних принципів, до цінностей, які раніше були важливими. Також можуть

змінюватися погляди на майбутнє, ставлення до ризику, почуття безпеки та стабільності. Одним з можливих наслідків трансформації Я-концепції може бути зміна самоідентифікації особистості: зміна рівня самооцінки, ідентифікації з групою, з якою пов'язується особистість, тощо. Крім того, трансформація Я-концепції може відображати негативні наслідки війни на психологічне здоров'я особистості, такі як тривога, депресія, посттравматичний стресовий розлад тощо.

Війна на сході України, що розпочалася в 2014 році, мала вплив на Я-концепцію українців. Трансформація Я-концепції включає культурні, етнічні, національні, релігійні, соціальні та інші аспекти. Війна призвела до зростання націоналістичних настроїв, зокрема відчуття патріотизму та національної гордості серед українців. Крім того, українці, які проживають у зоні конфлікту, можуть переживати зміну своєї ідентичності, зокрема через втрату майна, домівок, робочих місць, втрату рідних та близьких людей.

Трансформація Я-концепції українців в умовах війни з Росією має свої особливості, які відображають вплив військового конфлікту на соціально-психологічний стан особистості. Одна з особливостей полягає у зміні відношення українців до своєї нації та до інших націй. Внаслідок війни зростає націоналістичний дух, відчуття патріотизму та національної гордості серед українців. Одночасно, війна викликає інтолерантність до представників інших націй, які сприймаються як вороги (*Кривицька, 2018*).

Іншою особливістю є зміна відношення до ризику та почуття безпеки. Умови війни призводять до того, що українці стають більш обережними, мають більш консервативне ставлення до життя та до своєї майбутньої кар'єри. Водночас, війна викликає страх та тривогу, що негативно впливає на психічне здоров'я українців. Також варто зазначити, що війна призводить до зміни самоідентифікації українців, зокрема через втрату майна, домівок, робочих місць, втрату рідних та близьких людей. Це може призвести до зменшення самооцінки, зміни відношення до групи, з якою пов'язується особистість, та інших аспектів самовизначення (*Піонтковська, 2022*).

Також війна спричинила розділення українців на «місцевих» та «приїжджих», що має серйозний вплив на їхню Я-концепцію. Це часто призводить до конфліктів між різними групами українців, а також до посилення відчуття національної свідомості та громадянської активності.

Війна Росії проти України відображається на Я-концепції українців та має вплив на їхнє самовизначення та почуття приналежності до своєї нації та культури. Конфлікт сприяє формуванню та зміні національної ідентичності, посиленню націоналістичних настроїв та відчуття патріотизму. З іншого боку, він також може привести до посилення відчуття страху та невпевненості, зменшення довіри до влади та суспільства, зміни відношення до власної країни та нації.

Враховуючи важливість вивчення трансформації Я-концепції в умовах війни, подальші дослідження в цій галузі можуть стати основою для розробки більш ефективних методів психологічної підтримки та реабілітації осіб, які пережили воєнні конфлікти. Наприклад, дослідження можуть допомогти визначити конкретні чинники, що впливають на трансформацію Я-концепції, та відповісти на питання про можливі способи мінімізації негативних наслідків воєнного конфлікту на психіку людей.

Також вивчення трансформації Я-концепції може допомогти у розробці програм соціальної та психологічної адаптації, а також психологічної реабілітації для осіб, які повернулися з військових конфліктів, та їхніх родин. У цілому, дослідження трансформації Я-концепції в умовах війни є важливим напрямом для розуміння соціально-психологічних наслідків воєнного конфлікту та розробки ефективних методів допомоги людям, які пережили воєнні дії. Враховуючи важливість цього питання, подальші дослідження у цій галузі мають сприяти покращенню якості життя та психічного здоров'я українців.

Використані джерела: 1. Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2012). Self-determination theory. In P. A. M. Van Lange, A. W. Kruglanski, & E. T. Higgins (Eds.), *Handbook of theories of social psychology*, Vol. 1, 416-437. Sage Publications Ltd. 2. Harter, S. (1999). *The construction of the self: A developmental perspective*. Guilford Press. 3. Кривицька, О. В. (2018). Спільна ідентичність в умовах дезінтеграції українського суспільства: особливості і шляхи формування. *Наукові записки Інституту політичних і етнонаціональних досліджень ім. І. Ф. Кураса НАН України*, (3-4), 124-141. 4. Піонтковська, Д. (2022). Психологічні особливості формування національної ідентичності українців в умовах російсько-української війни. *Психологія: реальність і перспективи*, (19), 119-128.

ІСТОРІЯ ТА СУЧАСНІ ПРОБЛЕМИ ДОСЛІДЖЕННЯ АСЕКСУАЛЬНОСТІ

Кожевніков Роман Костянтинович

студент ОС «Магістр» ОНП «Клінічна психологія з основами психотерапії»

Факультет психології

Київський національний університет імені Тараса Шевченка

м. Київ, Україна

kozhevnikov@knu.ua

До 20 століття європейське суспільство, що знаходилося під сильним впливом християнства, вимагало від людей прокреації. У той же час, секс для задоволення, а не з метою розмноження, осуджувався християнською мораллю. Люди з високим і низьким лібідо зазнавали стигматизації. Соціокультурний контекст того часу надавав запит на терміни, які не враховували різноманіття людей, а служили інтересам соціального контролю над особистим життям людини.

У зв'язку з цим, перші сексологічні праці розділяли людей на сексуальну норму, яка служить інтересам продовження роду, і класифікували все інше як девіації. Наприклад, у книзі «*Psychopathia Sexualis*» 1886 року, сексуальна норма була обґрунтована як природний інстинкт, на якому ґрунтується альтруїзм до партнера, потомства і всього людства. А про індивідів з *Anæsthesia Sexualis*, що визначалося як «відсутність статевого інстинкту, незважаючи на нормально розвинені статеві органи та виконання ними своїх функцій», писали, що «це завжди особи, що мають дегенеративні дефекти: функціональні церебральні розлади, стани психічної дегенерації і навіть анатомічні ознаки дегенерації».

Варто відзначити, що вже в клінічних випадках, що були представлені в «*Psychopathia Sexualis*», спостерігається різноманіття асексуального спектру: кейси 3, 4 і 5 ніколи не займалися мастурбацією, тоді як кейси 6 і 8 займалися. Кейс 5 хотів мати дружину і даремно намагався пробудити своє лібідо за допомогою повій. Тоді як кейси 3 і 4 не цікавилися жінками. Кейс 7 була одружена, займалася сексом, але ніколи не прагнула його повторити. Про набуту *Anæsthesia*, автор пише що такі психологічні фактори як депресія можуть зменшити сексуальний потяг.

Багато авторів початку 20 століття (Shufeldt, Hegar, Fürbringer, Moll) намагалися виміряти поширеність *Anæsthesia* серед чоловіків і жінок, однак

отримували різні результати (від 10 до 75% у жінок; 1% у чоловіків), що може свідчити про упередженість внаслідок суспільної бажаності (social desirability bias), неспроможності багатьох чоловіків того часу сексуально задовольнити своїх дружин і неточності визначення даного поняття, про пише Havelock Ellis в «Studies in the Psychology of Sex».

Приближаючись до середини 20 століття, шкала Кінсі, створена в 1948 році, містила категорію «X» для людей, які не мали жодних соціально-сексуальних контактів чи реакцій. 1.5% чоловіків потрапили до цієї категорії. Таким чином, робота Кінсі підвищила обізнаність людей про існування асексуальних індивідів. Хоча Lehmiller нагадує, що Кінсі позначив своєю категорією відсутність сексуальної поведінки, тоді як сучасне визначення асексуальності підкреслює відсутність сексуального потягу (*Lehmiller, 2017*).

У 1960-х роках у західному світі відбулася сексуальна революція. І хоча деякі автори були стурбовані її впливом на традиційні сімейні цінності, багато інших писали на захист її ідей. Серед них психоаналітик Wilhelm Reich у своїй книзі «The Sexual Revolution» та когнітивний терапевт Albert Ellis у книзі «The American Sexual Tragedy». Обидві книги вийшли в 1962 році. З робіт наукового дуєту Masters & Johnson 1966 і 1970 років також можна зробити висновок про користь сексуального задоволення для здорових стосунків та благополуччя в інших сферах життя.

Ці та багато інших робіт могли ненавмисне призвести до сприйняття асексуальних індивідів як репресуючих свою сексуальність на основі застарілих уявлень про неї. June Cerankowski і Megan Milks пишуть, що суспільство розглядає жіночу та ЛГБТ сексуальність як «звільнену чи репресовану» («empowered or repressed»). У своїй роботі про асексуальних та аутоеротичних жінок (жінок, які мають сексуальний потяг, але віддають перевагу задовольняти його наодинці) під назвою «Asexual and autoerotic women: Two invisible groups», М. Т. Johnson пише, що ці дві групи жінок пригнічені суспільним консенсусом, який стверджує, що вони не існують. Суспільство або заперечує їхнє існування, або наполягає на тому, що вони є релігійними аскетами, невротиками або виступають проти сексу з політичних причин.

У 21-ому столітті розвиток цифрових технологій призвів до зростання інтернет-активізму. У зв'язку з цим, варто відзначити створення у 2001 році Asexuality Visibility and Education Network (AVEN), яка об'єднала багатьох

асексуальних людей, сприяла підвищенню обізнаності про асексуальність та підштовхнула нову хвилю наукових досліджень навколо даної теми.

А. Ф. Bogaert запропонував концепцію асексуальності як окремої сексуальної орієнтації (Bogaert, 2004). Однак L. A. Brotto, & M. Yule стверджують, що сексуальна орієнтація стабільна у часі, тоді як з 14 індивідів віком 18-26 років у їхньому дослідженні, які повідомили про відсутність сексуального потягу, лише 3 повідомили про відсутність сексуального потягу 6 років по тому (Brotto, & Yule, 2017).

Асексуальність представляє собою унікальну наукову проблему і демонструє складну природу сексуальної орієнтації та сексуальної поведінки. Bogaert стверджує, що розуміння асексуальності має ключове значення для розуміння сексуальності у цілому.

Деякі індивіди, які самоідентифікують себе як асексуали, можуть відчувати сексуальний потяг, хоча не діють під впливом нього. У інших відсутній потяг взагалі. Деякі асексуальні індивіди можуть вступати в сексуальні контакти через інтелектуальний інтерес чи щоб задовільнити романтичного партнера. Інші категорично проти цієї ідеї. Деякі асексуальні чоловіки не можуть досягти ерекції, тоді як інші практикують мастурбацію. Серед тих асексуальних людей, хто вступає в романтичні стосунки, у деяких відсутнє бажання тілесних контактів, таких як обійми та тримання за руки, тоді як інші надають перевагу цьому.

Для вирішення цих наукових проблем, було висунуто ряд теорій. L. M. Diamond вважає, що романтичний та сексуальний потяг не є строго пов'язаними (Diamond, 2003). M. L. Chivers et al. запропонували концепцію суб'єктивного збудження як чогось окремого від фізіологічного збудження (Chivers, 2007). Інші дослідники продовжили ідеї Bogaert та розвинули концепцію спектра асексуальності, до якого входить асексуальність, алloseксуальність (антонім асексуальності) та сіра асексуальність між ними.

Ці теорії дозволяють пояснити, як концепція асексуальності може включати в себе людей, у яких є фізіологічне збудження, романтичні відносини та навіть у деяких випадках статеві контакти.

Підсумовуючи, можна сказати що асексуальність представляє собою недостатньо вивчене явище, яке включає в себе багато різних факторів, розуміння яких необхідне для розуміння людської сексуальності загалом.

Використані джерела: 1. Bogaert, A. F. (2004). Asexuality: Prevalence and associated factors in a national probability sample. *Journal of Sex Research*, 41(3), 279-287. 2. Brotto, L. A., & Yule, M. (2017). Asexuality: Sexual orientation, paraphilia, sexual dysfunction, or none of the above? *Archives of sexual behavior*, 46, 619-627. 3. Chivers, M. L., Rieger, G., Latty, E., & Bailey, J. M. (2007). A sex difference in the specificity of sexual arousal. *Psychological Science*, 18(10), 736-744. 4. Diamond, L. M. (2003). What does sexual orientation orient? A biobehavioral model distinguishing romantic love and sexual desire. *Psychological Review*, 110(1), 173-192. 5. Lehmiller, J. J. (2017). *The Psychology of Human Sexuality*. John Wiley & Sons. ISBN 978-1119164708.

РОЛЬ ЗАДОВОЛЕНОСТІ ЖИТТЯМ І ЖИТТЄСТІЙКОСТІ У СТРУКТУРІ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ

Корець Діана Мирославівна

студентка ОС «Магістр» ОНП «Психологія»

Факультет психології

Київський національний університет імені Тараса Шевченка

м. Київ, Україна

di.korets@gmail.com

Проблема благополуччя людини має давню історію, багатоаспектний і міждисциплінарний характер. Саме в силу своєї складної природи благополуччя стало предметом дослідження і теоретичних узагальнень ряду гуманітарних наук. Питання структури благополуччя особистості на даний момент носить дискусійний характер, тому було прийнято рішення висвітлити цю тему.

Одним з перших до теоретичного осмислення поняття благополуччя особистості звертався Л. Куліков, розглядаючи конструкти психологічного благополуччя, через поняття щастя, задоволеності, емоційного комфорту, властивих благополуччю, віддаючи перевагу благополуччю, як найбільш визначеному з об'єктивними показниками. Для автора важливо було визначати благополуччя з урахуванням не тільки зовнішніх категорій (дохід, соціальний стан і т.д.), але і їхнього переломлення, через внутрішні фактори переживання, обумовленого особливостями взаємин особистості до себе, навколишнього світу (Волинець, 2017). Більш важливою оцінкою благополуччя, на думку автора, є суб'єктивне осмислення. Важливим у його погляді на проблему

благополуччя є розгляд його через злагодженість психічних процесів і функцій, відчуття цілісності, внутрішньої рівноваги.

Визначення психологічного благополуччя, що міститься в роботах різних авторів, можна згрупувати в три категорії:

1. Нормативне благополуччя, яке визначається за зовнішніми критеріями, такими як добродіє «правильне» життя. Умовою благополуччя є ступінь відповідності тій системі цінностей, яка прийнята в даній культурі. Людина відчуває благополуччя, якщо вона володіє деякими соціально бажаними якостями.

2. Визначення психологічного благополуччя зведено до поняття задоволеності життям і пов'язується зі стандартами респондента щодо того, що є хорошим життям. Благополуччя є глобальною оцінкою якості життя людини відповідно до його власних критеріїв. Це визначення означає, що добробут – це гармонійне задоволення бажань і прагнень людини.

3. Третє значення поняття психологічного благополуччя тісно пов'язане з повсякденним розумінням щастя, як переваги позитивних емоцій над негативними.

Показник задоволеності життям є максимально загальною суб'єктивною оцінкою. Це означає, що по-перше, він вказує на глобальну оцінку життя респондента без усякої деталізації (тобто не дозволяє довідатися, чи вдалося сімейне життя, чи радують діти, чи не підводить здоров'я, чи не зупинилося просування по службі). І по-друге, критерії оцінки не задаються інтерв'юром, а вибираються самим респондентом, і при цьому залишається невідомим, на які респондент орієнтується, з ким себе порівнює, і чому життя його радує або, навпаки, розчаровує.

Інакше кажучи, задоволеність життям – це загальне відчуття, що може сформуватися, як «внаслідок», так і «всупереч», а його детермінантами можуть стати різні характеристики:

- внутрішні диспозиції або зовнішні обставини;
- висока мета, яка ще не досягнута або порівняння себе з іншими;
- співпадіння сприятливих (несприятливих) факторів або основний ефект, у світлі якого незначним здається все інше.

Кореляції між задоволеністю життям і емоційними компонентами уявлення про власне благополуччя перебувають на середньому рівні, а стабільність показника задоволеності життям трохи вище, ніж показників

позитивних і негативних емоцій (наприклад, відповідно 0,76 vs 0,69 і 0,69) відповідно до досліджень І. Анусік.

Задоволеність життям також являє собою когнітивний компонент у структурі показників загального благополуччя. Він відображає оцінку суб'єктом свого життя в цілому, без деталізації та звертання до її окремих складових. Оцінюючи своє життя, людина не користується заданими ззовні (зокрема, інтерв'юером) критеріями, вона спирається на свої уявлення про важливе та другорядне, значуще і незначуще, про те, що радує та засмучує.

Оскільки задоволеність життям спирається на успішність у подоланні стресових ситуацій, досягненні поставлених цілей, на готовність до змін у різних сферах життя, то для неї виявляються значимі також регуляторні характеристики та ефективність копінг-стратегій (Волинець, 2018).

Так, комплексна характеристика, що вказує на стійкість людини в стресових ситуаціях, атитюди відносно навколишнього світу та себе у світі, – життестійкість може бути пов'язана із суб'єктивним психологічним благополуччям (Куліков, 2008).

Категорія «життестійкість», введена С. Мадді, характеризується трьома взаємозалежними установками, які визначають взаємодію людей зі світом, – включеність, контроль і виклик. Ці установки доповнюють одна одну, разом створюючи життестійкість, як диспозицію, яка допомагає знижувати та легше переносити онтологічну тривогу, пов'язану з вибором майбутнього (Касперович, 2021).

Більшість дослідників відносять проблему життестійкості до сфери подолання стресу, адаптації, психологічного та соціального здоров'я особистості та суспільства (Водяха, 2016). Життестійкість також відносять до психологічних, особистісних ресурсів людини. Загальновідомо, що стресостійкість індивіда складається з двох блоків компонентів:

а) загально-психологічний блок складається з особливостей реагування нервової системи (лабільність нервової системи, сила процесів гальмування) і природно-детермінованих властивостей особистості (емоційної стійкості-нестійкості);

б) соціально-психологічний блок складається з: домінуючих стратегій поведінки в стресовій ситуації (імунітивної спрямованості реакції у ситуації фрустрації і екстраімунітивної спрямованості поведінки співробітника), а також типу реакції в фруструючій ситуації (фіксація на самозахисті, перешкоді);

соціально-психологічних властивостей особистості (екстраверсія, доброзичливість, сумлінність).

Дослідниками отримані дані про те, що значна частка психологічного благополуччя особистості пояснюється життєстійкістю. Так, у дослідженні Є. Митрофанової було встановлено, що загальний бал життєстійкості (а не окремі її компоненти) впливає на переживання психологічного благополуччя (Куліков, 2008). С. Водяха показав, що рівень психологічного благополуччя у життєстійких студентів вище, ніж у не життєстійких (Водяха, 2016).

Слід зазначити, що психологічне благополуччя, хоча і тісно пов'язане з емоційним благополуччям, являє собою самостійне явище. А отже, наведені вище приклади тільки непрямим чином вказують на зв'язок між життєстійкістю та емоційним благополуччям.

Використані джерела: 1. Водяха, С. А. (2016). Життєстійкість як фактор психологічного благополуччя. *Особистість у сучасному світі: збірник наукових статей*. 2. Волинець, Н. В. (2018). Операціоналізація поняття «психологічне благополуччя працюючої особистості (працівника)». *Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України*. 3. Волинець, Н. В. (2017). Структурні, рівневі та типологічні моделі психологічного благополуччя особистості. *Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України*. 4. Касперович, А. А. (2021). Успішність професійної діяльності менеджерів з різним рівнем особистісної тривожності. *Актуальні дослідження*. 5. Куліков, Л. В. (2008). Детермінанти задоволеності життям. *Суспільство та політика*.

ТРЕНІНГОВА ВЗАЄМОДІЯ З МЕТОЮ РОЗВИТКУ СОЦІАЛЬНО- ПЕРЦЕПТИВНИХ ЯКОСТЕЙ СТУДЕНТІВ В ОСВІТНЬОМУ СЕРЕДОВИЩІ ЗАКЛАДУ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Корх Віра Михайлівна

кандидатка психологічних наук, старша викладачка

Кафедра педагогіки і психології дошкільної освіти

Педагогічний факультет

Український державний університет імені Михайла Драгоманова

м. Київ, Україна

vera.korh18@gmail.com

Основним завданням закладу вищої освіти є підготовка спеціаліста з обраного фаху, який був би здатним у процесі власної трудової діяльності професійно виконувати певну соціальну функцію. Сучасний ЗВО, зокрема, готує фахівців, які можуть виконувати роль вчителя, роль практичного психолога, соціального педагога, вихователя чи керівника дошкільної установи тощо. Вирішальним у підготовці фахівців освіти, на нашу думку, є відповідна готовність, ставлення, певна позиція студента відносно своєї професійної діяльності.

Розглядаючи різні підходи до проблеми розвитку соціальної перцепції, слід зазначити, що більшість дослідників визначають соціальну перцепцію як складову процесу спілкування (Г. М. Андреева, О. О. Бодальов, Дж. Брунер, Ч. Кулі, А. Міллер, Г. Ньюком, К. Роджерс, Е. Уїлсон, Дж. Холмс та ін.), а також специфічні вікові особливості розвитку цього процесу в підлітковому та юнацькому віці (Л. І. Божович, О. І. Власова, І. С. Кон, Д. І. Фельдштейн, Г. Крайг).

Узагальнення результатів здійсненого теоретичного аналізу свідчить, що соціальна перцепція – це процес сприймання, розуміння і оцінки людьми соціальних об'єктів (себе, інших людей, соціальних груп та спільностей), що надає можливість надійніше визначати успішність і перспективи спільної та узгодженої взаємодії. Процес соціальної перцепції здійснюється за допомогою певних механізмів, до яких відносять ідентифікацію (О. В. Шевченко), емпатію (Б. І. Борисенко, Т. В. Василішина, Л. П. Виговська, І. М. Коган, Р. О. Агавелян, Л. І. Джрназян), рефлексію (А. В. Карпов, Т. В. Махова, Т. В. Комар, А. Ю. Рождественський), атракцію (В. М. Фомічова), каузальну атрибуцію, стереотипізацію, категоризацію, аперцепцію тощо.

Структуру процесу соціальної перцепції складають: суб'єкт міжособистісного сприймання та пізнання, об'єкт пізнання, сам соціально-перцептивний процес та результат процесу соціальної перцепції – власне соціальний образ, який є соціально-психологічним феноменом, що створюється у свідомості індивідів і екстеріоризується ними у міжіндивідний простір для здійснення функції соціального взаємозв'язку (Г. М. Андреева, О. О. Бодальов, А. В. Брушлінський, В. В. Москаленко).

На підставі аналізу психологічного змісту соціальної перцепції та її механізмів у науковій літературі виділено структурні компоненти соціальної перцепції: когнітивний, емоційний та індивідуально-особистісний (рис. 1).



Рис. 1. Структурні компоненти соціальної перцепції

На основі теоретичного аналізу наукової літератури розроблено модель процесу соціальної перцепції в контексті суб'єкт-суб'єктної взаємодії, у якій кожна особистість виступає суб'єктом та об'єктом сприймання та пізнання, а результатом цього процесу є соціально-перцептивний образ (рис. 2). У процесі соціальної перцепції, як було зазначено вище, особистість-суб'єкт соціальної перцепції наділена психічними механізмами, через які забезпечується здійснення зазначеного психічного процесу.

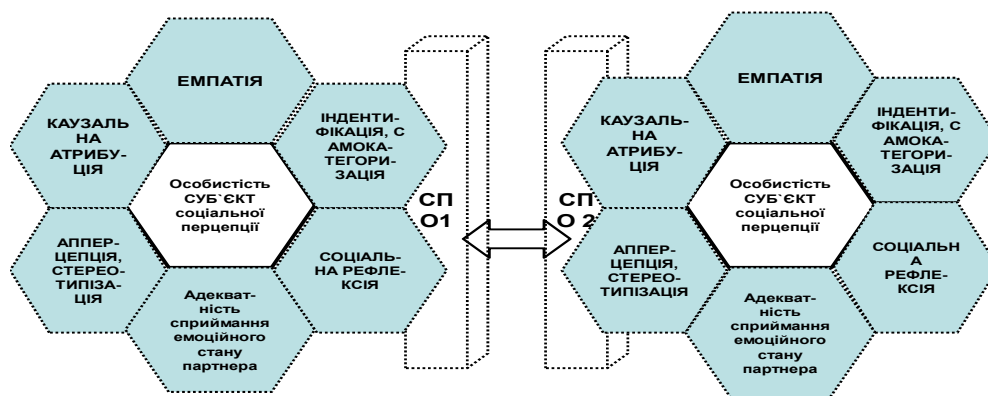


Рис. 2. Модель соціальної перцепції в контексті суб'єкт-суб'єктної взаємодії

Результатом процесу соціальної перцепції в контексті суб'єкт-суб'єктної взаємодії є соціально-перцептивний образ (СПО). Соціальний образ – це основний елемент буденної свідомості, в якому кодується досвід людей, виокремлюються ознаки предметів, дій, стосунків. Соціальний образ є способом інтерпретації, осмислення повсякденної реальності, певною формою її сприймання. Створюючись в міжіндивідній взаємодії, соціальний образ зумовлює поєднання в систему особистість, групи і суспільство. Соціальний образ розглядається як результат не тільки роботи відповідних аналізаторів, а як результат відносин між світом об'єкта і світом суб'єкта. В цьому ракурсі він є носієм людських взаємостосунків і регулятором життєдіяльності особистості. Виходячи з інтеріндивідного підходу до розуміння сутності соціального образу, його визначають як соціально-психологічний феномен, який створюється у свідомості індивідів і ніби виноситься ними назовні у міжіндивідний простір для здійснення функції взаємозв'язку між людьми (В. В. Москаленко, О. Міщенко, С. Московічі) (Корх, 2013).

Соціально-психологічними особливостями становлення механізмів соціальної перцепції в юнацькому віці, до якого можна віднести студентів, є домінування провідної навчально-професійної діяльності разом з подальшим розвитком самосвідомості, загального інтелекту, сфери цінностей та саморегуляції, розвивається їх здібність до адекватного сприймання, пізнання та оцінки і прогнозу соціальних ситуацій, їх об'єктивного проектування та реалізації через активне використання власних соціально-перцептивних та соціально-регулятивних властивостей, розвиток соціальної компетентності особистості (Корх, 2013).

Поруч із подальшим розвитком самосвідомості, загального інтелекту, сфери цінностей та саморегуляції осіб юнацького віку, розвивається і їхня здатність до адекватного сприймання, пізнання та оцінки і прогнозу соціальних ситуацій, їхнього об'єктивного проектування та реалізації через активне використання власних соціально-перцептивних та соціально-регулятивних властивостей, розвиток соціальної компетентності особистості (О. І. Власова, М. О. Докторович, І. Б. Зарубінська) *(Власова, 2005)*.

Соціально-психологічні особливості становлення механізмів взаєморозуміння в юнацькому віці за результатами нашого дисертаційного дослідження полягають у недостатній сформованості емпатійних та ідентифікаційних якостей, несформованому сприйманні емоційного стану партнера по взаємодії, тобто несформованому емоційному інтелекті, зниженій соціальній рефлексивності, що впливає на процес міжособистісного сприймання та взаємодії *(Корх, 2013)*.

Вивчаючи розвиток механізмів соціального сприймання в юнацькому віці в рамках нашого дисертаційного дослідження, ми використовували соціально-психологічних тренінг у формувальному експерименті. Для оптимізації становлення механізмів міжособистісного взаєморозуміння в юнацькому віці нами було удосконалено та апробовано програму соціально-психологічного тренінгу, яку побудовано на основі технологічного підходу з використанням інтерактивних технік: проблемних міні-лекцій, групових дискусій, «мозкового штурму», рольових ігор, аналізу та обговорення ситуацій тощо. У програмі було враховано вікові та психологічні особливості особистості в юнацькому віці, а також особливості становлення механізмів соціального сприймання та розуміння, встановлені на констатувальному етапі наукового дослідження. Інтерактивний характер тренінгових занять сприяв міжособистісній взаємодії, розвитку механізмів взаємного сприймання та розуміння, покращенню стосунків між членами групи та отриманню нового корисного досвіду ефективної соціальної взаємодії *(Корх, 2013)*.

З метою оптимізації міжособистісних відносин студентів у групах, розвитку соціально-перцептивних та комунікативних здібностей та сприяння самопізнання, саморозвитку та самореалізації студентів в освітньому середовищі ЗВО пропонуємо використовувати тренінгові технології в освітньому процесі.

У даний момент ми розробляємо навчальні вибіркові курси для здобувачів вищої освіти на бакалаврському освітньому рівні «Тренінг педагогічних комунікацій» та магістерському освітньому рівні «Студія тренінгових комунікацій», метою яких є оволодіння студентами навичками побудови тренінгових програм, підбором відповідних розвиваючих або психокорекційних вправ та тренінгових дій, ефективному веденню групи з метою розвитку комунікативних навичок учасників освітнього процесу.

Вважаємо доцільним застосовувати тренінгову взаємодію у рамках наших навчальних курсів «Основи психотерапії», «Психологія особистості», «Організація психологічної служби», «Тренінг педагогічних комунікацій», «Студія тренінгових комунікацій» з метою сприяння розвитку механізмів взаєморозуміння, оптимізації міжособистісних відносин у студентських групах, самопізнання, розвитку та цілісної самореалізації студентів в освітньому середовищі закладу вищої освіти.

Використані джерела: 1. Афанасьєва, Н. Є. Перелигіна, Л. А. (2016). Теоретико-методологічні основи соціально-психологічного тренінгу. 2. Власова, О. І. (2005). Психологія соціальних здібностей: структура, динаміка, чинники розвитку: Монографія. Київ: Видавничо-поліграфічний центр «Київський університет». 3. Корх, В. М. (2013). Розвиток механізмів соціальної перцепції в підлітковому та юнацькому віці: Дис. ... канд. психол. наук: 19.00.05, КНУ ім. Т. Шевченка. Київ.

ПРОЄКТНА ДІЯЛЬНІСТЬ ЯК ВЕКТОР РОЗВИТКУ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ З ІТ ТЕХНОЛОГІЙ В СУЧАСНИХ РЕАЛІЯХ

Костенко Дмитро Вікторович

кандидат педагогічних наук, асистент кафедри іноземних мов математичних факультетів

Навчально-науковий інститут філології

Київський національний університет імені Тараса Шевченка

м. Київ, Україна

kostenkodmytro5@gmail.com

В умовах сучасних реалій проєктна діяльність є трендом соціалізації успішної особистості. Під визначенням терміну «проєкт» розуміємо сукупність дій, обмежених у часі й спрямованих, насамперед, на вирішення проблеми чи досягнення конкретної мети. Інакше кажучи, проєктом називають діяльність, яка орієнтується на створення певного продукту чи послуги протягом

визначеного терміну та за певних фінансових обмежень. Проектна діяльність – це успішний спосіб розвитку творчості, самостійності, прагнення до ідеального, перспективного перетворення світу за допомогою креативних ідей та механізмів.

До основних ознак проекту відносять: обмежений час виконання, точку початку його створення та закінчення; реалізацію проекту, необхідні ресурси. Проект є тимчасовим явищем, він не повторюється після завершення, а його результати складно передбачити, бо це, зазвичай, унікальна та неповторювана робота (Алейнікова, 2016).

Слід зазначити, що проект завжди націлений на отримання конкретного результату, на досягнення поставлених цілей, на певну предметну сферу. Реалізація проекту здійснюється керівництвом проекту, зокрема менеджером проекту й командою проекту, яка працює з керівництвом, іншими учасниками проекту, які відповідають за виконання специфічних видів діяльності. Під час роботи над проектом у його реалізації можуть брати участь представники підрозділів, відповідальних за виконання покладених на них завдань, видів діяльності, функцій, включаючи планування, керівництво, контроль, організацію, адміністрування й інші загальносистемні функції (Безверхнюк, 2011).

У зв'язку з наявністю багатьох різновидів проектів виникає необхідність у певній систематизації шляхом визначення класифікаційних ознак (рис. 1).

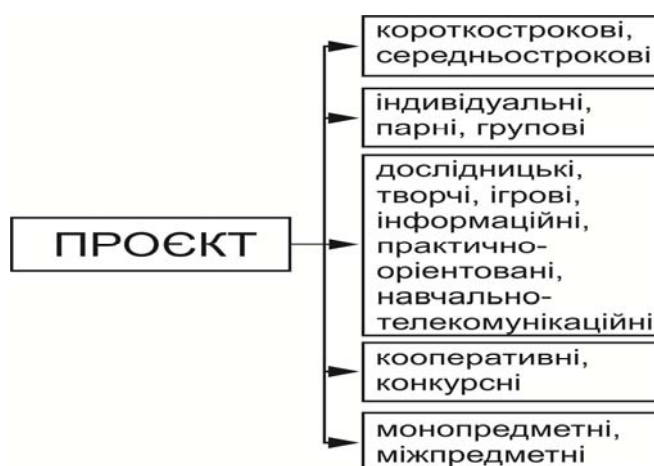


Рис. 1. Класифікаційні ознаки проектів

Варто взяти до уваги, що змістом проєкти можуть класифікуватися наступним чином:

- дослідницькі проєкти: під час створення цього різновиду проєкту необхідно структурувати його за логікою наукового дослідження, аргументувати його актуальність та значущість, чітко визначити об'єкт та предмет дослідження, вказати цілі та завдання роботи над проєктом, сформулювати гіпотезу дослідження, визначити методи дослідження та джерела інформації, скласти план розв'язання проблеми, засвоїти чи визначити нове знання дослідним шляхом (*Біліменко, 2011*);

- класифікуючі проєкти: спрямовані на збирання необхідної інформації про конкретний об'єкт, на ознайомлення учасників проєкту з цією інформацією, її аналіз та узагальнення отриманих результатів (*Демченко, 2013*);

- практико-орієнтовані проєкти: цей вид проєкту потребує чіткого алгоритму діяльності його учасників з визначенням функцій кожного з них, важливою є організація координаційної роботи у вигляді поетапних обговорень та презентації отриманих результатів і можливих засобів їх упровадження у практику;

- проєкти, орієнтовані на творчу діяльність: структура та процес реалізації запланованих робіт у такому проєкті підпорядковуються кінцевому результату, прийнятій групою логіці спільної діяльності, інтересам учасників проєкту;

- предметні проєкти: виконуються у рамках однієї галузі чи середовища, а такий тип проєкту має вузьку спеціалізацію і орієнтований на конкретну сферу застосування;

- інтегровані проєкти: під час виконання цього типу проєкту зазвичай використовуються знання та інформація з різних галузей.

Варто взяти до уваги, що за змістом проєкти можуть поділитися ще на інтелектуальні, матеріальні, екологічні, сервісні та комплексні (*Бродська, 2013*).

Слід зазначити, що проєкти є невід'ємною частиною життєвої та професійної самореалізації кожної людини. В умовах сучасних реалій особлива увага приділяється сфері ІТ технологій, яка є всеохоплюючою, а майбутні фахівці з ІТ технологій є ключовими учасниками реалізації різновекторних завдань в усіх сферах сучасного суспільства.

Під час воєнного стану в Україні особливого значення набуває формування та розвиток життєстійкості, як особистісної складової сучасного фахівця. Відповідно, можна впевнено стверджувати, що проєкт, проєктна діяльність суттєво допомагають сформувати життєстійкість у кожної людини, зокрема, і у майбутніх фахівців ІТ технологій.

Таким чином, теоретичний аналіз наукових публікацій та сучасної практики уможлиблює актуалізацію думки науковців про те, що проєктна діяльність є пріоритетним вектором розвитку життєстійкості як майбутніх фахівців з ІТ технологій, так і фахівців будь-якої галузі у сучасному соціумі.

Використані джерела: 1. Алейнікова, О. В. (2016). Інституціональні форми проєктного менеджменту соціально-політичних систем. *Науковий вісник УМО «Економіка та управління»*, 2. Відновлено з: http://Users/dariatymchenko/Downloads/nvumo_2016_2_3.pdf 2. Безверхнюк, Т. М. (2011). Проєктно-орієнтований підхід як нова філософія організації управління державними програмами і проєктами. *Науковий вісник Академії муніципального управління: збірник наукових праць*, 3, 17-24. 3. Біліменко, Л. (2011). Актуальність та значущість проєктної діяльності, *Початкова школа*, 6, 38-39. 4. Бродська, А. О. (2013). Використання інформаційних технологій в управлінні проєктами підприємств. *Управління розвитком складних систем*, 13, 8-11. Відновлено з: <http://urss.knuba.edu.ua/files/zbirnyk-13/8-11.pdf> 5. Демченко, Л. В. (2013). Проєктна діяльність – умова активізації пізнавальних мотивів. *Основи здоров'я*, 2-6.

ОСОБЛИВОСТІ МОТИВАЦІЇ СПІВРОБІТНИКІВ ІТ КОМПАНІЙ ПІД ЧАС ВІЙНИ

Костюк Богдана Володимирівна

студентка ОС «Магістр» ОНП «Психологія»

Факультет психології

Київський національний університет імені Тараса Шевченка

м. Київ, Україна

dana.kostyuk69@gmail.com

В умовах війни, компанії, що займаються ІТ-технологіями, є ключовим гравцем в забезпеченні безпеки та ефективності роботи державних органів, наповненні податками державного бюджету та притягненні нових інвестицій в Україну. Мотивація працівників є однією з ключових складових успішної

діяльності компаній, адже вона визначає ефективність роботи, збереження ресурсів та досягнення максимальних результатів, які впливають на зможу компанії створювати нові робочі місця, збільшувати прибуток та кількість надходжень податків до бюджету. COVID-19, війна, перехід на віддалені форми взаємодії співробітників вплинули на актуальність потреб працівників ІТ-сфери. Тому метою нашого дослідження є виявлення особливостей мотивації співробітників українських ІТ-компаній під час війни.

У статті Н. Задорожнюк, С. Алексеєнко та К. Жанько підтверджено, що для мотивації спеціалістів ІТ-сфери важливі задоволення від процесу роботи, цікавість проектів, розмір заробітної плати, доступність шляху кар'єрного зростання. Бажаним заохоченням є можливість повноцінної реалізації свого інтелектуального та творчого потенціалів при розв'язанні робочих завдань (*Задорожнюк та ін., 2018*).

Н. Болквядзе та Т. Гетьман в ході дослідження на тернопільській вибірці ІТ-спеціалістів з'ясували, що основними факторами, які впливають на рівень вмотивованості програмістів є наявність високої заробітної плати, доброзичливих відносин в колективі та можливості професійного розвитку (*Болквядзе, Гетьман, 2020*).

В дослідженні Д. Філоненко виявлено, що загалом спеціалісти ІТ-сфери мають високий рівень професійної мотивації. При тому, більше бажання досягати поставлених цілей, долаючи перешкоди та вдосконалюючи свої навички, мали працівники, що змінили менше, ніж три місця роботи. Ті ж, хто регулярно переходить з однієї компанії до іншої, більше переймаються через невдачі, схильні уникати складних завдань та ситуації неспіху (*Філоненко, 2017*). Респондентами нашого дослідження стали 142 працівники українських ІТ-компаній. Нами була обрана методика «Мотиваційний профіль» Річі і Мартіна, яка допомогла виявити ступінь вираженості та проранжувати 12 потреб співробітників технічного (розробники програмного забезпечення, тестувальники та DevOps інженери) та нетехнічного (маркетологи, менеджери по роботі з персоналом, бренд-менеджери та проектні менеджери) напрямків. На думку, фахівців їх потреби можуть відрізнитися через різну специфіку роботи, на що потрібно буде також звернути увагу керівництву компаній (*Угрин, 2017*).

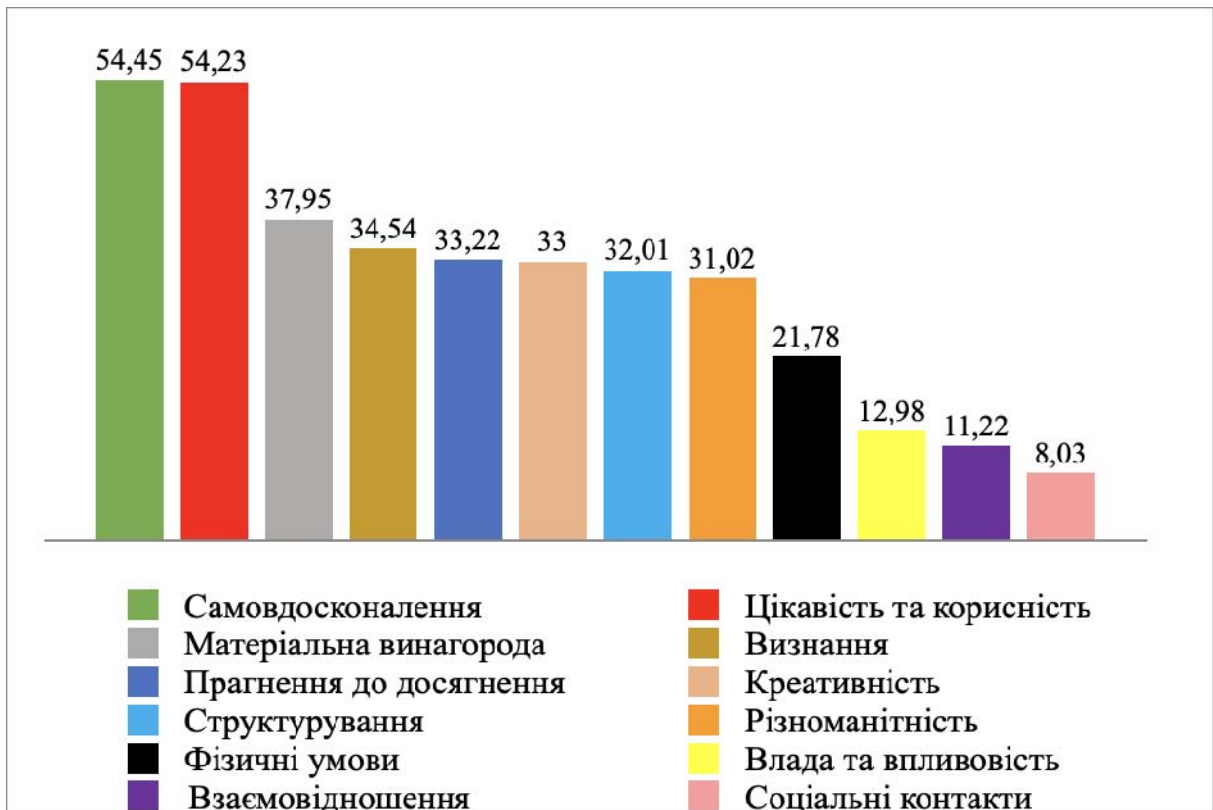


Рис. 1. Актуальність потреб ІТ-спеціалістів технічного напрямку відповідно до мотиваційного профілю Річі-Мартіна (за середнім значенням)

Було встановлено ієрархію потреб мотиваційного профілю ІТ-спеціалістів технічного напрямку відповідно до ступеня їх актуальності (рис.1). Найбільш актуальною є потреба у самовдосконаленні, другою за затребуваністю є потреба у цікавості та корисності, третьою – матеріальна винагорода, далі йдуть потреби у визнанні, прагнення до досягнення, креативність, структурування, різноманітність, фізичні умови праці, влада та впливовість, взаємовідношення та найменшою мірою – соціальні контакти.

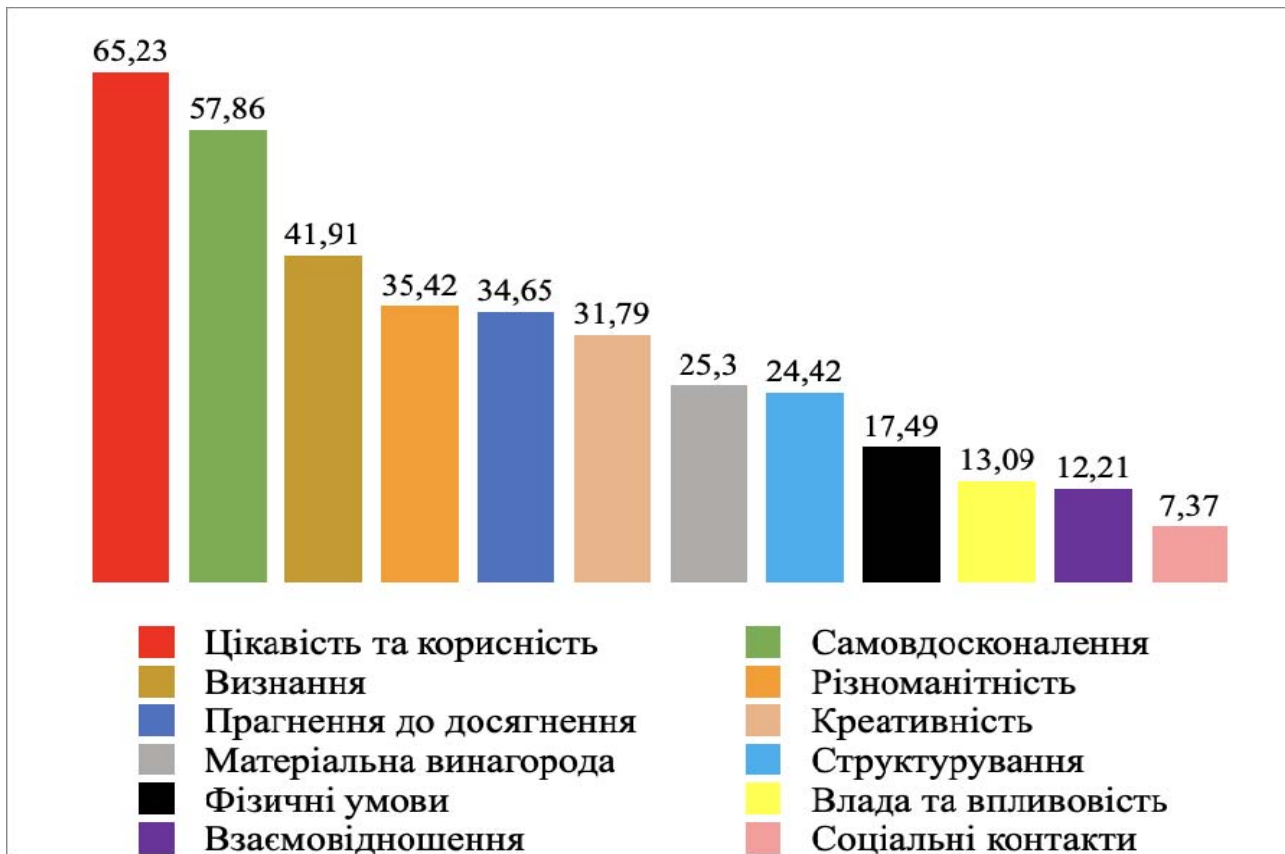


Рис. 2. Актуальність потреб ІТ-спеціалістів нетехнічного напрямку відповідно до мотиваційного профілю Річі-Мартіна (за середнім значенням)

Ієрархія потреб мотиваційного профілю ІТ-спеціалістів нетехнічного напрямку мала наступний вигляд: потреба у цікавості та корисності, потреба у самовдосконаленні, потреба у визнанні, далі йдуть різноманітність, прагнення до досягнення, креативність, матеріальна винагорода, структурування діяльності, фізичні умови праці, влада та впливовість, взаємовідношення, останньою знову ж таки – соціальні контакти.

За непараметричним критерієм Манна-Уїтні між групами спеціалістів цих двох напрямків не виявлено статистично значимих відмінностей за шкалами «фізичні умови» (0,219), «структурування» (0,113), «соціальні контакти» (0,171), «взаємовідношення» (0,907), «визнання» (0,053), «прагнення до досягнення» (0,425), «влада та впливовість» (0,922), «різноманітність» (0,153), «креативність» (0,864), «самовдосконалення» (0,462). Найвні статистично значимі відмінності за шкалами «матеріальна винагорода» (0,007), «цікавість та корисність» (0,02). Було виявлено, що у типового співробітника технічного

напрямку показник за шкалою «матеріальна винагорода» дорівнює 37,95, а у співробітника нетехнічного напрямку – 25,3. А за шкалою «цікавість та корисність» відповідно 54,23 та 65,23. Тобто, спеціалісти технічного напрямку мають вищу потребу у матеріальній винагороді, а співробітники нетехнічного напрямку – у цікавості та корисності роботи.

Це означає, що для співробітників ІТ-сфери, які працюють за технічним напрямком, більш доречним буде застосування мотиваційних заходів, що стосуються підвищення заробітної плати, отримання премій та впровадження пілг, ніж для фахівців нетехнічних напрямків. Для співробітників нетехнічних спеціальностей більш доречною буде мотиваційна робота, спрямована на усвідомлення соціальної корисності своєї діяльності працівниками та підкріплення інтересу до роботи, ніж для співробітників технічного фаху.

Показники актуальності потреб у «матеріальній винагороді», «цікавості та корисності» невисокі представників обох напрямків. Тому виникає необхідність шукати більш доречні мотиваційні заходи, що ґрунтуються на потребах високого рівня актуальності. Так як за більшістю потреб не виявлено відмінностей між групами співробітників технічного та нетехнічного напрямків, то для них доречно застосовувати спільні мотиваційні заходи.

Отже, зараз, під час війни, для співробітників українських ІТ-компаній і технічного, і нетехнічного напрямків є найбільш актуальними наступні 5 потреб: «цікавість та корисність роботи», «самовдосконалення», «визнання», «матеріальна винагорода» та «прагнення до досягнення», саме на них мають сконцентруватися керівництво компаній та менеджери по роботі з персоналом, щоб мотивувати співробітників працювати у турбулентних умовах війни.

Використані джерела: 1. Болквадзе, Н., Гетьман, Т. (2020). Сучасні методи мотивації персоналу ІТ-компаній. *Економічний часопис Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки*, 2(22), 72-82. doi: 10.29038/2411-4014-2020-02-72-82. 2. Задорожнюк, Н. О., Алексеєнко, С. О., Жанько, К. О. (2018). Мотивація персоналу в ІТ-сфері. *Причорноморські економічні студії*, 35, 66-70. 3. Угрин, О. (2017). Психологія управління: практичний посібник. Львів : ЛьвДУВС. 4. Філоненко, Д. В. (2017). Особистісний портрет представника ІТ-сфери. *Науковий вісник Херсонського державного університету*, 4, 102-107.

ОСОБЛИВОСТІ СПРИЙМАННЯ ІНФОРМАЦІЙНОГО ПРОСТОРУ ПІД ЧАС ВОЄННОГО СТАНУ

Красілова Юлія Михайлівна

кандидатка психологічних наук
асистентка кафедри соціальної реабілітації та соціальної педагогіки
Факультет психології
Київський національний університет імені Тараса Шевченка
м. Київ, Україна
krasilova@knu.ua

Максимова Наталія Юріївна

докторка психологічних наук, професорка
професорка кафедри соціальної реабілітації та соціальної педагогіки
Факультет психології
Київський національний університет імені Тараса Шевченка
м. Київ, Україна
maksymovan@knu.ua

Актуальність вивчення проблеми впливу воєнного стану на сприймання особою інформаційного потоку зумовлена тим, що в Україні зараз існує небезпека інформаційного перевантаження. Коли людина отримує більше інформації, ніж здатна засвоїти або обробити, це може призвести до багатьох негативних наслідків на психіку людини: відчуття стресу і тривоги; втрати стійкості уваги та її концентрації; втрати інтересу до процесу навчання і отримання нових знань; втоми та байдужості; зменшення ефективності у роботі та прийнятті рішень.

Інформаційне перевантаження може бути наслідком безперервного потоку даних, що надходять з усіх боків – від телевізора, радіо, комп'ютера, телефону та інших джерел. З поширенням інтернету та мобільних пристроїв, які забезпечують доступ до найновішої інформації в будь-який час, інформаційне перевантаження стало значно більшим для багатьох людей.

Метою дослідження було з'ясування ступеню впливу інформаційного навантаження на осіб різного віку у зв'язку з воєнним станом.

Емпіричне дослідження полягало у проведенні інтерв'ю з пересічними громадянами різного віку. Вибірку склали мешканці міста Києва. Для відображення генеральної сукупності, тобто забезпечення репрезентативності вибірки, було застосовано метод випадкових чисел.

Інтерв'ю включало такі блоки: виявлення осіб, яким притаманне інформаційне перевантаження; інформаційний контент, який цікавить

респондентів, емоційні стани, що переважно відчують респонденти. Відповідно до зазначених блоків ми з'ясовували кількість годин вільного часу, яку зараз витрачає на перебування у комп'ютера чи іншого гаджета респондент. Зважаючи на дослідження, де доведено, що коли людина перебуває за комп'ютером сім і більше годин свого вільного часу, це означає, що у неї вже є адикція, ми тлумачили часову ознаку як наявність перевантаження. До групи осіб, які мають інформаційне перевантаження ми зарахували тих респондентів, які зазначали, що перебувають в інтернет-просторі більше, як 6 годин свого вільного часу на добу.

Наступним завданням цього блоку було з'ясування динаміки інформаційного навантаження до воєнного стану і зараз. В ході інтерв'ю ми просили респондентів назвати кількість годин, що вони проводили за комп'ютером у 2021 році і розповісти про переважний контент, який їх цікавив.

В ході інтерв'ю ми з'ясовували також, які думки й почуття виникають під впливом інформації, що отримує респондент. З метою виявлення найбільш значущих емоцій, ми просили респондентів оцінити інтенсивність їх психологічних станів за шкалою від одного до 10 балів. Крім цього, інтерв'юери фіксували невербальні прояви (інтонацію, міміку, поставу тощо), щоб оцінити відповіді більш достовірно.

Визначення контенту інформаційних потоків було необхідно тому, що перевантаження може значно посилюватися в тому разі, якщо інформація є психотравмуючою або стресогенною. Порівняння контенту, який сприймали респонденти до війни і зараз дає можливість обґрунтувати наявність інформаційного перевантаження та його негативних наслідків.

Крім зазначених блоків, інтерв'юери фіксували формальні ознаки, зокрема вік і стать респондентів.

В ході аналізу результатів емпіричного дослідження було розглянуто вплив інформаційного перевантаження на емоційний стан особистості.

Доведено, що у зв'язку з широкомасштабним вторгненням російських військ на територію України у 2022 році інформаційне перевантаження стає все більш серйозною проблемою: 90% респондентів зазначили, що майже весь вільний час стежать за новинами з фронту, намагаються дізнатись, що кажуть військові експерти, політики, переглядають репортажі з місць військових подій тощо. Особи, які мали до війни низький рівень інформаційного навантаження

перейшли у групу із середнім рівнем навантаження, а ті особи, хто складав групу із середнім рівнем тепер перейшли у групу з перевантаженням.

З'ясовано, що існує тісний зв'язок між віком респондентів та наявністю у них інформаційного перевантаження. Зокрема, 51% молоді складає групу з високим рівнем перевантаження. Вони відчують значну інтенсивність негативних наслідків, таких як тривога, втома, дратівливість та розпорошення уваги.

Стосовно тематики інформаційного простору, за результатами опитування, майже всі респонденти дивляться новини про війну. Війна, тема якої наявна як основна в інформаційному полі в 90% осіб, які взяли участь в опитуванні, провокує вкрай негативні емоції: тривогу, сум, розпач, страх, викликає безсоння, дратівливість. Таке «залипання» на стресогенному контенті є додатковим фактором інформаційного перевантаження.

Запропоновано певні стратегії для зменшення негативного впливу інформаційного перевантаження на емоційний стан особистості. Зазначено, що важливо зберігати баланс між роботою та відпочинком, використовувати технічні засоби та забезпечувати достатню фізичну активність, щоб зберегти здоровий емоційний стан. До інших способів зменшення впливу інформаційного перевантаження на емоційний стан можна віднести використання технічних засобів для фільтрації та організації інформації. Наприклад, відключення від соціальних мереж та електронної пошти, використання технічних засобів для фільтрації непотрібної інформації та зосередження на суттєвому можуть допомогти у зниженні рівня стресу та тривоги.

У світі, де інформаційні технології стають все більш доступними та поширеними, важливо бути уважним до того, як використовувати цю інформацію та як вона впливає на емоційний стан. Здійснення певних заходів для зменшення інформаційного перевантаження може допомогти зберегти здоровий емоційний стан та позитивно вплине на загальний рівень активності життєдіяльності людини.

ПСИХОЛОГІЧНА АДАПТАЦІЯ ДО ДЕБЮТУ ЗАХВОРЮВАННЯ У ХВОРИХ НА ШИЗОФРЕНІЮ

Лазебник Жанна Владиславівна

студентка ОС «Магістр» ОНП «Психологія»

Факультет психології

Київський національний університет імені Тараса Шевченка

м. Київ, Україна

lathebnyk.zhanna@gmail.com

Дебют шизофренії можна визнати окремою психічною травмою, що переважно супроводжується госпіталізацією в стаціонарні заклади, затяжним прийомом лікарських засобів, повною або частковою втратою працездатності, негараздами у взаємовідносинах з оточуючими, емоційним дискомфортом тощо. Подолання такого руйнівного впливу перших нападів шизофренії значною мірою залежить від характеристик та особливостей психологічної адаптації.

Психологічна адаптація – активна функція особистості, що відповідає за забезпечення узгодження актуальних для індивіда потреб з вимогами, що висуває йому оточення, а також з динамічними змінами умов життя. Вона включає в себе три основні складові: копінг-стратегії, захисні механізми та внутрішню картину хвороби. Залежно від них можливі різні варіанти поведінки, що відповідають намаганням вдало впоратися з захворюванням.

Механізми долаючої поведінки та механізми психологічного захисту розглядаються як шляхи адаптації до стресової ситуації, де копінг-стратегія визначається як стратегія дії особистості, спрямована на подолання або переоцінку ситуації психологічної загрози, а механізми психологічного захисту спрямовані на послаблення психічного дискомфорту (*Рисинець, 2012*).

Внутрішня картина хвороби є «найважливішою підсистемою психологічної регуляції поведінки людини», яка формується на підставі базисних механізмів психологічної адаптації в умовах захворювання, що прогресує. Існує 12 видів ставлення до хвороби, що об'єднуються в три блоки за характером адаптивності й інтра- чи інтерпсихічної направленості.

До першого належать гармонійний, ергопатичний та анозогнозичний типи ставлення до хвороби, при яких психологічна адаптація не зазнає особливих порушень. Відомо, що хворим з анозогнозичним та ергопатичним типами реагування на хворобу властива неповна або відсутня критика до свого стану,

недооцінка значимості хвороби чи цілковите витіснення її; іноді недотримання режиму, поринання в працю чи заперечення наявності хвороби. Проте суттєві прояви психічної дезадаптації у цих хворих відсутні, що дозволяє умовно розглядати такі типи ставлення до захворювання в одній групі з гармонійним (*Спіріна, 2008*).

Ті типи реагування на хворобу, яким властива психічна дезадаптація, пов'язана з хворобою, включені в другу групу (з інтрапсихічною) та третю (з інтерпсихічною направленістю). Тривожний, іпохондричний, неврастенічний, меланхолійний, апатичний типи реагування на захворювання включені в другу групу. Емоційна складова ставлень у цих хворих характеризується дезадаптивною поведінкою: відреагування шляхом дратівливості чи ослабленості, тривожного, пригніченого, подавленого стану, «відходу» у хворобу, зневіру в результативності можливої боротьби з захворюванням тощо. Третя група сенситивний, егоцентричний, дисфоричний і паранояльний типи ставлення до хвороби, що виявляються в такому дезадаптивному поведінці хворих: часто їм соромно через своє захворювання; іноді хворі «користуються» хворобою як можливістю втілення певних цілей; вони вигадують паранояльного типу ідеї щодо факторів, які зумовлювали виникнення хвороби та її хронічного протікання; виявляють агресивні направленості, звинувачення в бік оточення у власному захворюванні (*Спіріна, 2008*).

Серед хворих на шизофренію найчастіше зустрічається змішаний тип, що охоплює сенситивний, тривожний та іпохондричний. Ці хворі схильні перейматися щодо того, як їх буде сприймати суспільство та зокрема найближче коло спілкування, через це мають труднощі в побудові особистісних стосунків. Як відомо, хворі на шизофренію характеризуються проблемами соціалізації незалежно від типу ставлення до хвороби, і згадані дезадаптивні типи реагування на захворювання лише посилюють ці прояви. Має місце також перебільшена зосередженість на суб'єктивних неприємних відчуттях, а також страх через думки та переживання щодо несприятливого протікання хвороби.

Часто зустрічаються також анозогностичний, ергопатичний та суміш анозогностичного з ергопатичним типом ставлення до хвороби.

Щодо психологічних захистів: найбільш вираженим є деструктивний захисний механізм «реактивні утворення», якому характерно запобігання прояву неприйнятних думок та відчуттів шляхом гіперболізованого прояву протилежних прагнень, і чим вище виражений даний психологічний захист, тим

гостріше проявляється непостійність, періодичне імпульсивне потурання власним бажанням та незгода з загальноприйнятими нормами. Вцілому серед даної категорії хворих рівень загальної напруженості захисних механізмів є значно вищим норми. І хоча психологічні захисти й сприяють послабленню психологічного дискомфорту, проте вони діють без урахування цілісності ситуації й оцінки довготривалої перспективи, тому вони на ряду з високим рівнем домагань та екстернальним локусом контролю спричиняють порушення інтеграції поведінки і не є конструктивними шляхами подолання труднощів.

Разом з цим копінг-стратегія уникнення як подолання негативних переживань шляхом реакції заперечення проблеми, фантазування, намагання відволіктися від проблем, зустрічається найчастіше з-поміж інших. Дана форма копінг-поведінки є емоційно-спрямованою, і тому є менш адаптивною, ніж проблемо-спрямовані. Найменш вираженою є проблемо-спрямована стратегія планування вирішення проблеми (*Лазебник, 2021*).

Процес розвитку шизофренії має вагомий вплив на формування та розвиток Я-концепції, надаючи їй якісну своєрідність й спотворюючи її ієрархічну структуру. Центральною патопсихологічною складовою шизофренії є спотворення дорефлексивних базових уявлень про образ «Я», що в нормі відповідальні за набутий суб'єктивний досвід дій, їх узгодженість та релевантність (*Parnas, 2003*).

Отже, хворі на шизофренію в більшості випадків схильні до деструктивних форм психологічного захисту та копінг-поведінки, до дезадаптивних форм реагування на хворобу. А адаптивні типи ставлення до хвороби у них найчастіше супроводжуються некритичністю до свого стану, що, ймовірно, може стати причиною відмови від лікування та, відповідно, повторних психозів, погіршення стану, розвитку шизофренічного дефекту. Також дезадаптивні типи ставлення до хвороби провокують посилення проблем соціалізації. То ж, в першу чергу, є сенс працювати саме в напрямку посилення конструктивних копінг-стратегій та ослаблення захисних механізмів, корекції внутрішньої картини хвороби для ослаблення проблем соціалізації та побудови близьких стосунків. Важливою також є сімейна терапія, соціотерапія та розвиток комунікативних навичок. Оскільки часто хворі на шизофренію мають низький рівень контролю емоцій та поведінки, понурені у власні ідеї та у свій внутрішній світ, має місце когнітивно-поведінкова терапія як форма корекції

викривлення когнітивного процесу, можливість продемонструвати хворому зв'язок поведінки з емоціями та, відповідно, розвивати навички самоконтролю.

Використані джерела: 1. Лазебник, Ж. (2021). Особливості психологічної адаптації до дебюту захворювання хворими на шизофренію [бакалаврська кваліфікаційна робота]. Київський національний університет імені Тараса Шевченка. 2. Рисинець, Т. П. (2012). Етимологія категорій «механізми психологічного захисту» та «копінг-стратегії». *Вісник НТУУ «КПІ»*. 3. Спіріна, І., & Вітенко, І. (2008). Медична психологія. Дніпропетровська державна медична академія. 4. Parnas, J. (2003). *Self and schizophrenia: a phenomenological perspective*. Cambridge University Press.

ТРИСУБ'ЄКТНИЙ ПІДХІД ДО ФОРМУВАННЯ ЗДАТНОСТІ ДО САМООСВІТИ МАЙБУТНІХ ВИХОВАТЕЛІВ В УМОВАХ СУЧАСНОСТІ

Лінтварьова Анна Дмитрівна

аспірантка ОНП «Освітні, педагогічні науки»

Педагогічний факультет

Херсонський державний університет

м. Херсон, Україна

alintvarova@ksu.ks.com

Сучасний стан освітньої системи ЗВО провокує збільшення цінності здатності до самоосвіти під час вивчення дисциплін загальної та фахової підготовки майбутніми фахівцями дошкільної освіти, особливо за допомогою нового інформаційного освітнього середовища. Ключовим тут стає швидкий розвиток інформаційних технологій у XXI сторіччі, який вимагає від викладачів, як активних учасників освітнього процесу, постійного включення ІКТ у систему підготовки здобувачів. Найбільшої ваги у професійній діяльності набуває той педагог, який: здатен мислити самостійно; вирішувати проблеми, які можуть виникнути під час фахової діяльності; доречно використовує знання які він отримав під час навчання у ЗВО; володіє творчим та критичним мисленням; може постійно навчатись відповідно до викликів сучасності.

Вироблення у здобувачів ключових фахових компетентностей у процесі роботи з інформаційно-комунікаційним педагогічним середовищем передбачає розвиток у них навичок пошуку необхідної інформації у цьому середовищі та знання його особливостей використання. Після проведення аналізу наукової

літератури ми можемо визначити, що поняття «самоосвіта – це інтегративна особистісна властивість, що забезпечується емоційно-ціннісним відношенням до саморозвитку й самоосвітньої діяльності, системою знань про планування й реалізацію самоосвітньої діяльності, про способи самовиховання; суб'єктно-особистісним досвідом продуктивного вирішення проблем розвитку, розробки й реалізації моделей підготовки студентів до самоосвітньої діяльності; готовністю до безперервного саморозвитку якостей професіонала, самовдосконаленню, самоосвіті в області майбутньої професії» (Воронай, 2011).

Започаткувала вивчення інформаційно-комунікаційного педагогічного середовища як активного суб'єкта навчання Л. Петухова, яка в своїх дослідженнях розкриває основні закономірності трисуб'єктної дидактики як провідного напрямку педагогічної науки. Саме вона обґрунтувала необхідність введення в сучасну модель освіти – інформаційно-комунікаційного педагогічного середовища. Дослідниця Л. Петухова у своєму науковому дослідженні вводить поняття «інформаційно-комунікаційного педагогічного середовища як сукупності знанієвих, технологічних і ментальних сутностей, які в синхронній інтеграції забезпечують якісне оволодіння системою відповідних знань» (Петухова, 2010).

Саме Л. Петухова першою вводить в науковий обіг дефініцію: «трисуб'єктна дидактика – це один із напрямів педагогічної науки про найбільш загальні закономірності, принципи та засоби організації навчання, що забезпечує свідоме та міцне засвоєння системи знань, умінь і навичок у межах рівноправних взаємин учня (студента), учителя (викладача) та інформаційно-комунікаційного педагогічного середовища» (Петухова, 2009).

Першочерговим етапом зародження у здобувачів здатності до самоосвіти є мотивування викладачем до пошуку нових знань. Науковиця Є. Співаковська зазначає, що з часом саме ця здатність стає ключовою для подальшого розвитку майбутнього фахівця, адже її формування проходить під час навчання і є результатом отримання фахової освіти (Співаковська, 2013). Реалізується вона у вигляді самоосвітньої діяльності вихователя, здатності оновлювати вже отримані знання, покращувати власні практичні вміння, все це обумовлює можливість фахівця вирішувати сучасні фахові завдання, які будуть постійно з'являтися під час роботи у ЗДО.

Організація самоосвітньої діяльності за допомогою інформаційно-комукаційного педагогічного середовища надає студенту можливості ознайомлення з сучасними досягненнями науки.

Питанню впровадження інструментарію інформаційно-комукаційного педагогічного середовища у освітній процес присвячували свої дослідження видатні вчені, а саме Л. Петухова, О. Співаковський, Є. Співаковська, О. Анісімова, А. Бальоха, Н. Воропай, Л. Пермінова.

Завдяки активному впровадженню викладачами у свою роботу інструментарію інформаційно-комукаційного педагогічного середовища, їх регулярного фідбеку, за допомогою вмотивованості до навчальної діяльності студентів формується позитивне та осмислене ставлення до самоосвіти.

Згідно з науковим дослідженням Н. Воропай перевагами введення в освітню діяльність ІКТ у процесі самоосвіти здобувачів є:

- можливість здобувача самостійно визначати темп і рівень виконуваних завдань;

- можливість інтеграції образного й логічного способів засвоєння інформації;

- активізація самостійної роботи здобувачів за рахунок посилення впливу наочності й залучення здобувачі до розробки інтерактивних матеріалів;

- взаємодія завдяки інтерактивним методам (при дистанційному навчанні) (Воропай, 2010).

Прикладом зручного ресурсу для самоосвітньої діяльності є ресурс створений Л. Петуховою, О. Співаковським та Н. Воропай «Web-мультимедіа енциклопедія «Історія загальної та дошкільної педагогіки» – навчальний курс з історії загальної та дошкільної педагогіки який є невід'ємною частиною формування особистості майбутнього фахівця, але є водночас як складним для засвоєння усього матеріалу, що там розміщений, адже вимагає роботи здобувачів з великими обсягами освітньої інформації, так і зручним за рахунок корисної інформації для майбутньої педагогічної діяльності.

На освітній платформі крім лекційних та практичних матеріалів розміщено також значну кількість матеріалу для самостійного опрацювання. Для продуктивного виконання самостійної роботи на сторінках платформи розміщено теоретичний освітній матеріал, додаткову інформацію, та завдання для самостійного ознайомлення. Це значно поліпшує роботу здобувачів з

масивом інформації, адже викладач вже підготував матеріал який буде доречним для самостійного вивчення.

У підсумку відмітимо, що використання засобів ІКТ під час отримання студентами фахової освіти сприяє розвитку у них ініціативного та автономного погляду на пошук інформації для навчання, а також дозволяє здобувачу доречно використовувати у практичній діяльності отриманні знання, уміння та навички, що допомагає у формуванні здатності до самоосвіти. Використання Web-мультимедіа енциклопедії «Історія загальної та дошкільної педагогіки» дає можливість здобувачам проводити планування та контроль самоосвітою під час вивчення зазначеного курсу, що значно полегшує освітній процес, а також сприяє вдалому засвоєнню усієї необхідної інформації.

Використані джерела: 1. Воропай, Н. А. (2010). Використання інформаційно-комунікаційного педагогічного середовища у формуванні самоосвітньої компетентності майбутнього фахівця початкової освіти. 2. Воропай, Н. А. (2011). Формування самоосвітньої компетентності майбутніх учителів початкових класів (на матеріалі курсу «Історія педагогіки» з застосуванням Web-мультимедіа енциклопедії). 3. Петухова, Л. Є. (2010). Інформатичні компетентності майбутнього вчителя початкових класів (в моделі трисуб'єктної дидактики): Навчально-методичний посібник. Херсон : Херсонський державний університет, 117. 4. Петухова, Л. Є. (2009). Теоретико-методичні засади формування інформатичних компетентностей майбутніх учителів початкових класів. Херсон. 5. Співаковська, Є. О. (2013). Формування самоосвітньої компетентності у студентів філологічних спеціальностей засобами інформаційно-комунікаційних технологій. *Комп'ютер у школі та сім'ї*, (1), 27-29.

РОЗВИТОК РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ

Ліч Мирослава Юріївна

студентка ОС «Магістр» ОНП «Практична психологія»

Інститут післядипломної освіти

Київський національний університет імені Тараса Шевченка

м. Київ, Україна

bolyuh.miroslava@gmail.com

В сучасних умовах необхідно навчитись використовувати потужну енергію стресу в інтересах поставлених цілей, а не прагнути протидіяти цій енергії. Правильне розуміння позитивних та негативних сторін стресу, їх адекватне

використання або запобігання відіграють важливу роль у збереженні здоров'я людини, прояві її творчих здібностей, ефективній трудовій та навчальній діяльності. У цьому розрізі значної ваги набуває поняття психологічної резильєнтності, яке означає сукупність притаманних суб'єкту рис, що роблять його здатним долати стреси та важкі періоди конструктивним шляхом.

Ситуація, яка склалась у нашій державі у зв'язку із воєнною агресією держави-терориста росії, вимагає розвитку резильєнтності у кожного громадянина та мешканця України, адже така властивість допомагає людині вибудовувати реалістичні плани та здійснювати цілеспрямовані дії для їх втілення; допомагає створити позитивну самооцінку та впевненість у власних силах; розвиває комунікативні навички та навички вирішення проблем; надає людині здатність керувати своїми сильними поривами та власними почуттями (Кравчук, 2018).

Резильєнтність (з англ. *resilience* – *пружність, еластичність*) – процес і наслідок успішної адаптації до важких подій життя чи «викликів», особливо через психічну, емоційну чи поведінкову гнучкість та пристосування до зовнішніх і внутрішніх вимог. Це поняття прийшло в науку психології із фізики, де воно означає здатність пружних тіл відновлювати свою форму після механічного натиску. Важливо зазначити, що резильєнтність – це не якась вроджена властивість, а якість, компетенція чи вміння, яку можна формувати через опанування стратегій поведінки в провокативних та складних ситуаціях. На нашу думку, корисним є впровадження виховання цієї властивості ще в школах та дитячих садках. Оскільки, це може стати хорошим інструментом зменшення або навіть позбавлення травмуючого досвіду, який виникає від неготовності людини до викликів життя (Андрушко, 2017, с. 71).

Багато науковців виділяють різні ключові складові резильєнтності, але узагальнюючи їх можна звести до наступних: оптимізм, прийняття ситуації, орієнтація на її вирішення, відмова від ролі жертви, прийняття відповідальності на себе, планування майбутнього, воля та соціальна підтримка. Важливим тут також є догляд за фізичним здоров'ям, який включає здоровий сон, регулярні фізичні вправи та належне харчування. Щоб підтримувати дух, необхідно бути турботливим до себе, а також потрібно працювати над почуттям власної цінності та самооцінки.

Якщо людина переживає емоції великої інтенсивності, необхідно дати їм вихід, але важливо не переносити їх на інших. Це можна зробити, назвавши

свої почуття вголос, говорячи про них з кимось, хто не буде заважати, або виписуючи і малюючи їх. Крім того, можна випустити негатив через фізичну активність, таку як крики, удари по подушці тощо. Знання дихальних технік теж може бути корисним тут. Психологи радять використовувати техніку «квадратного дихання», коли людина вдихає протягом чотирьох секунд, затримує подих на чотири секунди, видихає протягом чотирьох секунд і знову затримує подих на чотири секунди. Також важливо знайти баланс між роботою та часом на відпочинок. Варто серйозно поставитися до питання відновлення енергії і дбати про її належний рівень, не допустити виснаження, яке в свою чергу може привести до вигорання та апатії (Грішин, 2021).

У складних ситуаціях важливо мати підтримку від інших людей, оскільки наша внутрішня опора може стати слабкою. Але перед тим, як допомогти комусь, ми повинні переконатися, що самі знаходимось у відповідному стані. Нам потрібно бути в ресурсі, щоб уникнути токсичної реакції і не засуджувати інших людей за їхні почуття. І, нарешті, важливо не забувати про самого себе. Підтримуючи інших, ми часто забуваємо про власні потреби. Варто навчитися виявляти і розуміти свої власні почуття, потреби та бажання, і знаходити способи задовольняти їх (Максименко, & Соловієнко, 2000).

Отже, основні кроки, які можна вжити для розвитку резильєнтності в умовах війни, – дати вихід емоціям, дихати, зосереджуватися на навчанні, шукати підтримку від інших, розуміти свої власні потреби і бажання. Ці кроки допоможуть залишатися в ресурсі і зберігати емоційну стабільність навіть у складних ситуаціях.

Американська психологічна асоціація у 2014 році опублікувала 10 способів розвитку резильєнтності:

1. Підтримання хороших відносин з членами сім'ї, друзями та іншим оточенням.
2. Уникнення бачення криз, стресогенних подій як нестерпних проблем.
3. Прийняття тих життєвих обставин, які неможливо змінити.
4. Постановка реалістичних цілей та діяльність, спрямована на їхнє досягнення.
5. Готовність приймати рішучі рішення у випадку несприятливої ситуації.
6. Пошук можливостей для самопізнання.
7. Розвиток впевненості у собі.

8. Збереження довгострокової перспективи та розгляд неприємностей у широкому життєвому контексті.

9. Підтримка віри у перспективи, позитивні очікування та візуалізація бажаного.

10. Турбота про тіло, дух, регулярні заняття спортом, увага до власних потреб та почуттів (Гусак та ін., 2017, с. 28).

Отже, резильєнтність – це здатність людини або групи людей протистояти стресовим ситуаціям та відновлюватися після них. Умови війни, безумовно, є надзвичайно стресовими для людей та суспільства в цілому. Але навіть у таких умовах можна розвивати резильєнтність, що може допомогти людям пережити цей період та повернутися до нормального життя. Розвинута резильєнтність благотворно впливає на фізичне та психологічне здоров'я людини. Організм особистості, яка здатна адаптуватись та знаходити власні копінг-стратегії, виробляє менше гормонів стресу – кортизолу, норадреналіну. Це сприятливо впливає на діяльність нервової системи людини, забезпечує нормалізований артеріальний тиск та загальне самопочуття. Людина, здатна адекватно впоратись із нестандартними ситуаціями, не відчуває сильних перепадів настрою, різкого погіршення самопочуття, має нормальний сон та режим дня, тому й в подальшому має ресурси – як фізичні, так і моральні, які використовує для ефективного та приємного життя.

Використані джерела: 1. Андрушко, Я. (2017). Загальнопсихологічний дискурс проблеми психічного здоров'я особистості. *Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві: Збірник тез II Всеукраїнської науковопрактичної конференції*. 10-14. 2. Грішин, Е. (2021). Резилієнтність особистості: сутність феномену, психодіагностика та засоби розвитку. *Вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди «Психологія», 64, 62-81*. 3. Гусак, Н., Чернобровкіна, В., Чернобровкін, В., Максименко, А., Богданов, С., & Бойко, О. (2017). Психосоціальна підтримка в умовах надзвичайних ситуацій: підхід резилієнс: посібник з проведення тренінгу. Київ: Нац. ун-т «Києво-Могилянська академія»: НаУКМА. 4. Максименко, С. Д., & Соловієнко, В. О. (2000). *Загальна психологія*. К.: Форум, 543 с. 5. Кравчук, С. (2018). Особливості психологічної пружності та життєстійкості особистості як чинників запобігання негативним наслідкам воєнного конфлікту. *Психологічні виміри культури, економіки, управління: Науковий журнал, 11, 156-164*.

УНІВЕРСАЛЬНИЙ ДИЗАЙН В КОНТЕКСТІ ОСВІТНІХ РЕАЛІЙ

Лю Міншо

студент ОС «Магістр» ОНП «Соціальна педагогіка»

Факультет психології

Київський національний університет імені Тараса Шевченка

м. Київ, Україна

l2193154871@gmail.com

Універсальний дизайн в освіті – це спеціальний підхід, що забезпечує філософську основу для розроблення широкого спектру освітніх продуктів та довкілля з урахуванням потреб усіх суб'єктів освітнього процесу. Це стосується не тільки навчальних програм, навчальних планів, оцінювання знань, методів викладання, освітнього дизайну, бібліотеки, спортивних майданчиків, гуртожитків, веб-сайтів, інструкцій, але й шляхів реформування публічного управління освітою осіб з особливими потребами.

До основних принципів освітнього дизайну доцільно віднести:

- принцип рівності та доступності середовища для кожної людини;
- терпимість до помилок оточуючих осіб, освітній дизайн зменшує можливі наслідки несподіваних і ненавмисних дій;
- наявність необхідного простору при різних підходах до навчання, незважаючи на фізичні особливості та мобільність користувача;
- дизайн в освіті розраховано на незначні фізичні ресурси користувачів, щоб не перевтомлювати учасників навчального процесу;
- простота та інтуїтивність використання навчальних матеріалів незалежно від досвіду, рівня освіти користувачів, мовленнєвого рівня та віку.

Основні завдання освітнього дизайну полягають у:

- зміні стереотипів і підходів до викладання нормативних дисциплін;
- визнанні права кожної людини на здобуття освіти без будь-яких обмежень;
- зміні освітнього середовища та навчальних програм;
- підтримці спеціального підходу до освіти за участі великої кількості фахівців;
- забезпеченні гнучкості освітніх програм (*Ворон, 2017*).

Використання як традиційних підходів, так і нових технологічних прийомів в освіті викликало потребу в персоналізованому середовищі навчання, яке спирається на особливості кожного здобувача вищої освіти.

Відповідно до цього, у сучасному освітньому просторі розробляються адаптивні форми освітнього дизайну, які уможливають забезпечення кожного суб'єкта освітнього процесу навчальними матеріалами з урахуванням його запитів та потреб. Це дозволяє персоналізувати та адаптувати використання навчальних матеріалів, що допомагають здобувачам освіти взаємодіяти в освітньому середовищі, яке адаптоване до їх потреб та характеристик процесу навчання. Відтак, одним зі завдань освітнього дизайну є розробка навчальних продуктів для користування кожного здобувача освіти з особливими потребами.

Варто взяти до уваги, що концепція універсального дизайну вперше виникла в 1970-х роках й була спрямована на врахування різноманіття і залучення усіх індивідів до громадського життя (*Софій, 2015*).

Американський архітектор Майкл Біднер вважається засновником універсального дизайну. У 1970 році він висунув ідею, що функціональний потенціал кожної людини посилюється, коли знімаються довколишні бар'єри – фізичні та ментальні. Він наполягав на новій концепції доступності, яка мала бути широкою та універсальною, тобто охоплювати більшу категорію людей з різними функціональними обмеженнями та задовольняти усі їхні потреби (*Інклюзивна освіта..., 2009*).

Вагомий внесок для впровадження принципів універсального дизайну зробив американський архітектор Рон Мейс. Саме він першим почав використовувати термін «універсальний дизайн» та зауважив, що універсальний дизайн не є новою наукою, стилем або чимось унікальним. Він вимагає лише усвідомлення необхідності ринкових відносин і поміркованого підходу, щоб зробити все, що ми проєктуємо і виробляємо таким, щоб цим повною мірою могла користуватися кожна людина. Рон Мейс у 1997 році також очолив групу осіб, яка розробила сім принципів універсального дизайну (*Інклюзивна освіта..., 2009*).

З огляду на зазначене та на підставі теоретичного аналізу ряду наукових джерел, доцільно актуалізувати позицію про те, що універсальний дизайн – це спеціальна стратегія, спрямована на те, щоб проєктування і компоненти будь-якого середовища, виробів, комунікації, інформаційних технологій чи послуг були однаково доступні чи зрозумілі всім та відповідали вимогам спільного користування.

Відтак, орієнтири універсального дизайну в освітній галузі полягають в ефективності, результативності та економічності залучення всіх здобувачів освіти до освітнього процесу (*Міжнародні документи...*, 2015). Універсальний дизайн необхідний наступним категоріям: батькам із маленькими дітьми; дітям у освітніх закладах; пацієнтам у лікарнях; дітям до 7-ми років; людям похилого віку; людям з інвалідністю; вагітним жінкам; людям з великою масою тіла; людям низького чи високого зросту; будь-якій людині, якщо в певний період часу вона менш уважна або менш мобільна; педагогам, які мають інвалідність та хочуть займатися улюбленою справою, навчаючи дітей; батькам, які мають інвалідність; представникам громадських організацій, які опікуються особами з обмеженими функціональними можливостями; представникам органів місцевого самоврядування, громадського та державного секторів.

Таким чином, універсальний дизайн в освіті є надзвичайно важливим соціальним сегментом життєвої самореалізації не лише для осіб з інвалідністю, але й для усіх членів сучасного соціуму. Наразі освітні заклади, органи місцевого самоврядування, громадські організації, професійні спільноти покликані впроваджувати сучасні механізми універсального дизайну задля створення умов для успішної соціалізації кожного громадянина України.

Використані джерела: 1. Ворон, М. (2017). Універсальний дизайн в освіті. Відновлено з: <http://nmcio.ipro.kubg.edu.ua/?p=2414> 2. Інклюзивна освіта: реалії та перспективи : монографія (2009). Київ, Самміт-Книга. 3. Інклюзивна освіта в Україні: здобутки, проблеми та перспективи (2012). *Демократичні Ініціативи молоді*. Відновлено з: https://osvita.ua/doc/files/news/294/29475/ERA_ 4. Міжнародні документи зі сфери інклюзивної освіти (2015). Методичні рекомендації. Відновлено з: <http://education-inclusive.com/wp-content/docs/MizhnarodnePravo.pdf> 5. Софій, Н. З. (2015). Універсальний дизайн в освіті. Київ : ТОВ Видавничий дім «Плеяди».

ВПЛИВ НЕГАТИВНОГО СТАВЛЕННЯ НА ТОЧНІСТЬ СОЦІАЛЬНОГО СПРИЙМАННЯ

Максюта Валерія Станіславівна

студентка 3 курсу ОС «Бакалавр» ОПП «Психологія»

Факультет психології

Київський національний університет імені Тараса Шевченка

м. Київ, Україна

valeriamaksuta@gmail.com

Соціальне сприймання є однією з центральних проблем соціальної психології. Кожна людина замислюється над тим, як вона сприймається іншими людьми, як відбувається сприймання нею інших людей, як налагоджується взаєморозуміння з соціумом. Соціальне сприймання – процес, за допомогою якого людина на підставі аналізу поведінки інших робить висновки про цих людей, зокрема про їхні риси характеру, мотиви, ставлення або цінності. Соціальне сприймання належить до здатності робити точні інтерпретації та висновки про інших людей на основі їхнього зовнішнього вигляду, вербальних і невербальних моделей спілкування. Людина інтерпретує навколишній світ, формуючи категорії та використовуючи причинно-наслідкові зв'язки. Існуючі переконання, ставлення до певної події, людини чи групи, а також поточний настрій – все це об'єднується, щоб сформувати в суб'єкта образ оточення.

Нині актуальності набуває проблема інформаційної війни, яка значно впливає на психіку, особливо коли людина перебуває у стані паніки, стресу. Це призводить до некритичності у сприйманні інформації, піддатливості маніпуляціям та фейкам. Це стосується й інтернет-простору.

Останні дослідження підтверджують, що негативне ставлення може впливати на точність соціальної перцепції. Так, результати дослідження свідчать про те, що негативне ставлення до групи може призвести до переоцінки негативних дій, пов'язаних з цією групою, і заниження оцінки позитивних дій (*Asbrock, 2010*). У свою чергу, це веде до спотворення соціальної реальності, коли історії, пов'язані з певною групою, сприймаються більш негативно. Дослідження показали, як маніпуляція впливає на нормативну точність, відмінність і зміщення позитивності у сприйманні людиною якоїсь інформації від іншої людини (*Zimmermann et al., 2008*). Подібні дослідження стосувалися також впливу негативного ставлення до представників інших рас на точність сприйняття інформації про них (*Amodio, & Devine, 2006*).

Отже, досліджуючи точність соціального сприймання, ми сконцентрувалися на виявленні впливу на нього негативного ставлення. Це стало метою нашого дослідження, яка конкретизується у виявленні характеристики соціального сприймання студентами інших осіб, встановленні чинників, які впливають на точність соціального сприймання та з'ясуванні впливу негативного ставлення до людини на соціальне сприймання.

Тож гіпотетично припускається, що негативне ставлення може вплинути на різні аспекти соціального сприймання, включаючи відбір інформації, інтерпретацію, оцінку та запам'ятовування інформації про іншу людину.

Для виконання поставлених завдань використовуються такі методики:

- соціометрія (для оцінки міжособистісних стосунків у групі, їх симпатій-антипатій у ставленні один до одного та визначення статусу кожного члена групи);
- Тест «Велика п'ятірка» (визначення особистісних рис людини);
- Опитувальник акцентуацій характеру К. Леонгарда – Г. Шмішека;
- Особистісний опитувальник ЕРІ (Eysenck Personality Inventory);
- Тематичний аперцептивний тест (ТАТ) для виявлення тих особливостей, які проявляються в соціальному середовищі та в соціальних стосунках.

У дослідженні взяли участь 50 студентів Київського національного університету імені Тараса Шевченка віком від 17-23 років, які навчаються на факультеті психології.

Отримані дані опрацьовуватимуться за допомогою програми SPSS, описових статистик, кореляційного та факторного аналізу.

Очікувані результати дослідження допоможуть дослідити особистісні риси, типи акцентуації особистості, її характер, їх зв'язок зі сприйманням людини. Загалом можна прогнозувати отримання таких результатів: люди з негативним ставленням до когось або чогось можуть бути більш критичні та сприймати інформацію про цю людину більш негативно. Негативне ставлення, яке може виникати через негативну соціальну установку, впливатиме на те, як люди оцінюють ту чи іншу особу. Це допомагає визначити шляхи підвищення точності соціального пізнання та запобігання негативним наслідкам.

Використані джерела: 1. Asbrock, F. (2010). Stereotypes of social groups in Germany in terms of warmth and competence. *Social Psychology, 41*(2), 76-81.
2. Amodio, D. M., & Devine, P. G. (2006). Stereotyping and Evaluation in Implicit

Race Bias: Evidence for Independent Constructs and Unique Effects on Behavior. 91(4), 652-661. doi: 10.1037/0022-3514.91.4.652. 3. Zimmermann, J., Schindler, S., Klaus, G., & Leising, D. (2008). The Effect of Dislike on Accuracy and Bias in Person Perception. *Social Psychological and Personality Science*, 9(1), 80-88. DOI: <https://doi.org/10.1177/1948550617703167>

ПРОФЕСІЙНЕ СТАНОВЛЕННЯ ПСИХОЛОГІВ-КОНСУЛЬТАНТІВ В УМОВАХ ВОЄННИХ ЗАГРОЗ

Маркіна Софія Ігорівна

аспірантка ОНП «Психологія»

Факультет психології та соціальної роботи

Одеський національний університет імені І. І. Мечникова

м. Одеса, Україна

sofia.markina@stud.onu.edu.ua

Професійний розвиток став невід'ємним елементом професійної практики та навчання в психології та суміжних галузях. Як зазначає Ненсі С. Елман, професійний розвиток – це широке, хоча й нечітко визначене поняття, яке лежить в основі освіти та підготовки психологів і є невід'ємною частиною професійного функціонування, або професіоналізму, протягом усієї кар'єри психолога (Елман, 2004).

Як особистість фахівця в цілому, так і основні риси людини як особистості і фахівця формуються в процесі отримання професійної освіти, розвиваються безпосередньо в процесі професійної діяльності і вирішення конкретних професійних завдань, актуалізуються в процесах професійного становлення і розвитку як суб'єкта професійної діяльності. У зв'язку з цим, у психології праці, професійній педагогіці, психології професійного розвитку та психології діяльності проблема особистості фахівця та його професійного розвитку, становлення і розвитку професіоналізму фахівця як суб'єкта професійної діяльності є важливою системною науковою проблемою (Ягунов, 2015).

Процес професійного розвитку фахівця визначається, з одного боку, основними характеристиками та вимогами професійної діяльності, а з іншого – особистісними цінностями та життєвими прагненнями людини як соціального суб'єкта. Існує також ще один фактор, який визначає професійний розвиток психологів – ситуація, в якій вони працюють. Окрім подій особистого життя,

значним джерелом впливу на професійний розвиток можуть бути колективні події, такі як війна.

Запит на психосоціальну допомогу в кризових ситуаціях висуває високі вимоги до якості підготовки фахівців, які повинні володіти всіма необхідними професійними компетентностями. У зв'язку з цим виникає потреба у підготовці фахівців, здатних здійснювати свою діяльність у нестандартних ситуаціях.

Російське вторгнення створило жахливі умови життя та спричинило психологічний стрес і травми для багатьох українців, а також спровокувало бажання шукати та надавати допомогу. Щоб протидіяти високому рівню психологічного стресу та підтримати людей, було створено велику кількість психологічних служб підтримки українців, таких як Krisenchat Ukrainian, Lifeline, Poguch, Проліска, UA Mental Help та інші. Більшість консультантів таких служб самі є українцями та відчули військові загрози на собі.

Специфіка професії психолог-консультант, як і інших професій типу «людина-людина», полягає в тому, що фахівець тією чи іншою мірою залучений в життя іншої людини і включений в особливий тип відносин і взаємодії з нею, який є найменш прогнозованим і регламентованим через те, що життя кожної окремої людини унікальне і неповторне, а її життєвий простір нескінченно різноманітний та мінливий.

Поведінка людини в критичній ситуації виявляє не тільки індивідуальні, а й соціально-психологічні якості, світогляд, етичні переконання і погляди, адаптаційні можливості суб'єкта. Як підкреслює Ф. Ю. Василюк, існують ситуації, наприклад, втрати близької людини, які неможливо вирішити жодними предметно-практичними діями чи найдосконалішою рефлексією, оскільки вони є незворотними.

Професійне становлення психолога є складним довготривалим процесом, який передбачає не тільки поступовий перехід від одного етапу професійного розвитку до іншого, але й виникнення професійних криз, які є накопиченням як зовнішніх, так і внутрішніх суперечностей. За останній час специфіка роботи і вимоги до фахівців цієї професії зазнали значних змін у зв'язку з докорінною трансформацією соціально-політичної та економічної системи в нашій країні, а також з усе більш інтенсивною інтеграцією України у світове співтовариство.

Огляд опублікованих праць (О. Моховіков, С. Васьківська, Г. Хемблі) дозволяє зробити висновок, що тема професійного становлення психологів-

консультантів в умовах воєнних загроз є майже зовсім не дослідженою і не описаною.

Отже, мета нашого дослідження – з'ясувати, яким чином відбувається професійне становлення психологів-консультантів залежно від індивідуальних особливостей, соціально-психологічних факторів та умов, в яких вони працюють та чи відбувається це у випадку військової загрози і як саме. Побачити, як ця криза впливає на психологів як особистостей на трьох рівнях: індивідуальному, соціальному та професійному.

З метою проведення дослідження нами було сформовано опитувальник, який допоможе провести експрес-діагностику п'яти факторів особистості (скринінговий опитувальник п'яти факторів особистості BFI-10), встановити параметри організаційної ідентичності особистості професіонала, з'ясувати рівень самоефективності особистості, визначити основні копінг-стратегії, рівень вигорання та рівень задоволеності життям. Крім того, нами буде проведено анкетування тих, хто відповідає за якість консультування респондентів, що дозволить подивитись на співвідношення отриманих даних та того, як це впливає на професійні якості.

А погляд на військову загрозу як на кризу, яку переживають і в якій працюють психологи, дозволить нам розширити погляд на професійне становлення психологів-консультантів.

Використані джерела: 1. Ягупов, В. (2015). Професійний розвиток особистості фахівця: поняття, зміст та особливості. 2. Elman, N. S., Ilfelder-Kaye, J., & Robiner, W. N. (2005). Professional Development: Training for Professionalism as a Foundation for Competent Practice in Psychology. *Professional Psychology: Research and Practice*, 36(4), 367-375. <https://doi.org/10.1037/0735-7028.36.4.367>

ЗАРУБІЖНІ МЕТОДИКИ В РОБОТІ З ТРАВМОЮ ВІД ПОЧАТКУ БОЙОВИХ ДІЙ НА СХОДІ УКРАЇНИ І ДОТЕПЕР

Масельська Людмила Миколаївна

студентка ОС «Магістр» ОНП «Психологія сім'ї з основами психотерапії»

Інститут післядипломної освіти

Київського національного університету імені Тараса Шевченка

м. Київ, Україна

Lusienna2009@gmail.com

Від початку воєнних дій на Сході України у 2014 році, упродовж багаторічної «гібридної» війни та з моменту повномасштабної воєнної агресії РФ у лютому 2022 року кількість людей, постраждалих унаслідок кризових травматичних подій в Україні сягнула безпрецедентно високого рівня – для Європи і світу. Водночас досі відчутний брак підготовлених фахівців для роботи з подолання наслідків травми та низький рівень довіри до психологів серед потерпілих. На пропозицію звернутися до психолога абсолютна більшість, особливо військовослужбовці, досі дають різко негативну відповідь.

В учасників бойових дій у 2-3 рази вища вірогідність виникнення уражень органів нервової, травної та серцево-судинної систем, функціональних порушень у структурах ЦНС, вегетативній системі, зростання специфічної особистісної дисгармонії, психопатологічне синдромоутворення, порушення адаптивних механізмів організму, ймовірність формування психосоматичних захворювань. Серед демобілізованих військовослужбовців, що звернулися до закладів охорони здоров'я, психологічної реабілітації потребують понад 80% (*Лебединець, 2019*). Окрім опанування фахівцями ефективних психотерапевтичних методик, надзвичайно важливою є психоедукація, завдяки якій якомога більше людей могло навчитися розпізнавати ознаки порушень і вчасно звертатися по допомогу, а не жити з переконанням, що вони «збожеволіли».

Гострий посттравматичний стрес триває до трьох місяців. Після цього переходить у хронічний стан. На думку Мікі Дорона (колишнього головного психіатра Армії оборони Ізраїлю, який розробив програму реабілітації для солдатів та військовослужбовців), якщо діагностувати гострий ПТСР упродовж першого тижня, можна очікувати зменшення симптоматики за чотири тижні (*Лебединець, 2019, с. 109*).

Якщо рівень стресу не знижується, людина продовжує страждати від спогадів про травматичну подію, сновидінь-жахіть тощо. Відбувається дистанціювання і відчуження від друзів та родичів, виникає схильність до агресії. Можливі також антисоціальна поведінка чи протиправні дії, зловживання алкоголем і наркотиками (особливо для усунення гостроти хворобливих переживань та спогадів), депресія, суїцидальні думки або спроби, вегетативні порушення і неспецифічні соматичні скарги. Існує також так званий відтермінований ПТСР: військові стійко тримаються на полі бою, але одного дня раптом «ламаються». Посттравматичний синдром може переслідувати людину усе життя і калічити не лише її, а й рідних, зокрема дітей.

Одними з найбільш продуктивних і релевантних для українців в умовах війни стали напрацювання ізраїльських фахівців, що базуються на підвищенні психологічного ресурсу для уникнення травматизації військовослужбовців, їхніх сімей та суспільства в цілому. Завдяки цьому показники ПТСР в Ізраїлі, країні, що живе в умовах постійної загрози, нижчі за показники мешканців мирних європейських країн (*Лебединець, 2019, с. 109*).

Щоб вижити в умовах війни, необхідно всіляко підвищувати психологічну пружність (резильєнтність, стресостійкість). Адже в появі розладів важлива не стільки сила дії на психіку людини травматичного фактора, скільки її здатність подолати цю травму і повернутися до попереднього способу життя.

Аарон Антоновський – ізраїльський професор медичної соціології – вперше ввів поняття «салютогенез». Це підхід, заснований на душевному здоров'ї та зверненні до ресурсів людини. За теорією Антоновського, людина, яка демонструє ефективну адаптивність, володіє «почуттям пов'язаності» з дійсністю (*sense of coherence*) – особистісною рисою, що показує здатність бачити світ зрозумілим, осмисленим та керованим. «Зрозумілість» світу можлива лише під час контактування з ним та отримання інформації про нього. Перешкодою на шляху контакту зі зміненим світом після травматичної події є відчуття розриву безперервності життя і відчуття, що «світ зруйнований», а колишні стратегії поведінки не працюють. При цьому можуть бути загублені або змінені соціальні ролі і функції. Тож активна поведінка в умовах невизначеності (пошукова поведінка) є найважливішим фактором соматичного здоров'я, запобігає виникненню психосоматичних захворювань і підвищує стійкість організму до стресу (*Основи роботи з травмою..., б/р*).

Мультимодальні моделі, зокрема модель BASIC PH (розроблена ізраїльським професором Мулі Лахадом), націлені на активування механізмів подолання та адаптації. Ресурсні модальності BASIC PH: Belief (від англ. «віра») – філософія життя, вірування та моральні цінності. Affect (афект, емоція) – почуття, емоції. Social support (соціальна підтримка) – суспільство, належність, соціальна організація. Imagination (уява) – творчість, фантазія. Cognition (пізнання) – свідомість, реальність, думка. Physiology (фізіологія) – фізична, чуттєва та діяльна модальність (*Основи роботи з травмою..., б/р*).

Основні складові консультативної та терапевтичної роботи з травмою такі:

1. Салютогенний підхід. Стимуляція активності в постраждалого та нейтралізація почуття безпорадності. Звернення до ресурсних станів, пошук адаптивних засобів подолання наслідків травматичної події.

2. Десенситизація. Страх може бути пригнічений, якщо він замінюється антагоністичною активністю (послаблення зв'язку між стимулами і реакцією тривоги). При систематичній десенситизації негативна поведінка (тривога, напруга) замінюється позитивно забарвленою реакцією (релаксацією, спокоєм, почуттям контролю над подіями). Людина навчається реагувати на ці ситуації іншою поведінкою, ніж тривога чи страх, і стає десенситизованою стосовно них. Десенситизація – основний елемент у роботі з експозиціями.

3. «Захищене місце». Техніка, що сприяє розвитку відчуття захищеності. Це частина протоколів роботи з травмою, спрямована на проведення успішної системної десенситизації. Може бути реалізована за допомогою метафоричних асоціативних карток, малювання, ліплення або через конструювання моделі «захищеного місця» з підручних матеріалів (*Основи роботи з травмою..., б/р*).

З головного мозку, акубаротравми, мінно-вибухові травми тощо. Застосовують медико-психологічні, психотерапевтичні, медикаментозні і немедикаментозні методи, а також фізіотерапевтичні впливи: електропроцедури (іонофорез, електросон, озокерит, УВЧ, Д'Арсонваль, магнітолазер, ампліпульс, ІКВ тощо), бальнеотерапію (підводний душ-масаж, хвойно-сольові ванни), кисневі коктейлі, інгаляції, ЛФК, масаж, рефлексотерапію, пневмопресінг, ударно-хвильова терапія. Співробітники Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПНУ надають психологічну допомогу із застосуванням методів: КПТ терапія, ДПДТ, психодрама, символ-драма, гештальт-терапія, арт-терапія, бодинаміка, біосугестивна терапія тощо. До роботи з військовими залучають спеціалістів з каністерапії (лікування за

допомогою собак). В Центрі медико-психологічної реабілітації запроваджено застосування сучасного унікального обладнання за методикою «ТОМАТІС» (нейросенсорна стимуляція) для корекції тривожних, депресивних станів, розладів сну, підвищення пластичності роботи головного мозку тощо (Лебединець, 2019, с. 109).

Для зниження тривоги та відновлення почуття особистої цілісності (і контролю над тим, що відбувається) у психотерапії рекомендовано застосовувати психокорекційно-психотерапевтичний комплекс із трьох блоків:

1. Для усунення «когнітивних помилок» і покращення емоційного стану – когнітивна терапія Бека.
2. Для корекції поведінкових розладів – техніки, що моделюють поведінку.
3. Для коригування вегетативних проявів – техніка прогресивної м'язової релаксації.

Для пацієнтів із ПТСР базовим методом є когнітивно-біхевіоральна психотерапія, що включає такі варіанти:

1. Інтервенція, що розкриває (ЕВІ).
2. Техніка десенсибілізації та переробки травмуючих переживань за допомогою руху очей (EMDR).
3. Тренінг подолання тривоги (АМТ), включно з технікою біологічного зворотного зв'язку, релаксаційними методами, когнітивним переструктуруванням.

При клінічно сформованому ПТСР найефективнішою психотерапевтичною тактикою на сьогодні вважається травмофокусована когнітивно-поведінкова терапія (Герасименко, 2023).

Використані джерела: 1. Герасименко, Л. О. [та ін.] (2023). Реакції на важкий стрес та розлади адаптації. Посттравматичний стресовий розлад : навч. посібник. Київ : ВСВ «Медицина». 2. Інжиєвська, Л. А., & Чаморсов, О. Ю. (2018). Феномен посттравматичного зростання: погляд ветерана бойових дій. *Робота з травмами війни. Український досвід: матеріали наукової конференції*, 51. 3. Лебединець, Н. В., Плиська, О. І., Мельниченко, О. С., & Шкробанець, І. Д. (2019). Актуальні питання медико-соціальної реабілітації учасників бойових дій: досвід та перспективи : *матеріали наукової конференції*. 4. Основи роботи з травмою. Уклад. О. Гершанов. *Основи супервізії*. URL : <https://rm.coe.int/ptsd-ukr/1680a0a10b> 5. Соколова, О. М., Васюк, Н. О., & Радиш, Я. Ф. (2015). Реабілітація військовослужбовців: термінологія, класифікація, принципи та

особливості (до проблеми державного регулювання реабілітації особового складу Збройних Сил України). *Інвестиції: практика та досвід*, (23), 148-155.

ФАКТОРНА МОДЕЛЬ ІНДИВІДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ОСОБИСТОСТІ СТУДЕНТІВ-ПСИХОЛОГІВ НА ПОЧАТКУ ПРОФЕСІОНАЛІЗАЦІЇ

Медянова Олена Володимирівна

кандидатка психологічних наук, доцентка
доцентка кафедри соціальної психології
Факультет психології та соціальної роботи
Одеський національний університет імені І. І. Мечникова
м. Одеса, Україна
ev_medyanova@onu.edu.ua

Прохоренко Валерія Андріївна

студентка 2 курсу ОС «Бакалавр» ОП «Психологія»
Факультет психології та соціальної роботи
Одеський національний університет імені І. І. Мечникова
м. Одеса, Україна
prohorenkovaleria3@gmail.com

Новошицька Олександра Володимирівна

студентка 2 курсу ОС «Бакалавр» ОП «Психологія»
Факультет психології та соціальної роботи
Одеський національний університет імені І. І. Мечникова
м. Одеса, Україна
a.v.novoshytska@gmail.com

Високий рівень психологічного травмування населення України в наслідок військового стану ставить перед освітою завдання найкращої підготовки психологів для відтворення психологічного здоров'я населення нашої країни. Тому дуже важливо своєчасно проводити дослідження та корегування психологічного розвитку особистості самих майбутніх спеціалістів соціономічних професій (Медянова, 2020, 2022; Синявська, 2022). Для свідомого саморозвитку та актуальної самоорганізації особистості професіонала психолога актуально вже в процесі освіти з'ясувати свої індивідуальні психологічні проблеми, зони росту та ресурсність особистості, щоб у подальшому вирішити як можливо більшу кількість труднощів становлення індивідуальності, особистості професіонала та громадянина.

В межах курсу «Диференціальна психологія» в ОНУ імені І. І. Мечникова було проведено самодослідження особистості студентами другого курсу

факультету психології та соціальної роботи з метою практичного засвоєння учбового матеріалів та усвідомлення індивідуальних психологічних характеристик своєї особистості на початковому етапі професіоналізації. В дослідження приймали участь 23 студента академічної групи. Студентам було запропоновано заповнити опитувальник на визначення психологічної ресурсності особистості О. С. Штепи (Штепа, 2018), тест-опитувальник Г. Айзенка – Eysenck Personality Inventory (EPI), опитувальник К. Леонгарда-Г. Шмішека, методика «Тип мислення» Г. В. Резапкіної, Тепінг-тест Ільїна та ІТО Л. М. Собчик.

За підсумками кількісного аналізу з'ясовано, що у групі 5 студентів (22%) з сильним типом нервової системи, 2 (8%) з слабким та 16 (70%) студентів з середнім типом нервової системи, яка характеризується зниженою ресурсністю до змін. Студенти групи мають високий рівень акцентуацій характеру демонстративний тип 26% вибірки, тривожний тип 17%, та темпераменту: циклотимічний тип 30%, емоційний тип 26%, що є типовим для ювеналів (Медянова, 2020, 2022; Синявська, 2022). Розвиток когнітивної сфери піддослідних показав що, на рівні вікової норми знаходяться лише креативний та наочний типи мислення, на середньому рівні розвинуті – словесно-логічний та предметно-дієвий типи. Розвиток вищих типів розумових операцій нижче вікової норми.

Більшість респондентів показали загальний середній рівень психологічної ресурсності особистості (таб. 1), тобто здатності до саморозвитку, уміння бути компетентним у життєвих і професійних питаннях, прагнення аналізу особистісного потенціалу, автономності у прийнятті рішень.

Найбільшу кількість балів набрали такі показники, як «Праця над собою» та «Творчість», що свідчить про саморозуміння та самозміну на основі рефлексії, а також уміння бути неординарним у професійних та життєвих ситуаціях.

Таблиця 1

Рівень показників психологічної ресурсності особистості у вибірці

<i>Рівень психологічної ресурсності</i>	<i>Кількість осіб у яких наявний рівень</i>	<i>Відсоток</i>
Низький рівень	2 особи	9,1%
Середній рівень	12 осіб	54,5%
Високий рівень	8 осіб	36,4%
Загальний середній бал психологічної ресурсності – 66,2 бали		

Факторний аналіз емпіричних даних (метод головних компонент, метод обертання: кватрімакс із нормалізацією Кайзер, обернені зійшлося за 14 ітерації) дозволив виділити п'ять факторів, які описують 65,38% розподілу дисперсії:

1. Фактор «Загальний рівень психологічної ресурсності особистості» (992) охоплює 20,23% дисперсії – описує вплив майже всіх показників ресурсності (крім ресурсів особистісного зростання «Прагнення мудрості» та «Праця над собою») на загальний рівень ресурсності. Найбільший вплив мають ресурси «Упевненість у собі» (815), «Творчість» (814), «Успіх» (782), «Любов» (763), «Уміння оновлювати та використовувати свої ресурси» (відповідно 746 і 742). На психофізіологічному рівні особистості зростанню її ресурсності сприяє середній тип нервової системи (448) та рівень розвитку креативного типу мислення (456).

2. Фактор «Демонстративно-циклотімної акцентуації характеру» (по 777) охоплює 17,85% дисперсії – який пов'язує рівень акцентуацій особистості з рівнем розвитку наочно-образного типу мислення (571) та нейротизацією особистості (485).

3. Фактор «Інтравертність – Екстравертність особистості» (-785 та 781 відповідно) охоплює 13,24% дисперсії – характеризує вплив рівня інтравертності на рівень розвитку абстрактно-символьного (672) та предметно-дієвого (445) типів мислення; на формування акцентуації характеру по демонстративному типу (550) та темпераменту по гістимному типу (553).

4. Фактор «Нейротизації» (701) охоплює 7,53% дисперсії – характеризує особливості холеричного типу темпераменту: зніженість значимості ресурсу «Праця над собою» (-668), підвищення «Тривожність» (638) та «Лабільність» особистості (666), а також формування креативно-дієвого стилю мислення (відповідно 510 та 531), при зниженні словесно-логічного типу мислення (-478).

5. Фактор «Агресивно-ригідної особливості проявлення особистості» (771 та 770) охоплює 6,53% дисперсії – характеризує притаманність такому стилю поведінки «Демонстративного» (500) та «Гістимного» (456) типів акцентуації; зниження рівнів «Сензитивності» (-507), значимості ресурсів «Прагнення до мудрості» (-542) та «Віра у доброту» (-445). Що при високому рівні «Знання своїх ресурсів» (453) та «Уміння оновлювати ресурси» (509) характерно для травмованої особистості, що компенсується схильністю до маніпулятивного стилю взаємодії.

Таким чином, індивідуально-психологічні особливості особистості студентів-психологів на початку професіоналізації відповідають сьогоденним психологічним реаліям покоління Z (Медянова, 2020), та мають признаки кліпового мислення, ускладнень пубертатного періоду розвитку особистості, частина студентів має признаки психологічної травми чи зниженої ресурсності особистості. Це актуалізує психологічний супровід процесу навчання та професійного зростання майбутніх психологів, з ціллю підвищення рівня їх психологічного здоров'я.

Використані джерела: 1. Медянова, О. В. (2022). До питання педагогічної доцільності використання досліджень індивідуально-психологічних характеристик студентів-медиків у процесі освоєння гуманітарних дисциплін. *Редакційна колегія*, 30. 2. Медянова, О. В. (2020). Реконструювання та апробація концептуальної моделі «цілісність особистості» в контексті постнекласичної наукової парадигми. 3. Синявська, Н. Я. (2022). Визначення типу особистості студентів-медиків як адаптаційного потенціалу для формування майбутніх лікарів. 4. Штепа, О. С. (2018). Опитувальник психологічної ресурсності особистості: результати розробки й апробації авторської методики. *Збірник наукових праць «Проблеми сучасної психології»*, 39, 380-399.

ДІАЛЕКТИКА ЗОВНІШНЬОГО І ВНУТРІШНЬОГО СВІТІВ ОСОБИСТОСТІ

Мельник Оксана Андріївна

докторка психологічних наук, старша наукова співробітниця
доцентка кафедри загальної психології

Факультет психології

Київський національний університет імені Тараса Шевченка

м. Київ, Україна

status1188@gmail.com

Духовний світ являє для особистості немов би власний Всесвіт, котрий вона має у собі, духовний планетарій, в якому можна моделювати будь-які варіанти світопорядку і своє життя в ньому. Цей світ не є театром образів невідомого, екранованих на площину свідомості, це скоріше репетиційна зала, в якій декоруються будь-які ситуації та програються імовірнісні моделі життєдіяльності особистості. А це означає, що життя в духовному світі безмежно розсовує простір, час і обставини особистого, роблячи його насправді

усюдисущим у всіх царинах того світу, що створений історичним життям і працею всього суспільства й людства (*Hegel, 1907*).

В цьому світі власне життя може проживатись двічі, а то й більше, чуже життя – як своє, можливе і навіть неможливе. Звідси зрозуміло, що в силу своїх дивовижних особливостей життя особистості у духовному світі здатне породжувати і свій власний, духовний досвід поряд з емпіричними враженнями буття. Багатство, продуктивність, раціональність цього досвіду залежить від організації внутрішнього світу особистості, від узгодженості її принципів, норм, законів із смисловою будовою реального людського світу. Це, насамперед, питання культури і світоглядного самовизначення особистості в основних координатах природного й соціального світопорядку.

Самовизначення особистості являє собою діалектичний процес її входження, вrostання в життєву реальність і разом з тим персоніфікацію, відокремлення в ній. Особисте народжується в процесі життєприйняття, а не зречення від самоті. Звідси і самосвідомість особистості повинна набувати свій зміст не лише із констатації ознак власної відмінності від усього оточуючого, скільки із уподібнення його собі. В акті самовизначення індивідуальне надано як всезагальне, адже такою є формальна особливість рефлексії, що породжує індивідуальну самосвідомість. Отже, особисте «Я», що уявляється на початку деякою сумою відмінних властивостей самотності й оригінальності, в реальному житті піддається порівнянню, ототожненню як деяка вимірنا величина людського. Це не насилля над неповторністю особистості, а відображення того реального факту, що вона здатна стверджувати й реалізовувати свою самотність лише в існуючих у суспільстві формах людської життєдіяльності. Тут особистість одразу ж виявляється одним із співучасників деякої загальної справи, здатним виконати її більш або менш успішно у порівнянні з іншими. Тим самим і самотність особистості практично утверджується лише як особлива перевага у вирішенні загальних, людських завдань незалежно від того, як все це уявляється особистості в її власній думці.

Загальна структура життєдіяльності людського суспільства і людського світу, заснована на відношенні всезагального (загальнолюдського), особливого (соціально-історичного) і одиничного (індивідуального і особистісного), віднаходить своєрідне відображення в актах і процесах самовизначення і самосвідомості особистості, у будові її духовного світу. Ця своєрідність полягає

у тім, що увесь простір, що простирається між загальнолюдським і особистим, індивід проходить на практиці й у власній свідомості, так би мовити, «від себе», як суб'єкт, котрому доведеться об'єктивні рівні будови світу перетворити в рівні власної суб'єктивної визначеності. Будучи людиною як такою об'єктивно і від самого початку, тобто за походженням і належністю до роду людей, індивід повинен стати людиною так само суб'єктивно, «для себе», в активних формах життєдіяльності і самосвідомості. Приналежність індивіда до роду повинна обернутися суб'єктивною належністю роду до індивіда. Тобто, родовому належить стати індивідуальним надбанням, що рівнозначно суб'єктивному розвитку індивіда в людині. Останнє означає саморозвиток й утворює етапи феноменологічного ряду становлення індивідуальної самосвідомості, її компонентів і опорних точок. По суті це утворення внутрішнього світу особистості.

Початковим етапом цього шляху саморозвитку є наявність самості у вигляді свідомості і відношення до зовнішнього, тобто здібності відрізнити Я, «моє» і «інше». У подальшому всі відношення до світу і життєвий шлях переходять у суб'єктивний досвід, у внутрішній світ; відбувається збагачення й структурування внутрішнього світу до тієї точки, коли багатство засвоєного суспільно-людського змісту, що трансформується у досвід, набуває конфігурацію особистого світу зі всією його неповторністю. Людський рід повторює, відтворює себе в особистості завдяки здібності останньої жити життям роду. Особистість уособлює собою перехід суспільного в індивідуальне і навпаки.

Відмінність між зовнішнім і внутрішнім світом, практичним і духовним життям не можна зводити лише до відмінності об'єкта і образу або дійсного і уявного. Вся людська життєдіяльність – суспільна і особиста, зовнішня і внутрішня є практичною за своєю суттю і будовою, тобто єдиною у зв'язку своїх матеріальних і духовних компонентів. Людина не живе на практиці без свідомості, а в свідомості – без практичного досвіду і орієнтацій. Домінування того або іншого – це питання спеціалізації, а не природи людини.

Маючи єдине життєдіяльне підґрунтя, зовнішній і внутрішній, духовні світи являють собою взаємно опосередковані фази і форми життєдіяльності особистості, своєрідний механізм, за допомогою котрого суспільно-людський зміст життя перетворюється у внутрішнє, індивідуальне надбання особистості, а індивідуальність останньої і продукти її життєдіяльності стають

безпосереднім збільшенням загальнолюдського потенціалу розвитку. Діалектика внутрішнього і зовнішнього світів утворює власне культурний цикл людського саморозвитку.

Використані джерела: 1. Hegel, G. W. F. (1907). *Phänomenologie des Geistes*. Leipzig Verlag von Felix Meiner, 532 s.

ПСИХОЛОГО-ПРОФЕСІЙНИЙ ВІДБІР ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ З УРАХУВАННЯМ НЕЙРОПСИХОФІЗІОЛОГІЧНОЇ СКЛАДОВОЇ

Миколайчук Олена Михайлівна

аспірантка (слухачка) ОНП «Психологія»

Факультет психології

Київський національний університет імені Тараса Шевченка

м. Київ, Україна

mykolaichukolena@ukr.net

Аналіз ведення бойових дій в умовах сьогодення вимагає поглиблення знань та розробки нових методик професійного відбору особового складу. Забезпечення військ найкращими системами озброєння та військової техніки ще не є гарантією перемоги в бою та успішного виконання завдання, адже на 65% боєздатність підрозділів залежить від психофізичного стану і фаховості солдат і лише 35% приходить на техніку і озброєння. Тобто, якщо рівень професійної придатності військовослужбовця неналежний, жодне новітнє оснащення не забезпечить бажаного результату виконання бойового завдання. Це підтверджує необхідність та принципову важливість визначення нейропсихологічного статусу військовослужбовця з метою цільового професійного відбору як системно-стратегічного психологічного процесу.

Суть професійного відбору полягає у визначенні таких якостей фахівця, які служать успішному виконанню службової діяльності, ефективному розв'язанню поставлених задач, особистісно-кар'єрному зростанню та вдосконаленню. Вміле і грамотне використання цих якостей людини значно підвищує результативність та продуктивність праці, а їх ігнорування неминуче призводить до невдач, частих змін діяльності, емоційного вигорання, нервово-психічного виснаження, стресів, депресій тощо. При цьому, увага приділяється широкому спектру якостей – від природних задатків до професійних знань, які отримуються у процесі навчання і самопідготовки. Враховуються такі

особистісні особливості, як мотивація, спрямованість, характер; психофізіологічні показники (темперамент, характеристики вищої нервової діяльності); стан психічних процесів (пам'ять, увага, мислення, уява), а у відношенні певних специфічних видів діяльності – навіть анатомо-морфологічні характеристики людини.

На сьогодні процес професійно-психологічного відбору до лав Збройних Сил України та до вступу у вищі військові навчальні заклади є законодавчо врегульованим відповідними нормативно-правовими актами. Він полягає у проходженні кандидатами певних батарей тестових методик, що використовуються виключно з метою оцінки психологічної придатності до виконання певних видів діяльності. Визначення прогнозу успішності під час виконання завдань за призначенням супроводжується подальшим наданням рекомендацій для раціонального розподілу військовослужбовців відповідно до рівня розвитку їх індивідуально-психологічних якостей за спорідненими військовими посадами (спеціальностями).

Але до цього часу залишаються недостатньо теоретично опрацьованими та експериментально не вивченими нейропсихофізіологічні особливості (маркери), які впливають на професійну орієнтацію шляхом визначення індивідуальних сильних та слабких сторін людини.

Дослідження показують, що деякі нейрофізіологічні показники, як от електрична активність мозку, можуть бути пов'язані з певними типами професійної діяльності. Для прикладу, дорсолатеральна префронтальна кора є центральною структурою дорсальної системи уваги та відіграє важливу роль в процесах робочої пам'яті, забезпечуючи утримання інформації, яка необхідна для виконання поточного завдання. Стан вроджених параметрів центральної нервової системи людини та визначення індивідуальних нейропсихологічних процесів створюють, так званий, нейропсихофізіологічний портрет військовослужбовця, що може бути використаний у цільовому професійному відборі. Суть якого полягає в тому, що виявлення індивідуальних особливостей стану нервової системи та пізнавальних функцій відбувається і може бути зафіксоване при певному когнітивному навантаженні, а далі, за цими показниками визначаються типи задач, які людині найбільш складно/легко виконувати з подальшим наданням рекомендацій щодо сфери діяльності, де вона має найбільші шанси досягти успіху. На основі методик визначення цих нейромаркерів, формуються алгоритми аналізу багатомодальної інформації

стосовно активності структур мозку, які були залучені до реалізації певних функцій, сформованих нейромереж, їх специфічності та співвідношення активності симпатичного та парасимпатичного відділів автономної нервової системи, яке характеризує ступінь важкості/легкості виконання завдання.

Визначення індивідуального нейропсихофізіологічного та нейрокогнітивного статусу військовослужбовців, полягає у поєднанні як кількісного визначення ефективності психофізіологічних та когнітивних функцій, так і електроенцефалографічного та електрокардіографічного обстеження, за результатами яких визначаються профілі військових спеціальностей та ефективний профвідбір персоналу.

Використані джерела: 1. Кокун, О. М., Клименко, В. В., Малхазов, О. Р., & Корніяка, О. М. (2013). Психофізіологічне забезпечення становлення фахівця у професіях типу «людина-людина»: Монографія. 2. Корольчук, М. С., & Крайнюк, В. М. (2012). Теорія і практика професійного психологічного відбору: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. К.: Ніка-центр. 3. Макаренко, М. В. (2006). Основи професійного відбору військових спеціалістів та методики вивчення індивідуальних психофізіологічних відмінностей між людьми. К.: Ін-т фізіології ім. О. О. Богомольця НАН України. 4. Petrides, M. (2005). Lateral prefrontal cortex: architectonic and functional organization. *Philosophical Transactions of the Royal Society B: Biological Sciences*, 360(1456), 781-795. 5. Ramnani, N., & Owen, A. M. (2004). Anterior prefrontal cortex: insights into function from anatomy and neuroimaging. *Nature reviews neuroscience*, 5(3), 184-194.

ОСОБЛИВОСТІ АГРЕСИВНОСТІ ЯК ВЛАСТИВОСТІ ОСОБИСТОСТІ МЕНЕДЖЕРІВ В УКРАЇНСЬКОМУ БІЗНЕС-СЕРЕДОВИЩІ

Мікулич Олександр Юрійович

студент ОС «Магістр» ОП «Практична психологія»

Інститут післядипломної освіти

Київський національний університет імені Тараса Шевченка

м. Київ, Україна

mikulich@rzasystems.kiev.ua

У сучасних дослідженнях особистості одне з перших місць по кількості досліджень займають феномени агресії та агресивності. Цьому факту можливо надати просте пояснення – попри очікування великих умів ХХ сторіччя, на початку 3-го тисячоліття цивілізований світ так і не зміг зупинити зростання

рівня насильства та агресії, які разом з людством еволюціонували з примітивних у більш витончені форми.

У дослідженні феноменів агресії та агресивності можна виділити два основні етапи. На першому етапі дослідники не розділяли поняття «агресії» та «агресивності», розуміючи під агресією мотивовану деструктивну поведінку, яка суперечить соціальним нормам. Бурхливий розвиток психології особистості започаткував другий етап досліджень цих феноменів, на якому у науковому мейнстрімі було досягнуто певного консенсусу: агресією стали вважати поведінковий прояв, направлений на заподіяння шкоди живим істотам, а агресивністю – властивість особистості, виражену в готовності до агресивної поведінки.

На сьогоднішній день існує багато різних пояснень феномену агресії. Цікаво, що експериментальні дані, у тій чи іншій мірі, підтверджують всі основні теорії агресії. Пояснити цей факт можна багатоаспектністю та багатоплановістю феномену агресивної поведінки та обумовленістю цього феномену великою кількістю факторів. Але варто зауважити, що найбільше експериментальне підтвердження отримали фрустраційна теорія агресії (Дж. Доллард, Л. Берковіц) та теорія соціального навчання (А. Бандура).

Більш складна ситуація виникає з дослідженням феномену агресивності. Як зауважив український дослідник агресивності О. Ю. Дроздов, проблема виникає навіть з визначенням протилежного полюсу агресивності: це може бути дружелюбність, конформізм чи навіть пасивність у залежності від контексту (Дроздов, 2001). В цілому, можна сказати, що в залежності від сукупності біологічних, соціальних та психологічних передумов, кожна людина має унікальний профіль агресивності, який проявляється під впливом ситуаційних факторів.

Більшість часу свого активного життя людина проводить у професійному середовищі, і тому саме це середовище обумовлює структуру та рівень агресивності особистості. З іншого боку, ми можемо сказати, що саме рівень агресивності людей певної професії формує загальний фон професійного соціуму. Таким чином, ми бачимо взаємообумовлюючий зв'язок між особистістю та професійним середовищем.

Цілком природньо припустити, що під тиском вимог, які висуває професійний соціум, агресивність як властивість особистості має знаходити соціально прийнятні форми: по-перше, у формі асертивності, як довільне

регулювання особистості, і по-друге, у формі соціального самоконтролю, як вольове регулювання особистості.

З метою встановлення особливостей агресивності та ворожості, які існують у бізнес-середовищі України серед менеджерів, а також вивчення характеру взаємозв'язку агресивності з такими рисами особистості як асертивність та соціальний самоконтроль, на цю тему було проведено емпіричне дослідження. Базою дослідження, яке проводилося у січні-лютому 2022 року, стали 30 менеджерів середньої та вищої ланки керівництва трьох підприємств, на яких разом працює більше 600 осіб. Два підприємства розташовані в м. Києві, одне – у м. Рівне. В якості діагностичних методик дослідження були використані «Методика для вивчення асертивної поведінки» С. Ратуса, «Методика діагностики оцінки самоконтролю в спілкуванні» М. Снайдера та «Методика вивчення схильності до агресивної поведінки» Басса-Даркі (це методика дозволяє аналізувати агресивність по восьми різними шкалами).

Кількісна обробка результатів показала, що:

- середній рівень агресивності вибірки ($M_{\text{інд.агр}} = 14.4$; $\sigma_{\text{інд.агр}} = 6.0$) нижчий від нормативного значення ($M_{\text{агр.серед}} = 21$), а середній рівень ворожості вибірки ($M_{\text{інд.ворож}} = 5.47$; $\sigma_{\text{інд.ворож}} = 2.86$) нижчий від нормативного значення ($M_{\text{ворож.серед}} = 6.5$);

- середній рівень асертивності менеджерів, що працюють у м. Києві ($M_{\text{асертК}} = 19.4$; $\sigma_{\text{асертК}} = 17.8$) нижчий від середнього рівня асертивності менеджерів, що працюють у м. Рівне ($M_{\text{асертР}} = 28.3$; $\sigma_{\text{асертР}} = 16.2$);

- існують статистично значущі кореляції: рівня асертивності з рівнем фізичної агресії менеджерів ($r = 0.39$; $p < 0.05$); рівня асертивності з рівнем образи ($r = -0.45$; $p < 0.05$); рівня агресивності менеджерів та рівня їх соціального самоконтролю ($r = 0.38$; $p < 0.05$).

Базуючись на результатах дослідження особливостей агресивності менеджерів українських підприємств можна зробити такі висновки.

1. Середній рівень агресивності та ворожості українських менеджерів статистично значуще нижчий від нормативного рівня агресивності та ворожості, що, як мінімум, ставить під сумнів широко розповсюджену картину бізнес-середовища як ворожого соціуму, де досягають успіху найбільш агресивні індивіди. При цьому, рівень агресивності менеджерів по шкалах фізичної агресії, непрямой агресії, вербальної агресії та почуття провини перевищують нормативний рівень по цих шкалах, рівень агресивності по

шкалах дратливості та підозрливості відповідає нормативному рівню, а рівень агресивності по шкалах негативізму та образи є нижчим від нормативного рівня.

2. При загальному однаковому рівні агресивності та ворожості, середній рівень асертивності менеджерів м. Рівне статистично значуще перевищує середній рівень асертивності менеджерів м. Києва, що певним чином характеризує кваліфікаційні вимоги ринку праці: вимоги до менеджерів в українських регіональних центрах виявляються вищими від вимог у столиці України, що можна пов'язати з вищим рівнем конкуренції на ринку праці у регіонах.

3. Встановлено статистично значущу кореляцію між агресивністю як властивістю особистості менеджерів у різних її проявах та рівнем їх асертивності та соціального самоконтролю, а саме: позитивний зв'язок рівня асертивності з рівнем фізичної агресії, негативний зв'язок рівня асертивності з рівнем образи та позитивний зв'язок рівня агресивності та рівня соціального самоконтролю.

Підсумовуючи, можна сказати, що проведене дослідження вказує нам напрямок розвитку властивостей особистості менеджерської спільноти: час однаків у бізнесі минає і йому на заміну приходить час команд, в яких асертивність та соціальний самоконтроль її учасників цінуються вище за агресивність у будь-якій її формі.

Використані джерела: 1. Мазоха, І. С. (2011). Аналіз теоретико-емпіричних досліджень феномена агресії та агресивності. *Наука і освіта*. № 1, 59-61. 2. Дроздов, О. Ю. (2001). Ситуативні фактори агресивної поведінки молоді. *Актуальні проблеми психології. Том 1: Соціальна психологія. Психологія управління. Організаційна психологія*. Частина 1, 38-49. 3. Саннікова, О. П. (2012). Асертивність як психологічна характеристика особистості. *Актуальні проблеми сучасної психології: Матеріали міжнародної науково-практичної конференції молодих учених та студентів (м. Одеса, 26 квітня 2012 р.)*, 269-272.

ЗАСТОСУВАННЯ ІНФОРМАЦІЙНО-КОМУНІКАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ПРОФОРІЄНТАЦІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ СОЦІАЛЬНОГО ПЕДАГОГА: МІЖНАРОДНИЙ ДОСВІД

Музика Олена Олександрівна

студентка ОС «Магістр» ОНП «Соціальна педагогіка»

Факультет психології

Київський національний університет імені Тараса Шевченка

м. Київ, Україна

music2000lena@gmail.com

Токарук Людмила Степанівна

кандидатка педагогічних наук, доцентка

доцентка кафедри соціальної реабілітації та соціальної педагогіки

Факультет психології

Київський національний університет імені Тараса Шевченка

м. Київ, Україна

mila-la@knu.ua

В зв'язку із воєнними діями на території України, ринок праці та освітніх послуг перебуває в стані часткової рецесії, що зумовлює продовження активного впровадження інформаційно-комунікаційних технологій у процес профорієнтації учнівської молоді. Проблема профорієнтації стає все більш актуальною та важливою, адже сучасний професійний світ потребує кваліфікованих та конкурентоспроможних фахівців соціально-педагогічної сфери.

Майбутні випускники закладів вищої освіти повинні володіти не тільки набутими *soft skills* (м'якими навичками), а й інформацією про використання отриманих знань у професійній діяльності, що і є головним завданням профорієнтації.

Удосконалення мережевих технологій на міжнародному рівні та поширення їх у сфері професійної діяльності фахівців соціально-педагогічного напрямку вивчали закордонні науковці Л. Кларке, Д. Гаррісон, Н. Селвін, М. Лінн, А. Смелік, А. Барнс, А. Уоттс, Дж. П. Самсонов, Т. Холлуей.

Інформаційно-комунікаційні технології (далі – ІКТ) дозволяють майбутнім фахівцям отримувати можливість реалізації практичної інформації в професійному пізнавальному полі та профорієнтаційних програмах закладів середньої освіти (*Anderson, 2010, с. 20*).

Термін ІКТ є множинним і включає в себе спектр електронних інструментів, за допомогою яких збираємо, записуємо, зберігаємо інформацію,

обмінюємо й поширюємо (*Anderson, 2010, с. 24*). Застосування ІКТ в профорієнтаційній діяльності соціального педагога відбувається за допомогою:

- електронного або онлайн-навчання;
- створення інклюзивного середовища засобами інформаційних каналів;
- розвиток soft skills (м'яких навичок) за допомогою ігрових технологій;
- застосування кібергігієни у медійному просторі;
- заохочення до професійної співпраці засобами відео-наративів;
- мотивація для профорієнтаційної діяльності видами ефективного

диференційованого навчання (*Lim, 2007, с. 83*).

Нідерландська дослідниця А. Смелік зазначає, що використання ІКТ у професійній орієнтації може бути корисним і ефективним інструментом, де ІКТ можуть допомогти майбутнім фахівцям знайти інформацію про види професій та кар'єрні можливості, досліджувати варіанти професійного розвитку та орієнтуватися на ринку праці (*Smelik, 2019, с. 143*).

А. Барнс та А. Уоттс запропонували модель кар'єрної освіти, яка використовує ІКТ у профорієнтаційній діяльності за допомогою трьох елементів для застосування:

- 1) ресурс;
- 2) інструмент комунікації;
- 3) розробка навчальних матеріалів (*Barnes, Watts, 2010, с. 26*).

Дж. П. Сампсонов пропонує поєднувати використання ІКТ у профорієнтаційній діяльності кількома способами:

1) самодопомога (ресурси ІКТ використовуються без допомоги фахівця з профорієнтації);

2) домашнє завдання з профорієнтації (можна використовувати ресурси для самодопомоги) (*Sampson, 2009, с. 121*).

Дж. Андерсон наголошує, що: «Повітря, яким ми дихаємо, буквально гуде від різноманітних інформаційних сигналів ІКТ, охоплює всі технології, за допомогою яких, ми можемо виявляти профорієнтаційні сигнали, інтерпретувати їх та обмінюватися досвідом» (*Bimrose, 2015, с. 142*).

Використання інформаційно-комп'ютерних технологій у профорієнтаційній діяльності соціального педагога допомагають засвоєнню у здобувачів середньої освіти інформацію не лінійно, а за допомогою сучасних, технічних, мультимедійних інструментів.

Інформаційно-комунікаційні технології відіграють значну роль, допомагаючи здобувачам середньої освіти досліджувати широкий спектр фахових можливостей, які пропонує професійний світ (*Anderson, 2010, с. 98*).

Т. Холлуей досліджує види використання ІКТ фахівцями з профорієнтації за допомогою фахової інформації, забезпечення автоматизованої взаємодії та каналу зв'язку (*Holloway, 2015, с. 277*).

Роль інформаційних комунікаційних технологій у профорієнтаційній діяльності соціального педагога зазнала кардинальних змін протягом останніх десятиліть, а в умовах сучасних воєнних дій на території України, набуває новітніх програмно-технологічних видозмін.

Використання ІКТ у профорієнтаційній діяльності соціального педагога не повинно обмежуватися процесами взаємодії між здобувачами середньої освіти та комп'ютерною технікою для отримання інформації з бази даних або проходження особистісного онлайн-тесту. Використання ІКТ може включати можливості онлайн-консультування, де батьки та майбутні здобувачі професійної освіти мають можливість спілкуватися в режимі онлайн з фахівцем із профорієнтації за допомогою соціальних мереж (*Lim, 2007, с. 91*).

Використання ІКТ може сприяти розвитку цифрових навичок, які є важливим елементом в сучасному світі профорієнтації (*Smelik, 2019, с. 144*).

Отже, за допомогою ІКТ соціальний педагог має можливість розширити профорієнтаційну компетенцію майбутнього фахівця, а також методично спрямувати на пошуки омріяної або невизначеної професійної діяльності.

Застосування засобів ІКТ в профорієнтаційній діяльності соціального педагога відкриває безліч можливостей та перспектив. Із використанням інструментів мультимедійних технологій, відео- та аудіо-відтворення, онлайн-ігри, соціальні мережі, соціальний педагог має можливість здійснити повноцінну та комплексну профорієнтацію, при цьому, не обмежуючи себе часовими та просторовими рамками.

Використані джерела: 1. Anderson, J. (2010). ICT transforming education: A regional guide. UNESCO, 130 p. 2. Barnes, A., Watts, A. (2010). Developing E-Guidance Competences: The Outcomes of a Two-year European Project to Transform the Professional Development of Career Guidance Practitioner. *Career Research and Development: The NICEC Journal*, 25, 26-32. 3. Bimrose, J., Barnes-Farrell, L. (2015). Using Information and Communication Technologies for Career Development: A Review of the Literature. *Journal of Vocational Behavior*. № 86,

139-155. 4. Holloway, T. (2015). The impact of e-learning on student engagement. *Proceedings of the European Conference on e-Learning*, P. 276-283. 5. Lim, C. (2007). Effective integration of ICT in Singapore schools: Pedagogical and policy implications. *Education Technology Research Development*, vol. 55, 83-116. 6. Sampson, J. (2009). Translating career theory to practice: the risk of unintentional social injustice. *Jyvaskyla*, Finland. № 3, 120-132. 7. Smelik, A. (2019). Intercultural Learning and the Digital Age. *Handbook of Research on Study Abroad Programs and Outbound Mobility*, 143-159.

ПРИКЛАДНІ АСПЕКТИ РОБОТИ ІЗ ЗАГОСТРЕННЯМ РОЗЛАДІВ ХАРЧОВОЇ ПОВЕДІНКИ НА ФОНІ СТРЕСОВИХ ПОДІЙ

Нещерет Анна Сергіївна

студентка ОС «Магістр» ОНП «Клінічна психологія з основами психотерапії»

Факультет психології

Київський національний університет імені Тараса Шевченка

м. Київ, Україна

anutkaneshcheret@gmail.com

Повномасштабне вторгнення РФ на територію України сформувало перманентне відчуття підвищеної небезпеки у навколишньому середовищі. З одного боку, воно зумовлює мобілізацію психічних ресурсів для підтримки життєво значущого відчуття настороженості й готовності діяти, але, з іншого, його хронічний характер призводить до виснаження нервової системи. Це, у свою чергу, стає підґрунтям не лише для виникнення нових психічних розладів, але й для рецидивів розладів, що до того перебували у стані ремісії.

У рамках даного дослідження здійснено спробу розробити орієнтири для подальшого дослідження й розробки прикладних психологічних інструментів для сприяння виходу в ремісію осіб з РХП, зокрема тих, що зіткнулися з рецидивом внаслідок перебування у середовищі із перманентно підвищеним рівнем екзогенного стресу.

З цією метою було проведено аналіз та синтез напрацювань із теорії особистості, а саме психоаналітичної типології Н. Мак-Вільямс, фундаментальної праці з психіатрії А. Тасмана, «Великої п'ятірки» Р. Макрея і П. Коста й доробок К. ДеЯнга, психогенетичних досліджень М. Нагеля, розробок К. Малишевої та С. Литвина з нейропсихологічного аналізу природи нейротизму, а також враховано загальні критерії РХП за DSM-5.

Розробка орієнтирів для рекомендацій відбувалася окремо для кожного із чотирьох основних типів РХП: нервової анорексії обмежувального типу, анорексії очисного типу, нервової булімії та компульсивного переїдання (*Tasman et al., 2015*).

За Нагелем нервова анорексія обмежувального типу є характерною для такого підкластеру нейротизму, як «пригнічений афект», що відповідає «відчуженому» (пасивному, уникаючому) типу нейротизму за ДеЯнгом. На противагу патерну харчування «переїдання», який є характерним для «лабільного» (примхливого, емоційно нестабільного) типу нейротизму, й може бути представлений такими видами РХП, як булімія та компульсивні переїдання (*Nagel et al., 2018; DeYoung, Grazioplene & Allen, 2021*).

Відповідно для клієнтів першої групи необхідним є стимулювання більш лабільної поведінки – заохочення до зіткнення зі стресовими факторами з паралельним формуванням особистісних якостей, які б стали адаптивними для такої поведінки – як-от спонтанність, а для другої – більш відчуженої, з формуванням якостей, які б дозволили пріоритетніше використовувати особистісні ресурси, як-от впорядкованість (*Malysheva & Lytvyn, 2021*).

Нервова анорексія очисного типу, у якій поєднуються ознаки нервової анорексії обмежувального типу та нервової булімії вимагає особливої уваги й терапії, щоб не допустити перехилу в бік надмірного розвитку відчуженості чи лабільності, що у свою чергу може зумовити трансформацію хвороби у нервову анорексію обмежувального типу – за надмірного розвитку відчуження, або ж нервову булімію – за надмірного розвитку лабільності. Тому терапія таких клієнтів має відбуватися з особливою увагою до виражених поточних симптомів з урахуванням як відчуження, так і лабільності.

Зважаючи на вищесказане у розрізі співвідношення видів РХП із типами особистості, можна дійти висновку, що, оскільки для істероїдної та гіпертимної особистостей є характерною виражена лабільність – вони тяжитимуть до таких РХП, як нервова булімія та компульсивні переїдання. Тоді як шизоїдна, obsesivna та депресивна особистості, для яких характерним є відчуження, схильні до нервової анорексії обмежувального типу, адже їм притаманне пасивне уникнення джерела загрози – у випадку з РХП – їжі (*McWilliams, 2011*).

Характерність нервової анорексії очисного типу для конкретних типів особистостей можна розглядати з двох кутів. Адже можна говорити про переважання як відчуження, так і лабільності, залежно від кожного окремого

випадку. Відповідно, хід терапії для даних двох видів відрізнятиметься, тому особливої уваги потребує встановлення причинно-наслідкових зв'язків між проявами даного розладу.

Так, з одного боку, можна говорити про природну емоційну лабільність із прагненням до її придушення протилежним – а саме відчуженням, що проявляється у зміні патернів харчової поведінки від недоїдань до переїдань із переважанням недоїдання. У даному випадку переїдання використовуються з метою емоційної розрядки від напруги, що виникає у зв'язку зі сприйняттям життєвих подій, тоді як очищення – з метою емоційної розрядки від внутрішніх переживань стосовно акту переїдання, а саме почуття провини й сорому, а також від переживань щодо можливих наслідків для фігури, оскільки дисморфобія – виступає одним з основних компонентів РХП. Зазначене є характерним для істероїдів та гіпертимів, зокрема із вихованням у сім'ях з відсутністю валідації їх емоцій, при чому переїдання й очищення можуть оцінюватися також як акт аутоагресії й вираження самонейприйняття.

З іншого боку, може йтися й про відчужених, які використовують переїдання й очищення не стільки з метою розрядки від емоційної напруги, спричиненої примхливістю чи емоційною нестабільністю, а стільки з метою самопокарання, яке є характерним для відчуження, зумовленого зокрема невпевненістю у своїх силах для подолання перешкод, внаслідок чого пригнічуються цілі й бажання, зіткнення з неприємностями пасивно уникається. Зазначене не в останню чергу можна аргументувати тим, що у відчужених адаптивна поведінка у відповідь на загрозу гальмується (*DeYoung, Grazioplene & Allen, 2021*).

Вартим уваги є те, що значна вираженість як лабільного, так і відчуженого типів свідчить про високий рівень нейротизму загалом. Тому до уваги під час роботи з РХП спираючись на модель «Великої п'ятірки» варто звертати увагу й на ті особистісні риси, які найчастіше використовують як синонімічні для нейротизму (*Malysheva & Lytvyn, 2021*), а саме: низьку стресостійкість, депресивність, тривожність.

Якщо говорити про фізіологічні аспекти – нейротизм може вказувати на ослаблену ефективність серотонінової системи (*DeYoung, Grazioplene & Allen, 2021*), зважаючи на що під час комплексного лікування нервової булімії чи компульсивного переїдання використовуються СІЗЗС (у випадку з нервовою анорексією медикаментозний аспект потребує окремої уваги, адже СІЗЗС здатні

пригнічувати апетит); гіперактивну стресову вісь; підвищену чутливість до загрози та болю (Malysheva & Lytvyn, 2021).

Не менш значущою, ніж нейротизм, у контексті роботи з РХП може виявитися така риса «Великої п'ятірки», як екстраверсія, зокрема аспект гедоністичного профілю особистості. Отже, доцільними виступають подальші дослідження взаємовідношення гедоністичних профілів із видами РХП.

Як висновок, типології особистостей та риси й аспекти «Великої п'ятірки» можуть використовуватися у якості орієнтирів для перших кроків у наданні допомоги особам із РХП. Дані розлади потребують особливої уваги, у зв'язку з їх поширеним загостренням та рецидивами, спричиненими перманентними екзогенними стресовими чинниками, пов'язаними з війною.

Використані джерела: 1. DeYoung, C. G., Grazioplene, R. G., & Allen, T. A. (2021). The neurobiology of personality. In O. P. John & R. W. Robins (Eds.), *Handbook of personality: Theory and research* (pp. 193-216). The Guilford Press. 2. Malysheva, K., Lytvyn, S. (2021). Neuropsychological analysis of the neurotism nature: evidence for a heterogeneity of construct. *Psychological Journal*, 7(9), 23-35. <https://doi.org/10.31108/1.2021.7.9.2> 3. McWilliams, N. (2011). *Psychoanalytic diagnosis: Understanding personality structure in the clinical process*. Guilford Press. 4. Nagel, M., Jansen, P. R., Stringer, S., Watanabe, K., De Leeuw, C. A., Bryois, J., ... & Posthuma, D. (2018). Meta-analysis of genome-wide association studies for neuroticism in 449,484 individuals identifies novel genetic loci and pathways. *Nature genetics*, 50(7), 920-927. DOI: <https://doi.org/10.1038/s41588-018-0151-7> 5. Tasman, A., Kay, J., Lieberman, J. A., First, M. B., & Maj, M. (2015). *Psychiatry* (4rd ed., 2 vols.). Chichester, West Sussex, UK, and Hoboken, NJ. Wiley Blackwell.

НЕМЕДИЧНІ МЕТОДИ ПСИХОКОРЕКЦІЇ: ВИВЧЕННЯ ПРОБЛЕМИ СУЧАСНИХ МЕТОДІВ ТЕРАПІЇ ТА КОРЕКЦІЇ В ПСИХОЛОГІЇ

Оксютович Марина Олександрівна

кандидатка філософських наук

в.о. завідувача кафедри психології та соціального забезпечення

Державний університет «Житомирська політехніка»

м. Житомир, Україна

kpsz_omo@ztu.edu.ua

Сучасна людина в соціокультурному просторі потребує нових способів комунікації та більш комфортних відносин зі світом, де вічні цінності є надійним ресурсом. Це ставить перед професіоналами гуманітарної галузі

завдання забезпечити психологічну підтримку людям, зокрема психологам та психотерапевтам. В сучасному світі вони все частіше звертаються до немедичних методів психокорекції для допомоги особистості в подоланні психологічних труднощів та досягненні особистісного та професійного зростання. Немедичні методи психокорекції – це техніки, які не вимагають медичної освіти та не потребують використання лікарських препаратів для подолання психологічних труднощів. Основна мета немедичних методів психокорекції полягає в тому, щоб допомогти людині відновити психологічний баланс, змінити свої негативні психологічні стани та повернути контроль над своїм життям.

Розгляд цього питання є важливим як для фахівців у психологічних службах, так і для розвитку застосованої психологічної науки. Отже, метою дослідження є вивчення проблеми аналізу сучасних методів терапії та корекції, їх відмінностей та схожостей, а також ролі у застосуванні психотерапевтичних методів та психокорекції в досвіді вітчизняних та зарубіжних вчених та фахівців психологічних служб.

У зв'язку з цим, для розвитку психологічних послуг необхідно вирішувати проблему взаємозв'язку психотерапії та психокорекції, щоб відповідно застосовувати їх в роботі з клієнтами. Р. Калениченко та іншими було відмічено необхідність враховувати відмінності між цими поняттями, а також шукати нові способи їх застосування залежно від потреб клієнта та його психологічних труднощів (*Калениченко та ін., 2022*). Проблема взаємозв'язку психотерапії та психокорекції була розглянута в роботі В. Вдовенко та інших, де було зазначено, що проблема полягає у тому, що ці дві концепції в сучасній психології часто використовуються як синоніми, тоді як вони мають відмінності в своїх теоретичних засадах, методології та практичному застосуванні (*Вдовенко, 2022*). Психотерапія спрямована на лікування психічних розладів, тоді як психокорекція орієнтована на виправлення психологічних труднощів. Це створює методологічну несумісність між психотерапією та психокорекцією, яку необхідно враховувати при подальшому дослідженні і застосуванні цих понять. Окрім того, існує емпірична складність у вивченні ефективності психотерапії та психокорекції, оскільки існують різні методики та підходи до їх застосування. Практичність та відмінність методологічних завдань, які виконують психотерапевти та психологи, також ускладнюють взаємодію між цими поняттями.

У своїй праці А. І. Жук визначає роль психокорекції, яка полягає в тому, щоб допомогти людині в подоланні психологічних труднощів, вирішенні емоційних та поведінкових проблем, покращенні якості життя, збільшенні самооцінки та підвищенні самореалізації (Жук, 2022). Ці методи використовуються в різних сферах життя, включаючи особистісний розвиток, роботу зі стресом, підвищення робочої ефективності та успішності у навчанні. Роль фахівців з психології полягає в розробці та застосуванні ефективних методів, а також їх використанні для досягнення своїх цілей. Психокорекція також розглядається як процес розширення спектру реакції клієнта на певні подразники, формування навичок, що роблять його поведінку більш гнучкою, збільшення адаптивних можливостей його особистості. Психокорекція може проводитись навіть якщо клієнт не усвідомлює своїх проблем та психологічний зміст корекційних вправ. Психокорекцію характеризують наступні риси: дискретність (це означає вплив психолога на відносно незалежні конкретні складові внутрішнього світу людини); орієнтація на вікові норми, тобто на певний контингент корекційної дії (діти, підлітки тощо) або на використання відповідних технік.

Психотерапія – це складне соціальне явище, яке включає в себе практичні і теоретичні аспекти. Практична сторона психотерапії полягає у наданні допомоги людям з розладами психічного та фізичного здоров'я за допомогою засобів психічного впливу зазначають О. Куліш та І. Сірик. Психологічне втручання важливе для розвитку практичної психології, оскільки використовуються різноманітні методи, які широко розповсюджені в практиці психотерапії, психокорекції та психологічного консультування (Куліш, Сірик, 2022).

Теоретична складова психотерапії полягає в дослідженні теорій та концепцій, що пояснюють психічні процеси та явища, а також розробці теоретичних підходів до психотерапії. Це означає, що в психотерапії використовуються різні теоретичні моделі, які пояснюють, які фактори впливають на формування психіки людини та які шляхи можуть бути ефективними для її лікування. До теоретичної складової психотерапії І. Гоян та О. Федик відносять також дослідження психологічних феноменів, які можуть впливати на ефективність психотерапевтичної діяльності, такі як емпатія, терапевтичний союз, рефлексія та інші. Психотерапія має міждисциплінарний

характер і дозволяє психологам займатися психотерапевтичною практикою з відповідною підготовкою (Гоян, Федик, 2022).

В порівняльному аналізі психотерапії та психокорекції, їх взаємозв'язок в немедичному аспекті є складним та дискусійним питанням. Вітчизняна наука вважає психокорекцію близькою до немедичної моделі психотерапії, але за функціональними можливостями вони ідентичні з практикою зарубіжних дослідників. Психотерапія, що передбачає глибокий та тривалий вплив на психічні порушення, та психокорекція, що може бути короткочасною та ефективною, можуть задовольнити потреби та очікування клієнта, забезпечуючи гарантію та особистісно-орієнтовані можливості психологічної практики. Клієнт, що шукає допомогу, може вибрати оптимальний варіант, враховуючи складність психологічної проблеми, внутрішній потенціал для її вирішення, комфортність співпраці з фахівцем під час психотерапії або психологічної підтримки.

Сучасні методи психотерапії та корекції, що використовуються в психологічній практиці, представляють собою синтез різних психологічних підходів з метою збільшення психологічних ресурсів клієнта. Використання різних методів та технік є невичерпним і змінюється залежно від завдань, цілей та контексту психологічної роботи. В практиці як вітчизняних, так і зарубіжних психологів постійно використовується модель поєднання різних методів психотерапії та корекції, що відповідає різним психологічним підходам та методам.

Використані джерела: 1. Калениченко, Р., Клевець, Л., Петухова, І. (2022). Психокорекція психосоматичних проявів у здобувачів вищої освіти засобами музикотерапії. *Вісник Національного університету оборони України*. 31-36. 10.33099/2617-6858-2022-65-1-31-36. 2. Vdovenko, V., Kovalova, O., Shulzhenko, D., Bihun, N., Kryvonis, T., Absalyamova, L. (2022). Modern Methods of Psychotherapy and Psychocorrection. *BRAIN. Broad Research in Artificial Intelligence and Neuroscience*. 13. 152-165. 10.18662/brain/13.3/359. 3. Жук, А. І. (2022). Зниження рівня професійного вигорання практичних психологів шляхом психопрофілактики та особистісної психокорекції. *Актуальні проблеми психології в закладах освіти*. 1. 210-216. 10.31812/psychology.v1i.7592. 4. Куліш, О., Сірик, І. (2022). Психотерапія та психокорекція особистості з посттравматичним стресовим розладом. *Problems of Modern Psychology*. 46-52. 10.26661/2310-4368/2022-1-5. 5. Гоян, І., Федик, О. (2022). Optimization of the functioning of the emotional sphere of the personality by means of psychocorrection.

ІННОВАЦІЙНЕ ОСВІТНЄ СЕРЕДОВИЩЕ В УНІВЕРСИТЕТІ: ПРОБЛЕМИ ТА ВИКЛИКИ

Піонтківська Олена Георгіївна

кандидатка психологічних наук
асистентка кафедри соціальної роботи

Факультет психології

Київський національний університет імені Тараса Шевченка

м. Київ, Україна

olenapiontkivska@gmail.com

Чи є сучасне університетське освітнє середовище інноваційним? Чи можуть освітні програми державних університетів конкурувати з освітніми продуктами приватних компаній тим паче в онлайн-форматі? Чи відповідає зміст освітніх програм університетів запитам сучасного ринку праці? Чи відповідають вони запитам та інтересам сучасних абітурієнтів і студентів? Ці питання є дискусійними та відповіді на них можуть відрізнятися в залежності від освітньої програми, університету та, звісно, особистої позиції відповідаючого. Але є і проблеми та виклики вищої освіти, які можна зустріти частіше за інші. На жаль, сьогодні ми маємо ситуацію коли вища освіта не встигає за змінами у світі та країні. З моменту вступу студента на перший курс до моменту завершення ним навчання зовсім можуть змінитися обставини, до роботи в яких готував університет. Сучасний ринок праці не готовий чекати на фахівця аж чотири роки та ще й додатково перенавчати його. Проте, не можна не зважати на можливість студента самонавчатися, вивчати сучасні методи та технології паралельно з навчанням в університеті, а також здатність викладачів університетів коригувати зміст своїх дисциплін, щоб він був актуальним. Але і не варто ігнорувати факт формалізованості багатьох процесів у вищій школі. Внесення змін в освітні програми не є швидким процесом, він вимагає обговорення та зважених, стратегічних рішень, іноді потребує і зміни викладацького складу кафедри або факультету та відповідного технічного забезпечення.

Також дискусійним є і такі питання: кого саме має готувати університет – професіоналів-практиків, професіоналів-науковців, особистостей з науковим

мисленням?; яких спеціалістів потребує сучасний ринок праці?; завдяки чого наші випускники будуть конкурентними на ринку праці?; чи дійсно країна потребує такої великої кількості науковців та висококваліфікаційних кадрів?; чи є актуальною вища освіта у сучасних обставинах?.

На сьогодні університетські програми підготовки фахівців стикаються з великою конкуренцією на ринку освітніх послуг з продуктам, які пропонують приватні компанії, незалежні освітні платформи. Такі продукти є дешевшими, а іноді і безплатними зовсім. Вони є коротшими, більш гнучкими та вирізняються своїми інноваційними, технічними рішеннями. Беззаперечно освітні платформи співпрацюють з університетами, але найчастіше така взаємодія зосереджена на співпраці саме з викладачами університетів, з акцентом на їх експертність. Незалежні або приватні освітні платформи можуть собі дозволити хоч кожного тижня пропонувати своїм клієнтам нові продукти різного спрямування, що будуть відповідати їх потребам на запитам. Ці потреби та запити задовольняються як завдяки попередньому моніторингу, так і завдяки можливості оперативно вносити зміни у навчальний процес з огляду на реакції та зворотній зв'язок від клієнтів. Університети ж обмежені формальними моментами та повинні відповідати не тільки на вимогу студента, а і на вимоги МОНУ.

Задоволеність клієнтів досягається також і завдяки підбору найкращих викладачів під кожен тему, навчальний курс. Університети ж під кожен нову дисципліну не можуть наймати окремого викладача, тож зазвичай використовується наявний кадровий потенціал. Добре, якщо серед викладачів, що забезпечують певну освітню програму, є ті, які постійно займаються самоосвітою, розвиваються як професіонали та слідкують за сучасними тенденціями, але, на жаль, така тенденція прослідковується не завжди. До того ж в університетах немає можливості, щоб науковець був співробітником кафедри, але займався тільки науковою діяльністю, не здійснюючи педагогічної. Але ж бути гарним науковцем ще не означає бути гарним викладачем і навпаки... До того ж, навіть якщо стиль викладання або зміст дисципліни не задовольняє студентів, зміни можуть і не відбутися. Задля усунення таких проблем у сучасних обставинах студентів варто сприймати як рівноправних суб'єктів освітнього процесу, які повинні мати можливість впливати на те, яким чином здійснюється їх підготовка, поважати їхні

побажання, чути зауваження та відповідати на їхні потреби. Зі свого боку викладачі також мають бути почуті адміністрацією університету та МОНОм.

Говорячи про інноваційність в освітньому середовищі не можна не згадати про таку інновацію як використання студентами штучного інтелекту для написання наукових робіт, підготовки навчальних завдань. Ми досі боремось із плагіатом, раз за разом повертаємось до питання академічної доброчесності, а з появою чату GPT в Україні з'явилися й нові виклики на цьому шляху, які вимагають навіть законодавчого регулювання.

Ще одним викликом для сучасної університетської освіти є саме особистісний розвиток студентів та їх становлення як науковців та професіоналів. Інноваційним в освіті є і підхід, коли під час освітнього процесу ми піклуємось і про психічне здоров'я та психологічний комфорт всіх його учасників. За такого підходу ми шукаємо шляхи надання психологічної підтримки студентам та викладачам, піклуємось про психоемоційну гігієну, профілаксуємо негативні явища в освітньому середовищі, наприклад, булінг. Особливо це актуально в сучасних обставинах, в умовах воєнного стану. Не можна ігнорувати вплив, якій зовнішні обставини здійснюють на освітній процес та на психоемоційний стан кожного суб'єкта освітнього середовища.

Представлений список проблем і викликів для організації інноваційного освітнього середовища не є вичерпним, але може вже на цьому етапі стати основою для багатьох дискусій у академічній спільноті.

ЗВ'ЯЗОК ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ З ІНДИВІДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИМИ ХАРАКТЕРИСТИКАМИ ОСОБИСТОСТІ

Портнягіна Марія Павлівна

студентка 4 курсу ОС «Бакалавр» ОПП «Психологія»

Факультет психології

Київський національний університет імені Тараса Шевченка

м. Київ, Україна

marieportnyagina@knu.ua

Актуальність проблеми дослідження зв'язку емоційного інтелекту з індивідуально-психологічними властивостями та поведінковими характеристиками особистості обумовлена теоретичною та практичною значимістю встановлення взаємозв'язків з метою розробки програм

психокорекції, процедур відбору та підбору кадрів. Необхідність встановлення взаємозв'язку між емоційним інтелектом та індивідуально-психологічними властивостями, а також поведінковими характеристиками особистості значною мірою зумовлена неабияким впливом рівня емоційного інтелекту на ефективність професійної діяльності у сфері «людина-людина».

Значний внесок у вивчення проблеми емоційного інтелекту зробили роботи П. Селовейя, Дж. Мейєра, Д. Карузо, Д. Гоулмана, Р. Бар-Она, О. Власової, Д. Люсіна, І. Мещерякової та ін.). Це дозволило розробити різні теорії та моделі емоційного інтелекту, що виходять з специфічних теоретико-методологічних основ.

На думку вітчизняних та зарубіжних дослідників, емоції представляють специфічний вид пізнання. Емоційний інтелект полягає у здатності особистості розуміти відносини, представлені в емоціях, а також керувати емоційними переживаннями на основі їх аналізу та синтезу. Рівень розвитку емоційного інтелекту значною мірою сприяє рефлексії власних емоцій людини, розумінню почуттів інших, адекватній саморегуляції емоційних станів (*Mayer, 2005*).

Оптимальне поєднання розуму та почуттів детермінує гнучкість соціальної адаптації людини, більшу успішність у професійній діяльності, особливо типу «людина-людина», яка протікає в умовах постійної міжособистісної взаємодії. Індивідуально-психологічні властивості, поведінкові характеристики особистості також значною мірою визначають характер та успішність реалізації людини у професійній діяльності та професійних взаємодіях.

Недостатність досліджень у сферах емоційного інтелекту та емоційної компетентності людини, протиріччя щодо розуміння їх структури як предмета дослідження потребує активізації психологічного вивчення даних феноменів, насамперед у напрямку визначення змісту структури, функціонального призначення та чинників розвитку. Важливим видається зробити акцент на дослідженні індивідуально-психологічних особливостей особистості студентів-психологів як чинників підвищення рівня їх емоційного інтелекту та емоційної компетентності. Тому метою роботи виступає саме дослідження зв'язків емоційного інтелекту з індивідуально-психологічними характеристиками майбутніх психологів. Для реалізації поставленої мети необхідно вирішити такі завдання: провести теоретичний аналіз поняття емоційного інтелекту у психології, визначити взаємозв'язок емоційного інтелекту з тривожністю

особистості, встановити взаємозв'язок емоційного інтелекту з самооцінкою студентів.

У дослідженні використаний наступний комплекс методів: загальнонаукові методи (аналіз теоретичних підходів і узагальнення психологічної літератури з проблеми емоційного інтелекту); методики: «Опитувальник на емоційний інтелект» Н. Холла, шкала реактивної і особистісної тривожності Спілбергера-Ханіна, опитувальник «Оцінка рівня домагань» В. Гербачевського.

Емпіричне дослідження взаємозв'язку емоційного інтелекту та тривожності у студентів проводилося на базі КНУ імені Тараса Шевченка. Вибірку склали 50 студентів юнацького віку (21 юнак і 29 дівчат).

Розглянемо результати дослідження емоційного інтелекту особистості (Табл. 1).

Таблиця 1

Результати тесту емоційного інтелекту за методикою Н. Холла

	Середнє	Стандартне	Медіана	Мін	Макс	Розмах	Асиметрія	Ексцес
Емоційна обізнаність	25.45	6.888	26.5	10	36	26	-0.036	-0.425
Управління емоціями	19.77	4.323	19	12	29	17	-0.446	-0.872
Самомотивація	20.07	4.23	20	12	27	15	0.056	-0.979
Емпатія	14.78	2.805	15	9	20	11	-0.058	-0.771
Самопізнання	17.22	4.773	17	9	28	19	-0.072	-0.909
МЕІ	6.25	1.601	6	4	9	5	0.182	-0.659
БЕІ	5.167	1.906	5	2	8	6	0.181	-1.16
ПЕ	7.25	1.503	7.5	4	9 4	5	-0.003	-1.10
УЕ	5.733	2.057	6	3	9	6	-0.598	-0.514

Визначено, що фактор «розуміння емоцій» в більшій мірі пов'язаний з інтегральним показником EQ, ніж фактор «емоційна саморегуляція». Отже, високий рівень емоційного інтелекту студентів обумовлений насамперед їх здатністю до розуміння емоцій, що включає в себе емоційну обізнаність, емпатію і розпізнавання емоцій інших людей.

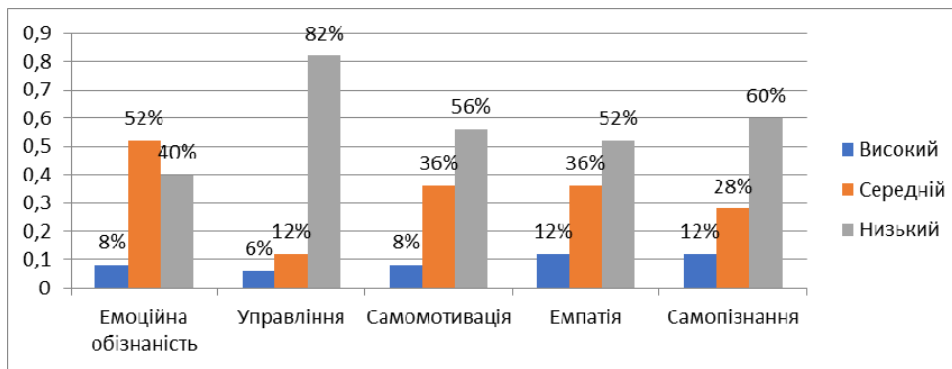


Рис. 1. Результати дослідження за методикою Н. Холла

Емпіричне дослідження взаємозв'язку емоційного інтелекту і рівня особистісної тривожності студентів-психологів, показало, що високий ступінь тривожності дійсно пов'язаний з низьким рівнем емоційного інтелекту, і особливо, тими його компонентами, які відповідають за вміння контролювати свої емоції і керувати ними.

Разом із тим, дослідження показало, що лише незначна частина респондентів вибірки – 8% мають високий рівень емоційної обізнаності. Середній рівень переважає у 52% студентів. Як визначає методика такі особи не завжди здатні правильно розуміти і оцінювати мотиви, які стоять за власною поведінкою та поведінкою оточуючих їх людей. Низький показник емоційної обізнаності мають 40% від загальної кількості досліджуваних студентів.

За шкалою «Управління емоціями» високі показники встановлені лише у 6%. Такі особи по життю є лідери. Добре можуть управляти своїми емоціями 12% опитаних осіб. Низький показник, відповідний слабо вираженій здатності особи до контролю і спрямування власних імпульсів і прагнень, мають 82% респондентів.

Результати дослідження тривожності студентів за методикою Ч. Д. Спілбергера в адаптації Ю. Л. Ханіна представлені на рисунку 2 у вигляді діаграми. Як видно, високий рівень тривожності виявлено у 48,0% студентів. Такі особи схильні сприймати відчуття загрози самооцінці і життєдіяльності у широкому спектрі звичайних ситуацій та реагувати на це яскраво вираженим станом підвищеної тривожності.

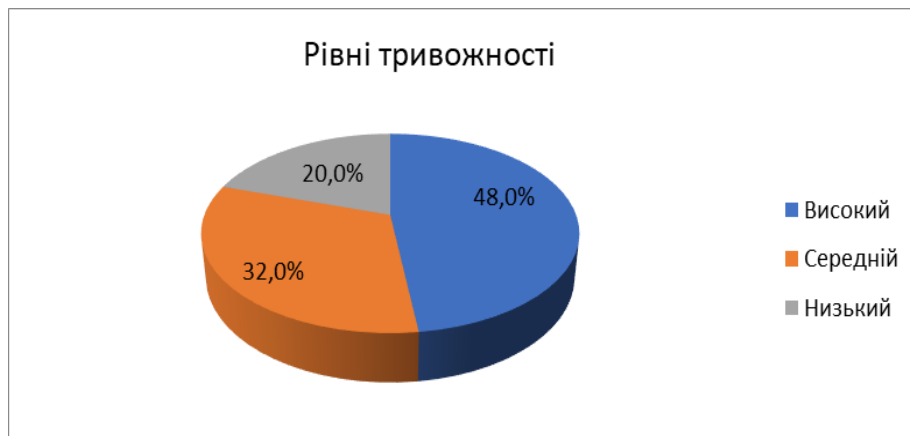


Рис. 2. Розподіл рівнів тривожності за методикою діагностики самооцінки рівня тривожності Спілберга-Ханіна

Середній рівень тривожності виявлено у 32,0% осіб. Цей рівень є оптимальним. Такі студенти не перебувають у стані стресу, вони емоційно стабільні, адекватно реагують на загрози, а можливість психосоматичних захворювань у них мінімальна.

Низький рівень виявлено у 20,0% осіб. Ці студенти, як правило, погано умотивовані, у них немає чіткого почуття відповідальності за свою діяльність і одержувані результати.

Середні значення ситуативної тривожності досліджених осіб (STAI) відповідають нормі. В ході розрахунків для показників самооцінки рівня тривожності Спілберга-Ханіна та емоційного інтелекту досліджених осіб було виявлено достовірний ($p < 0,05$) зворотній кореляційний зв'язок між показниками емоційного інтелекту і рівнем особистісної і ситуативної тривожності у досліджених осіб юнацького віку.

З метою оцінки рівня розвитку мотиваційно-вольового компоненту студентів такий же дослідження структури мотивації на основі методики В. Гербачевського «Оцінка рівня домагань». За мету ставилось визначити місце пізнавального мотиву у структурі мотивації студентів.

Місце пізнавального мотиву у структурі мотивацій студентів

Місце пізнавального мотиву	Кількість студентів	Кількість студентів у %
2	4	16
3	2	8
4	2	8
5	6	24
6	10	40
7	3	12
8	3	12
9	6	24
10	12	36
11	2	8

Опитування студентів продемонструвало, що у структурі їх мотивації пізнавальний мотив займає 6 місце. Результати анкетування студентів експериментальної групи демонструють, що мотиваційна сторона пізнавальної діяльності знаходиться на середньому рівні розвитку.

За попереднім проведеним анкетуванням, показники рівнів розвитку мотиваційної сфери студентів контрольних та експериментальних груп у кількісному та відсотковому відношенні демонструють, що лише 12% студентів мають високий рівень пізнавальної мотивації, в той час як інші 48% показали середній результат, а 40% – низький рівень. З наведених результатів можна зробити висновок, що опитані студенти мають переважно середній рівень розвитку пізнавальної мотивації. Тому ми прийшли до висновку, що студенти з високим рівнем емоційного інтелекту краще справляються зі станом тривоги і досягають його оптимального рівня швидше, ніж молодь із низьким рівнем емоційного інтелекту.

Дослідженням з'ясовано, що науковці розглядають емоційний інтелект як інтегративну здібність людини до розуміння різноманітних емоційних впливів та управління ними. Таке бачення добре співвідноситься з розумінням принципу детермінізму у психології, яке, за словами С. Л. Рубінштейна, слід трактувати як внутрішнє детермінує зовнішнє. В чинному емпіричному дослідженні підтвердився взаємозв'язок емоційного інтелекту та особистісної тривожності. У студентів-психологів, які прийняли участь в дослідженні, було виявлено достовірний негативний кореляційний зв'язок між рівнем розвитку емоційного інтелекту і ступенем особистісної тривожності. Виявлено також, що

у таких студентів розуміння своїх і чужих емоцій ніяк не пов'язане з рівнем їхньої особистісної тривожності. До того ж з'ясувалось, що студенти-психологи з високо розвинутим емоційним інтелектом більш схильні давати соціально бажані відповіді.

Кореляційний аналіз, який показує ймовірність зв'язку між двома змінними, дозволив отримати численні значущі зв'язки між інтегральним показником емоційного інтелекту особистості та наступними змінними: екстраверсія – інтроверсія, прихильність – відокремленість, самоконтроль – імпульсивність, експресивність – практичність, рівень самооцінки, рівень самоактуалізації, ситуативна та особистісна тривожність, самоповага, самоцікавість, очікуване ставлення інших. Власне, це і дає підстави стверджувати, що поступове підвищення рівня впевненості у собі, самоповаги, самооцінки, самоактуалізації, відкритості новому досвіду, самоконтролю, довіри до власних почуттів та інтуїції, зменшення рівня тривожності визначають, загалом або окремо, підвищення рівня емоційного інтелекту, емоційну зрілість індивіда, позиціонування себе як цілісної та самодостатньої людини, що дотримується моральних принципів та загальноприйнятих норм.

Використані джерела: 1. Четверик-Бурчак, А. Г. Механізми впливу емоційного інтелекту на успішність життєдіяльності особистості: дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01. Одеса, 2015. 189 с. 2. Mayer, J. (2005). Emotional intelligence: Popular or scientific psychology. Retrieved from <http://www.apa.org/monitor/sep99/> 3. Mayer, J. D., Salovey, P., Caruso, D. R. (2004). Emotion intelligence: theory, findings, and implication. *Psychol. Inq.*, Vol. 15(3), 197-215. 4. Saklofske, D. H., Austin, E. J., Mastoras, S. M., Beaton, L., and Osborne, S. E. (2012). Relationships of personality, affect, emotional intelligence and coping with student stress and academic success: different patterns of association for stress and success. *Learn. Individ. Diff.* 22, 251-257. doi: 10.1016/j.lindif.2011. 02.010. 5. Mayer, J. D., Salovey, P., Caruso, D. (2000). Models of emotional intelligence. In R. J. Sternberg (Ed.), *Handbook of Human Intelligence* (396-420). Cambridge, New York, USA [In English].

ВІДЧУТТЯ ПОТОКУ ЯК ПРОВІДНА ПСИХОЛОГІЧНА ПЕРЕДУМОВА ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ

Предко Вікторія Володимирівна

докторка філософії в галузі психології
асистентка кафедри загальної психології
Факультет психології

Київський національний університет імені Тараса Шевченка
м. Київ, Україна
viktoria_predko@knu.ua

Предко Денис Єрофейович

кандидат філософських наук,
асистент кафедри загальної психології

Київський національний університет імені Тараса Шевченка
м. Київ, Україна
denyspredko@knu.ua

У найскладніший для України час, спричинений воєнними діями, кожна особистість переживає зміни настрою та поведінки, ціннісних установок та загальних життєвих орієнтирів. При цьому, особливої гостроти ця проблема набуває в учасників освітнього процесу, а саме української молоді.

Потік – це своєрідний психологічний стан свідомості, в якому людина відчуває себе повністю залученою у свою діяльність, зосередженою на тому, що вона робить. Американський психолог Міхай Чиксентміхай описує потік як стан повного занурення в виконання певної справи, роботи та активності. Цей стан часто асоціюється з творчістю: живописом, малюванням або написанням літературних творів та віршів, однак такий стан може проявляти в абсолютно будь-якій діяльності, зокрема навчальній, спортивній, професійній. Більш того, він є здатністю творчо підійти до виконання будь-якої рутинної роботи, зробити її виконання більш приємнішим (*Csikszentmihalyi, 2020*).

Переживаючи стан потоку, людина може настільки зануритися у свою роботу, що не помітить як мине час. Загалом, стан потоку має низку переваг. По-перше, він забезпечує емоційну регуляцію, а саме, зі збільшенням відчуття потоку людина розвиває здатність регулювати власні емоції. В стані потоку людина отримує велике задоволення від того, що вона робить. Психологічні дослідження демонструють, що стан потоку забезпечує підвищення рівня щастя, задоволення та самореалізації (*Bonaiuto et al., 2016*). По-друге, відчуття потоку підвищує мотивацію. Дослідники виявили, що потік може підвищити

продуктивність, результативність у багатьох сферах, включаючи навчання та здобуття знань (*Bonaiuto et al., 2016*). В стані потоку людина шукає нові можливості, щоб підтримувати цей стан, в той же час, стан потоку надихає на більш творчі рішення та способи виконання завдань. Згідно з М. Чиксентміхай, існує декілька факторів, які характеризують відчуття потоку: а) чітко встановлені цілі, які, незважаючи на складність, все ж досяжні; б) повна зосередженість на виконуваний діяльності; в) здатність контролювати ситуацією та свої емоції; г) наявність необхідних навичок для виконання поставленого завдання; д) сильна концентрація і зосередженість уваги; е) відчуття позачасовості, втрата відчуття часу (*Csikszentmihalyi, 2020*).

Згідно останніх психологічних досліджень, під час потоку відбувається зміна активності мозку (*Katahira et al., 2018*). Зокрема, стан потоку пов'язаний зі зниженням активності префронтальної кори головного мозку, що в свою чергу, змінює відчуття часу. У стані потоку також спостерігається збільшення активності лобової кори, яка сприяє підвищенню мисленнєвої діяльності. У дослідженнях також було виявлено взаємозв'язок відчуття потоку та виділення дофаміну, так у людей, які відчували потік, значно підвищувався рівень дофаміну, хімічної речовини мозку, яка бере участь у задоволенні та мотивації (*Gold, & Ciorciari, 2020*).

Проте, варто зазначити, що відчуття потоку не тотожне інтенсивній зосередженості чи тотальному фокусуванню на конкретному завданні. Головною відмінною рисою гіперфокусування від відчуття потоку є те, що людина, часто фокусуючись на виконанні певного завдання, настільки в нього занурюються, що втрачає з поля зору все інше, це, в свою чергу, негативно впливає на її життєдіяльність. Потік, в свою чергу, навпаки, є досить корисним станом, який може сприяти психологічному благополуччю та психічному розвитку. Ще одна суттєва відмінність полягає в тому, що гіперфокус передбачає наявність високого ступеня зацікавленості у виконанні завдання, тоді як відчуття потоку виникає стихійно і може проявитися під час виконання будь-якого завдання, яке людина вважає складним, захоплюючим або корисним.

М. Чиксентміхай, зазначав, що потік найімовірніше виникає тоді, коли рівень навичок та знань ідеально відповідає необхідним вимогам для ефективного виконання завдання. В той же час, розвиток та удосконалення власних навичок сприяє прояву стану потоку (*Csikszentmihalyi, 2020*). Потрібно мати конкретну мету, щоб повноцінно зосередитися на виконанні діяльності,

однак, це не означає, що потрібно виконувати діяльність лише для досягнення мети. Зазвичай, людина, яка досягає потоку, часто має переважно внутрішню мотивацію. Іншими словами, вона може мати певну мету, однак виконувати діяльність переважно заради власного задоволення від самого процесу виконання. Таким чином, незважаючи на важливість наявності сформованої мети, ще більше значення має вміння людини насолоджуватися самим процесом виконання дій, спрямованих на її досягнення, а не концентруватися на кінцевому результаті.

Також, важливим є вміння не відволікатися на інші стимули, а повною мірою поринати у виконання поставленого завдання (*Bonaiuto et al., 2016*). Багатозадачність та інші відволікаючі чинники можуть порушити стан потоку. Саме тому, варто виділити час і місце, що сприятиме ефективному виконанню діяльності, зокрема, дозволить не перериваючись, не відволікаючись, перейти у стан потоку. Варто вимкнути телефон, телевізор й будь-які інші пристрої, які відволікають від поточного завдання та повною мірою насолодитися актуальним моментом, виконуваною діяльністю, не турбуючись про кінцевий результат.

Отже, досягнення стану потоку має безліч переваг, серед яких: мінімізація тривоги, підвищення продуктивності, оптимізація самооцінки, підсилення відчуття впевненості у своїх навичках та здібностях, відповідно зміцнення життєстійкості.

Використані джерела: 1. Bonaiuto, M., Mao, Y., Roberts, S., Psalti, A., Ariccio, S., Ganucci Cancellieri, U., & Csikszentmihalyi, M. (2016). Optimal experience and personal growth: Flow and the consolidation of place identity. *Frontiers in psychology, 7*, 1654. doi:10.3389/fpsyg.2016.01654. 2. Csikszentmihalyi, M. (2020). Finding flow: The psychology of engagement with everyday life. Hachette UK. 3. Gold, J., & Ciorciari, J. (2020). A review on the role of the neuroscience of flow states in the modern world. *Behavioral Sciences, 10*(9), 137. doi:10.3390/bs10090137. 4. Katahira, K., Yamazaki, Y., Yamaoka, C., Ozaki, H., Nakagawa, S., & Nagata, N. (2018). EEG correlates of the flow state: A combination of increased frontal theta and moderate frontocentral alpha rhythm in the mental arithmetic task. *Frontiers in psychology, 9*, 300. doi:10.3389/fpsyg.2018.00300.

РОЛЬ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ У ФОРМУВАННІ САМООЦІНКИ ЮНАКІВ

Пудзирей Костянтин Сергійович

студент 2 курсу ОС «Бакалавр» ОПП «Психологія»

Факультету психології

Київський національний університет імені Тараса Шевченка

м. Київ, Україна

pu dzere j@gmail.com

З плином часу соціальні мережі займають все більше місце в житті людей. Разом з цим треба врахувати той факт, що соціальні мережі з'явилися відносно нещодавно, і їхній вплив на різні аспекти психічного благополуччя, наприклад такі як самооцінка, активно досліджується. Зважаючи на це, наявні публікації не дають однозначної відповіді щодо особливостей взаємозв'язку між використанням соціальних мереж та рівнем самооцінки. Такі обставини стали причиною вибору теми нашого дослідження.

З огляду на відсутність чіткої відповіді щодо взаємозв'язку між використанням соціальних мереж самооцінкою, метою даного дослідження є теоретичний аналіз наукових публікацій, що дасть змогу надалі провести емпіричне дослідження з цієї теми. Таким чином, об'єктом дослідження є самооцінка юнаків. Предметом даного дослідження є зв'язок самооцінки юнаків та використання ними соціальних мереж.

Загалом, самооцінку можна визначити як загальну позитивну, або ж негативну оцінку індивідом своєї значущості (*Vogel, et al., 2014*). Самооцінка являє собою афективний компонент Я-концепції людини, який виконує функцію подібну барометру, або будь якому іншому вимірювальному приладу, з різницею в тому, що основна задача самооцінки – вимірювати значущість та цінність людини відносно соціуму. Таким чином, виділяють два основні види самооцінки: «базисна» (baseline), яка відображає загальну оцінку своєї значущості, зміни в якій відбуваються впродовж довгого часу, і «барометрична» (barometric), яка відображає оцінку в моменті, зміни в якій відбуваються внаслідок щоденного негативного або позитивного досвіду.

Соціальні мережі – це інтернет ресурси за допомогою яких люди можуть спілкуватися, знайомитися та ділитися подробицями свого життя. У даному дослідженні цим терміном будуть позначені найпопулярніші соціальні мережі (Facebook, Instagram, Tiktok, Twitter та інші).

Основною теоретичною моделлю є припущення щодо трьох основних факторів, які створюють взаємозв'язок між самооцінкою та соціальними мережами: соціальні порівняння, зворотній зв'язок та саморефлексія (Cingel, et al., 2022). В межах цього дослідження акцент буде зроблений саме на соціальних порівняннях.

Дослідники виокремлюють два основні компоненти соціальних порівнянь: об'єкт порівняння (висхідне – порівняння з кимось «кращим», низхідне – порівняння з кимось «гіршим») та наслідок порівняння (асиміляція – самооцінка підвищується при висхідному порівнянні та знижується при низхідному, контраст – навпаки). Результати досліджень останніх років вказують на те, що висхідні соціальні порівняння мають негативний вплив на самооцінку.

Загалом вчені виділяють два основні фактори, що впливають на частоту соціальних порівнянь: особистість (люди з високими показниками нейротизму та люди, що страждають від депресивних симптомів мають більшу схильність до висхідних соціальних порівнянь) та спосіб використання (активне – пряма взаємодія з іншими людьми, наприклад обмін особистими повідомленнями; пасивне – спостереження за життям інших користувачів або ж перегляд новин) (Verduyn, et al., 2020). Дослідження вказують, що саме пасивне споживання інформації в соціальних мережах провокує висхідні порівняння.

Деякі дослідження підтримують гіпотезу про те, що соціальні мережі негативно впливають на самооцінку за посередництвом висхідних порівнянь. Наприклад, Vogel, et al. у своєму дослідженні показали, що люди, які частіше використовували соціальні мережі, як правило, мали нижчу самооцінку. Більше того, кількість висхідних соціальних порівнянь під час використання соціальних мереж була більшою, ніж кількість низхідних соціальних порівнянь, що підтверджує гіпотезу про згубний вплив соціальних мереж на самооцінку юнаків.

Потрібно також зазначити, що існують дослідження, що спростовують гіпотезу про взаємозв'язок соціальних мереж та самооцінки. У основі даної гіпотези покладена думка про те, що ступінь впливу соціальних мереж на самооцінку варіюється від людини до людини. Таким чином, дослідники попросили досліджуваних надавати звіт про використання соціальних мереж та самооцінку шість раз на день. За результатами даного дослідження більшість людей (88%) відчула незначний вплив соціальних мереж на самооцінку, або ж

його повну відсутність (Valkenburg, et al., 2021). Разом із цим, дослідниками була підтверджена гіпотеза щодо високої варіативності змін у самооцінці внаслідок використання соціальних мереж.

Отже, формування чіткої відповіді на питання щодо впливу соціальних мереж на самооцінку, зважаючи на зазначені вище результати досліджень, є складним. З цієї причини дана проблематика потребує більше уваги та додаткових емпіричних досліджень.

Використані джерела: 1. Cingel, D. P., Carter, M. C., & Krause, H.-V. (2022). Social Media and self-esteem. *Current Opinion in Psychology*, 45, 101304. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2022.101304> 2. Valkenburg, P., Beyens, I., Pouwels, J. L., van Driel, I. I., & Keijsers, L. (2021). Social Media use and adolescents' self-esteem: Heading for a person-specific media effects paradigm. *Journal of Communication*, 71(1), 56-78. <https://doi.org/10.1093/joc/jqaa039> 3. Verduyn, P., Gugushvili, N., Massar, K., Täht, K., & Kross, E. (2020). Social comparison on social networking sites. *Current Opinion in Psychology*, 36, 32-37. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2020.04.002> 4. Vogel, E. A., Rose, J. P., Roberts, L. R., & Eckles, K. (2014). Social comparison, social media, and self-esteem. *Psychology of Popular Media Culture*, 3(4), 206-222. <https://doi.org/10.1037/ppm0000047>

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЦІННІСНИХ ОРІЄНТАЦІЙ ПІДЛІТКІВ

Рогаль Ніна Іванівна

кандидат психологічних наук, доцент кафедри соціальної психології
Факультет психології

Київський національний університет імені Тараса Шевченка
м. Київ, Україна
RogalNina@ukr.net

Синельников Роман Юрійович

кандидат психологічних наук, асистент кафедри загальної психології
Факультет психології

Київський національний університет імені Тараса Шевченка
м. Київ, Україна
romasynelnikov@gmail.com

Матвійчук Катерина Юрївна

магістр психології

м. Київ, Україна
katematviichuk1@gmail.com

Питання ціннісної структури особистості, ціннісних орієнтацій викликали дослідницький інтерес у різні періоди наукових пошуків (зокрема, напрацюваннями у цьому напрямку займалися: Г. Балл, В. Василенко, Г. Костюк, А. Лазурук, С. Максименко, А. Павліченко, М. Рокіч, Ш. Шварц, А. Шиделко, Д. Фельдштейн, В. Франкл та інші).

Система ціннісних орієнтацій виконує регулюючу функцію та стимулює розвиток особистості, шляхом реалізації поставлених завдань. Цінності регулюють соціальну поведінку людини, через усвідомлені та суспільно значущі потреби (індивідуальні та особистісні) (Павліченко, 2005, с. 104; Шиделко, 2013).

Мета роботи – емпірично дослідити та визначити особливості ціннісних орієнтацій дітей шкільного віку.

Дослідження проведено на базі загально-освітньої школи № 23, м. Луцьк. У дослідженні взяло участь 50 учнів 9-10 класів, з них 28 дівчат та 22 хлопці.

Для вивчення особливостей ціннісних орієнтацій дітей шкільного віку використано методики: визначення сформованості ціннісних орієнтацій Б. Круглова та морфологічний тест життєвих цінностей (МТЖЦ) В. Сопова і Л. Карпушиної.

Відповідно до результатів діагностики рівня сформованості механізму диференціації ціннісних орієнтацій підлітків виявлено, що високий рівень сформованості спостерігається у 70% опитаних, середній рівень у 30%, низький рівень сформованості не виявлено.

Після цього було розглянуто середні показники термінальних та інструментальних цінностей. Згідно з результатами діагностики виявлено рангове значення термінальних цінностей підлітків. Переважаючими є: «Хороші та вірні друзі» (4,3), «Здоров'я» (4,2), «Впевненість у собі» (4,1), «Пізнання» (4,1) і «Щасливе сімейне життя» (4,1). Найменш значущими цінностями є: «Суспільне визнання» (3,3), «Активне, діяльне життя» (3,4), «Самостійність у судженнях, оцінках» (3,5), «Краса» (3,5) і «Матеріальна забезпеченість» (3,5).

Серед інструментальних цінностей у підлітків переважаючими є: «Широта поглядів» (4,0), «Чесність» (4,0), «Терпимість» (4,0) і «Вихованість» (3,9). Найменш значущими цінностями є: «Нетерпимість до недоліків у собі та інших» (2,6), «Високі запити» (2,7), «Освіченість» (3,3) і «Раціоналізм» (2,6).

Термінальні цінності є більш вираженими, порівняно із інструментальними, однак, рівень відмінностей є не значущим.

За допомогою методики «Морфологічний тест життєвих цінностей» (В. Сопова, Л. Карпушиної) визначено спрямованість життєдіяльності особистості, переважання цінностей та життєвих сфер для індивідів (табл. 1).

Таблиця 1

Середні значення показників за «Методикою морфологічний тест життєвих цінностей» (МТЖЦ) В. Сопова і Л. Карпушиної, стени

Сфери Цінності	Професійне життя	Навчання та освіта	Сімейне життя	Суспільне життя	Захоплення	Фізична активність
Розвиток себе	5	6	5	7	8	7
Духовне задоволення	4	4	5	6	5	6
Креативність	5	6	5	7	6	5
Активні соціальні контакти	3	5	3	4	2	3
Власний престиж	5	6	5	6	8	7
Досягнення	6	7	5	6	8	8
Матеріальне становище	7	6	7	6	7	5
Збереження власної індивідуальності	3	4	5	3	4	3

Пріоритетними виявились шкали «Розвиток себе», «Досягнення» і «Матеріальне становище» (оскільки показники є найвищими та розташовані в діапазоні від 8 до 10 стенів).

Високі значення за шкалою «Розвиток себе» свідчать про прагнення підлітків одержувати об'єктивну інформацію про особливості власного характеру, здібності та інші характеристики власної особистості. Виражене бажання до самовдосконалення, переконання у необмеженості потенційних можливостей людини, які обов'язково потрібно реалізовувати максимально повно. Серйозне ставлення до власних обов'язків, компетентність у справах, поблажливість до людей та їхніх недоліків і водночас, вимогливість до себе.

Показники за шкалою «Досягнення» характеризуються прагненням до досягнення відчутних та конкретних результатів у житті, що найбільш виражені у сферах фізичної активності, захоплень та навчання.

Шкала «Високе матеріальне становище» характеризує прагнення підлітків до більш високого рівня власного матеріального добробуту, переконаність у тому, що матеріальний достаток є ключовою умовою життєвого благополуччя. Високий рівень матеріального добробуту для підлітків нерідко виявляється підставою для розвитку почуття своєї значущості та підвищеної самооцінки.

Найнижчі показники зафіксовано за шкалами: «Духовне задоволення» (пошук певної вигоди від взаємних відносин, результатів діяльності, в деяких випадках нехтування громадськими нормами, громадською думкою), «Активні соціальні контакти» (нерішучість у спілкуванні із незнайомими людьми, недовіра до інших, небажання бути відкритими, відсутність спонтанності у висловлюваннях) і «Збереження власної індивідуальності» (високий рівень замкнутості, конформності, відсутність бажання брати на себе відповідальність).

Найбільш вираженою серед життєвих сфер є «Захоплення», «Суспільне життя», «Фізична активність» та «Навчання» що свідчить про значущість для підлітків їхніх хобі, захоплень, соціальних контактів, зокрема з однолітками, активності і фізичних навантажень та навчання і набуття знань.

Отже, ціннісні орієнтації підлітків розвинені на високому та середньому рівнях. При цьому переважають термінальні цінності, серед яких найбільш вираженими є: «Хороші та вірні друзі», «Здоров'я», «Впевненість у собі», «Пізнання» та «Щасливе сімейне життя».

Використані джерела: 1. Павліченко, А. (2005). Ціннісні орієнтації у системі становлення особистості. *Психологія і суспільство*, 4, 98-120. 2. Рогаль, Н. І., Синельников, Р. Ю., Матвійчук, К. Ю. (2022). Особливості зв'язку стилів сімейного виховання та ціннісних орієнтацій підлітків. *Український психологічний журнал*, 1(17), 142-160. 3. Шиделко, А. (2013). Поняття цінностей і ціннісних орієнтацій у контексті професійних преференцій учнів ПТНЗ. *Педагогіка і психологія професійної освіти*, 4, 213-219.

ЗАКОНОДАВЧІ ОСНОВИ ПРОФІЛАКТИКИ ДОМАШНЬОГО НАСИЛЬСТВА НАД ЖІНКАМИ

Рутьян Леся Григорівна

аспірантка ОНП «Соціальна робота»

Факультет психології

Київський національний університет імені Тараса Шевченка

м. Київ, Україна

lesia.rutian@ukr.net

Світовою громадськістю насильство визнано однією з найбільш розповсюджених у світі форм порушення прав людини. Без подолання цього небезпечного явища неможливо створити умови для самореалізації людини, розвитку паритетної демократії, реалізації принципів рівних прав і можливостей кожного громадянина. Як і для багатьох інших країн світу, проблема насильства в сім'ї є досить гострою й для України.

Проблема профілактик домашнього насильства над жінками задекларована нормативною базою України: Закон України «Про запобігання та протидію домашньому насильству» від 7 грудня 2017 р. (*Про запобігання та протидію...*, 2017); Постанова КМУ № 616 від 26 квітня 2003 р. «Про затвердження Порядку розгляду заяв та повідомлень про вчинення насильства в сім'ї або реальну його загрозу»; Наказ № 3131/386 від «07» вересня 2009 р. «Про затвердження Інструкції щодо порядку взаємодії управлінь (відділів) у справах сім'ї, молоді та спорту, служб у справах дітей, центрів соціальних служб для сім'ї, дітей та молоді та відповідних підрозділів органів внутрішніх справ з питань здійснення заходів з попередження насильства в сім'ї»; Наказ № 371/549 від 20 червня 2012 р. «Про внесення змін до наказу Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту і Міністерства внутрішніх справ України від 07 вересня 2009 р. № 3131/386» (Додаток № 1); (Додаток № 2);

(Додаток № 3); (Додаток № 4); (Додаток № 5); (Додаток № 6); (Додаток № 8); (Додаток № 9); (Додаток № 10); (Додаток № 11); Розпорядження КМУ №2154-р від 1 грудня 2010 р. Про затвердження плану заходів з проведення Національної кампанії «Стоп насильству!» на період до 2015 р.; Розпорядження КМУ №430-р від 4 липня 2012 р. Про внесення змін до плану заходів з проведення Національної кампанії «Стоп насильству!» В період до 2015 р.; Розпорядження МОДА № 6 від 17 січня 2011 р. Про затвердження плану заходів з проведення Національної кампанії «Стоп насильству!» в Миколаївській області на період до 2015 р.; Постанова КМУ № 654 від 22 серпня 2018 р. «Про затвердження Типового положення про мобільну бригаду соціально-психологічної допомоги особам, які постраждали від домашнього насильства та/або насильства за ознакою статі»; Постанова КМУ № 655 від 22 серпня 2018 р. «Про затвердження Типового положення про притулок для осіб, які постраждали від домашнього насильства та/або насильства за ознакою статі»; Постанова КМУ № 658 від 22 серпня 2018 р. «Про затвердження Порядку взаємодії суб'єктів, що здійснюють заходи у сфері запобігання та протидії домашньому насильству і насильству за ознакою статі»; Розпорядження Кабінету Міністрів України від 10.10.2018 № 728-р «Про схвалення Концепції Державної соціальної програми запобігання та протидії домашньому насильству та насильству за ознакою статі на період до 2023 року»; Наказ МСПУ від 01.10.2018 р. №1434 «Про затвердження Типової програми для кривдників», зареєстрований у Міністерстві юстиції України 29.10.2018 р. за №1222/32674; Спільний наказ Мінсоцполітики та МВС від 13.03.2019 р. №369/180 «Про затвердження Порядку проведення оцінки ризиків вчинення домашнього насильства», зареєстрований у Міністерстві юстиції України 02.04.2019 року за № 333/33304.

Актуальність наукового дослідження соціально-педагогічної профілактики домашнього насильства над жінками пов'язана із розв'язанням суперечностей:

- вимогами суспільства до прав сучасної жінки та пануванням стереотипів стосовно її можливостей;
- підвищенням рівня сімейного насильства та відсутністю дієвих механізмів боротьби з ним;
- зростаючими потребами у соціально-педагогічній профілактиці домашнього насильства над жінками та відсутністю дієвих організаційно-змістових умов її формування у сучасному соціумі.

Беручи до уваги означені суперечності, доцільним є звернення до причин насильства над жінками. Як видно з теоретичного аналізу, однією з причин домашнього насильства над жінками є агресія. Агресія – це невпевненість та нереалізованість, яку людина компенсує психологічним або фізичним насильством над іншою людиною. Наступною причиною є толерування насильства на соціально-культурному рівні. Це невидиме страждання: передусім емоційне і психологічне, а не тільки фізичне. Жертвою домашнього тирана може стати будь яка жінка, незалежно від зовнішнього вигляду, соціального статусу чи рівня матеріального забезпечення.

Зазначимо, крім спеціальних нормативно-правових актів, спрямованих на подолання насильства в сім'ї, нормативно-правова база України налічує цілу низку інших актів, що стосуються захисту прав жінок, у тому числі й від насильства, а також проведення відповідної роботи за цими напрямками. Наприклад, Закон України «Про соціальні послуги» (*Закон України «Про соціальні послуги», 2019*) визначає, що насильство, зневажливе ставлення та негативні стосунки в сім'ї є складними життєвими обставинами, тобто такими, що об'єктивно порушують нормальну життєдіяльність особи, наслідки яких вона не може подолати самотійно. Відповідно, особи, які постраждали від насильства в сім'ї, згідно зі ст. 6 цього Закону, мають право на отримання соціальних послуг. Причому в Законі вказано, що окрім громадян України, які опинились у складних життєвих обставинах, право отримувати соціальні послуги мають іноземці та особи без громадянства, у тому числі біженці, які проживають в Україні на законних підставах.

Доцільним є розкриття пріоритетних векторів соціально-педагогічної моделі профілактики домашнього насильства над жінками в громаді, ОТГ (таб. 1).

**Соціально-педагогічна модель профілактики домашнього насильства
над жінками в громаді**

Пріоритетні вектори	Зони розвитку
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Адекватне ставлення керівництва ОТГ до проблеми ✓ Відповідна інфраструктура соціальних служб під час об'єднання ✓ Достатня забезпеченість кадрами соціальних служб ✓ Наявність фахівців із соціальної роботи ✓ Міжвідомча взаємодія з усіма наявними в ОТГ суб'єктами, що здійснюють заходи із запобігання та протидії насильству ✓ Кабінет медико-анонімної допомоги жінкам, постраждалим від насильства ✓ Наявний досвід співпраці ОТГ із міжнародними організаціями ✓ Інтегровані соціальні послуги в ОТГ ✓ Програми, які фінансуються з місцевого бюджету 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Підвищення професійної компетентності фахівців щодо роботи з випадками насильства ✓ Створення координаційної ради з питань гендерної рівності та протидії насильству ✓ Створення мобільної бригади соціально-психологічної допомоги постраждалим від насильства при ЦСССДМ ✓ Організація корекційної роботи для осіб, які вчинили насильство, у громаді ✓ Розробка цільової програми із запобігання та протидії домашньому насильству та насильству за однакою статі, у якій врахувати витрати на діяльність з розвитку системи послуг постраждалим від насильства (мобільна бригада соціально-психологічної допомоги), а також забезпечення корекційної роботи з особами, які вчинили насильство та забезпечення її фінансування ✓ Залучення місцевих ініціативних груп, громадських організацій до розвитку послуг для постраждалих від насильства через проектну діяльність

Джерело: опрацьоване автором

Виходячи із вищезначеного, варто констатувати, що налагодження роботи із запобігання та протидії домашньому насильству та насильству за ознакою статі у громаді цілком залежить від актуальних потреб і політичної волі керівників громади. Забезпечення фінансової складової завжди буде можливим у разі наявності мотивованого, творчого підходу фахівців і

дружнього ставлення до мешканців громади в подоланні домашнього насильства та насильства за ознакою статі.

Використані джерела: 1. Закон України Про соціальні послуги. Від 17.01.2019 № 2671-VIII (rada.gov.ua). 2. Закон України Про запобігання та протидію... Від 07.12.2017 № 2229-VIII (rada.gov.ua).

ЕФЕКТИВНІСТЬ РОБОТИ ТА ВІДДАНІСТЬ ОРГАНІЗАЦІЇ ЯК ЧИННИКИ ЗАДОВОЛЕНОСТІ РОБОТОЮ

Савич Марта Романівна

студентка ОС «Магістр» ОНП «Психологія»

Факультет психології

Київський національний університет імені Тараса Шевченка

м. Київ, Україна

marta.r.savych@gmail.com

Задоволеність роботою визначається як ставлення людей до своєї роботи, яке є результатом їх сприйняття власної діяльності та відчуття того, наскільки працівник підходить організації і навпаки (*Ivancevich, Olelans & Matterson, 1997*). Розуміння механізмів, які впливають на задоволеність роботою, є важливим для роботодавців у їх прагненні реагувати на потреби працівників, зменшити плинність кадрів і підвищити їх ефективність.

Особливості задоволеності роботою та її предиктори, зокрема зміст роботи, трудовий стаж, можливості кар'єрного росту, задоволеність доходами та взаємодією з колегами і керівниками, найбільш широко вивчались в Сполучених Штатах (*Smerek & Peterson, 2007; Harris, Winskowski & Engdahl, 2007*), Канаді (*Ferguson, Frost & Hall, 2012; Krueger et al., 2002*) та Великій Британії (*Furnham, Eracleous, & Chamorro-Premuzic, 2009; Travers & Cooper, 2018*). Проте, через економічні, політичні та культурні чинники не є змістовним транслювати отримані результати на працівників інших країн. Крім цього, не вистачає досліджень, фокусом яких є вплив задоволеності роботою на зв'язок таких її предикторів як відданість організації та ефективність роботи. Саме тому, дана робота мала на меті дослідити особливості зв'язку між задоволеністю роботою та зазначеними конструктами для українських працівників.

Задоволеність роботою розглядається як поєднання умов середовища та психологічних умов, які викликають у працівника задоволення від виконаної

роботи. Задоволеність роботою обумовлюється певною комбінацією як внутрішніх факторів, що включають задоволеність робочими обов'язками і результатами роботи, мотивацією, рівнем стресу та необхідністю йти на ризик, так і певними зовнішніми чинниками як задоволеність організацією (її місією та впровадженням політик), керівництвом, винагородою, умовами праці, навантаженням на роботі, можливостями кар'єрного росту, гнучкістю графіку та планування, справедливістю та атмосферою на робочому місці, взаємодією з колегами та забезпеченістю робочого місця.

Впродовж останніх років дослідження підтверджують наявність позитивного впливу задоволеності роботою на ефективність на робочому місці, тобто працівники, які задоволені своєю роботою, працюють якісніше (*Ahmad et al., 2010*). Більшість досліджень також виявили позитивний зв'язок між відданістю організації та ефективністю, причому більша відданість веде до зростання ефективності (*Fu & Deshpande, 2014*).

Зв'язок між відданістю організації та задоволеністю роботою є складнішим, оскільки цей зв'язок може бути двостороннім. Так як коли працівники задоволені умовами праці, оплатою, та можливостями кар'єрного росту, вони більше віддані своїй організації (*Eslami & Gharakhani, 2012; Anh & Dao, 2013*). При цьому, віддані працівники більш наполегливо працюють для реалізації місії своєї організації, що спонукає керівників створювати кращі умови роботи, що сприяють задоволеності роботою (*Vandenberg & Lance, 1992*).

Взаємозв'язок між відданістю організації, задоволеністю роботою та ефективністю роботи підтверджено певними дослідженнями. Хоч багато що відомо про наявність зв'язку, актуальним дослідницьким питанням залишається основний механізм та сила зв'язків між змінними.

Предметом нашого дослідження є ефективність роботи та відданість організації як предиктори задоволеності роботою.

Мета – встановити роль відданості організації та ефективності роботи працівника у задоволеності його роботою.

Методичний інструментарій: Мінесотський опитувальник задоволеності роботою (*Weiss et al., 1967*), Опитувальник відданості організації (*OCQ, Mowday et al., 1979*), Опитувальник «Індивідуальна оцінка ефективності роботи» (*IWPQ, Koopmans et al., 2014*).

Вибірка складалась з осіб, що зараз є працевлаштованими, N = 244 особи. Вибірку склали 79 чоловіків, 163 жінки, 2 респонденти описали свою гендерну належність як іншу. Розмах значень віку: 17-67, середній вік: 30.2, стандартне відхилення: 10.17, медіана: 30.

Статистична обробка даних: первинні описові статистики (медіана, середнє арифметичне значення, стандартне відхилення, асиметрія, ексцес); кореляційний аналіз (критерій Спірмена), аналіз узгодженості питань (α Кронбаха, ω МакДональда), U-критерій Манна-Уїтні, критерій Краскела-Уоліса, лінійний регресійний аналіз, регресійний аналіз з аналізом медіації. Статистична обробка даних здійснювалася за допомогою програмного забезпечення Jamovi 2.3.21.0 та RStudio 2022.12.0+353.

Результати:

- Визначено, що відданість організації, ефективність при виконанні завдань та контропродуктивна робоча поведінка виступають предикторами задоволеності роботою.

- Встановлено, що задоволеність роботою виступає медіатором зв'язку відданості організації із ефективністю при виконанні завдань.

- Виявлено, що внутрішня задоволеність роботою виступає медіатором зв'язку відданості організації із контекстуальною ефективністю.

- Працівники з меншим стажем роботи у організації, а також ті, хто працюють у приватних компаніях і у сфері ІТ, є більш задоволеними роботою, зокрема зовнішніми її аспектами, такими як можливості кар'єрного росту, умови та оплата праці, взаємодія у колективі тощо.

Використані джерела: 1. Anh, P. T., & Dao, N. T. H. (2013). Managing human resources and the commitment of employees with enterprises. *Journal of Science VNU, Economics and Business*, 29(4), 24-34. 2. Eslami, J., & Gharakhani, D. (2012). Organizational commitment and job satisfaction. *ARPN Journal of Science and Technology*, 2(2), 85-91. 3. Fu, W., & Deshpande, S. P. (2014). The impact of caring climate, job satisfaction, and organizational commitment on job performance of employees in a China's insurance company. *Journal of Business Ethics*, 124(2), 339-349. 4. Vandenberg, R. J. & Lance, C. E. (1992). Examining the Causal Order of Job Satisfaction and Organizational Commitment. *Journal of Management*, 18(1), 153-167.

ПСИХОСОЦІАЛЬНА ДОПОМОГА ДІТЯМ ТА ПІДЛІТКАМ, ЩО ЗАЗНАЛИ ТРАВМАТИЧНОГО ДОСВІДУ

Сазонова Ірина Володимирівна

аспірантка ОНП «Психологія»

Факультет психології

Київський національний університет імені Тараса Шевченка

м. Київ, Україна

sazonovairinavladimirovna@gmail.com

В умовах викликів сьогодення, під впливом негативних наслідків повномасштабної військової агресії проти України з боку Росії, на жаль, значно збільшилася кількість дітей, які зазнали психотравматичного досвіду, опинилися у складних життєвих обставинах, стали жертвами насильства. Така ситуація вимагає від наукової спільноти в галузі психології адекватного реагування, зокрема, розробки та впровадження у практику дієвих методик, знарядь і засобів роботи з цими дітьми з метою покращення їхнього психологічного стану, попередження й запобігання посттравматичних наслідків та сприяння їх посттравматичному зростанню.

У світі вже накопичено певний досвід надання психосоціальної підтримки дітям у минулих військових конфліктах, наприклад досвід Ізраїлю, Югославії, досвід роботи Міжнародної місії Червоного Хреста в Сирії та у локальних конфліктах в Африці. Однак жодний з цих прикладів досвіду надання психосоціальної підтримки дітей не може повністю бути запроваджений в Україні тому що масштабність і тривалість військових дій, кількість територій, які опинилися під окупацією та піддавалися масованим обстрілам з важкого і далекобійного озброєння не можна навіть порівняти з жодним з військових конфліктів за останні 100 років окрім Другої Світової Війни. Все це змушує практичних психологів швидко адаптуватися до цих викликів і розробити дієвий інструментарій для надання психосоціальної підтримки дітям з урахуванням особливостей і специфіки реальної ситуації в Україні, а в найкращому випадку, напрацювати матеріал на випередження, щоб бути готовими до роботи з гострими дитячими проблемами зраз та у післявоєнний час.

Одним з таких знарядь практичної роботи з дітьми, які зазнали травматичного досвіду внаслідок військових дій є програма з надання психосоціальної допомоги «Створення реабілітаційного середовища для

профілактики наслідків психотравмуючих подій та сприяння посттравматичному зростанню у дітей, які постраждали внаслідок воєнних дій».

Запропонована програма містить в собі систему тренінгових, соціально-психологічних ігор, тілесно-орієнтованих, арт-терапевтичних практик, спрямованих на експресивне відреагування негативних переживань, стабілізацію психофізіологічного стану, відновлення внутрішніх ресурсів та копінг-стратегій тощо. Програма створена для роботи кваліфікованих практичних психологів у позашкільних навчальних закладах, дитячих таборах відпочинку, соціально-психологічних таборах, закладах системи освіти України, які вже мають досвід роботи з дитячою психотравмою, або очікують, що будуть працювати з дітьми з травматичним досвідом у найближчому майбутньому.

Дана програма психосоціальної допомоги складалась як результат практичної роботи психологів з дітьми, які зазнали впливу психотравмуючих подій ще під час збройного конфлікту на Сході України, зокрема, воєнні дії, фізичне, сексуальне та психологічне насильство тощо та мають симптоми посттравматичного стресового розладу. Вона пройшла трирічну апробацію в закладі психологічної реабілітації для дітей ПДЗОВ «Лісова Застава» в селі Димер Київської області протягом 2015-2019 років. Головною метою програми є профілактика виникнення та подолання наслідків посттравматичного стресу, сприяння процесу посттравматичного особистісного розвитку у дітей з травматичним досвідом. Завданнями програми виступають наступні: 1) створити умови для стабілізації психоемоційного стану та посттравматичного розвитку дитини засобами спеціально створеного реабілітаційного середовища; 2) надати можливість дитині опорацювати свій травматичний досвід, 3) допомогти дитині відновити власну психологічну цілісність, відчути себе частиною цілого в соціальному аспекті; 4) допомогти дитині отримати навички щодо переосмислення життєвого сценарію, відновлення відчуття стабільності та безпеки, актуалізації власних ресурсів особистості; 5) активізувати у дитини вміння отримувати підтримку, а також розвивати уміння надавати підтримку іншим у травматичному досвіді у форматі «рівний – рівному»; 6) посилити копінг-реакції та розвинути нову когнітивну схему світосприйняття в нових умовах реальності.

Цільовою групою даної програми є діти та підлітки, які зазнали травматичного впливу внаслідок складних життєвих обставин, травмуючих подій, гострих стресових ситуацій. Це діти з сімей вимушено переміщених осіб, діти з числа тих, хто постійно проживає в зоні бойових дій, діти військовослужбовців та діти, які зазнали травматичного впливу від різного роду обставин (діти-сироти та «соціальні сироти», діти з прийомних сімей та дитячих будинків сімейного типу, діти з особливими потребами та діти з інвалідністю).

Програма розрахована на два тижні щоденної роботи, кожний день має своє змістовне навантаження, цільове спрямування, практичне наповнення і очікувані результати. Таким чином цю програму можна в змістовному сенсі назвати 14-ти кроковою, оскільки кожний день роботи виступає певним кроком до досягнення результатів, які окреслені метою і завданнями програми. Програма містить структуровані за блоками та темами взаємопов'язані заняття, побудовані у відповідності до циклу динаміки групи та особливостей роботи з травматичним досвідом.

В програмі застосовано цілу низку практичних методів і прийомів, зокрема коучінг, методи когнітивно-поведінкової психотерапії, ігрової психотерапії, каністерапії, іпотерапії, тілесно-орієнтованої терапії, танцювально-рухової терапії, казкотерапії, арт-терапії, техніки терапії творчістю, психодрами, метод асоціацій за допомогою метафоричних карт, також застосована Інтегративна модель гнучкості до стресів BASICPh. В якості допоміжних і сприяючих методів активно застосовувалися фітотерапія, флай-йога, ритміка і рухова пластика, заняття з різних видів творчості, музичні заняття, читання, тематичний перегляд фільмів і мультфільмів, рухові ігри, ведення щоденника, та авторська соціально-економічна гра «Лісова країна».

Головним принципом роботи запропонованої програми є створення реабілітаційного середовища, де дитина занурюється в спеціально-організований час і простір, отримує психологічну допомогу та соціальний супровід, де їй надається всебічна підтримка з боку персоналу, за запитом проводяться індивідуальні консультації. В результаті застосування програми було отримано позитивні результати, які зафіксовано за допомогою психодіагностичних методик на початку і в кінці програми, спостереження за учасниками в процесі проходження програми та анкетування учасників. По-перше, це стабілізація психічного стану дітей та позбавлення від негативних

автоматичних думок які за змістом є самозвинуваченнями, визнанням власної безпорадності, неспроможності тощо; засвоєння навичок самодопомоги та саморегуляції емоційного стану, відновлення та посилення активної суб'єктної позиції дитини, виявлення здатності відстоювати власні інтереси.

По-друге, корекційно-відновлювальний вплив програми на психічний стан дитини дозволив активізувати процес інтеграції травматичного досвіду дитини, а також показав пролонговану дію у подальшому функціонуванні дитини, що дозволяє використовувати нові навички та досвід у подальшій життєвій перспективі дитини, зокрема у постановці найближчих цілей та методів їх реалізації.

Використані джерела: 1. Горбунова, В. (2016). Сприяння соціального оточення відновленню та зростанню особистості при посттравматичних станах та розладах. 2. Лазос, Г. П. (2016). Посттравматичне зростання: теоретичні моделі, нові перспективи для практики. *Актуальні проблеми психології*, 1(45), 120-128. 3. Сазонова, І. (2021). Посттравматичне зростання підлітків: до побудови теоретичної моделі. *Габітус*, 23. 166-171.

ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОЯВУ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ ПІД ЧАС ВОЄННОГО ЧАСУ

Сайфутдінова Валентина Лінарівна

студентка 2 курсу ОС «Бакалавр» ОПП «Психологія»

Факультет психології

Київський національний університет імені Тараса Шевченка

м. Київ, Україна

myworksvvl@gmail.com

Розвиток життєстійкості українців важливо та актуально досліджувати, бо наразі в 21 столітті з 24 лютого 2022 року в Україну повномасштабно вторглася російська федерація. Через те, що почалася війна багато українців зазнали неймовірно тяжкого стресу. Люди були в розпачі, у кожного своя ситуація: хтось втратив рідних, хтось втратив будинок, мав покинути рідний дім і тощо. З часом людині властиво адаптуватися до змін: жити за новими правилами, у нових обставинах. Кожна людина реагує індивідуально. На цю реакцію впливає багато зовнішніх та внутрішніх факторів.

Життєстійкість це саме той ресурс, за допомогою якого навіть неприємні події в житті можна перетворювати на нові можливості, хай які б негаразди

людину не спіткали. Саме життєстійкість, як певний аналог життєвої сили, показує наскільки люди з її допомогою долають стресові ситуації.

Згідно з американськими психологами Кобейсом та Мадді, які вперше представили концепцію життєстійкості, вона складається з трьох елементів. Це залученість, контроль, а також прийняття ризику.

Це вже більш широкий підхід до розуміння цього явища. Адже традиційно вважалося життєстійкість складається зі здатності підтримувати на певному рівні своє здоров'я, працездатність, та активність в умовах стресу.

Для повного розуміння явища життєстійкості важливо пам'ятати, що воно функціонує саме як відкрита динамічна система, і в основі цієї системи – самоорганізація та самовизначення.

Розуміти та розвивати життєстійкість важливо, тому що вона може стати чинником людської оптимальної самореалізації, а також психологічної якості життя. Також життєстійкість може бути ключовою змінною особистості, опосередковуючи вплив стресових факторів на успіх її діяльності, та на соматичне здоров'я цієї особистості.

Розглянемо саме «стержень» людини, який не дає втратити віру, сили, мотивацію. Життєстійкість це той «інструмент» у психіці людини завдяки якому людина легше переживає життєві негаразди і завдяки цьому сама особистість людини не втрачається, навпаки вона набуває нового досвіду подолання стресових ситуацій. Тому наразі актуально розглядати психологічні особливості прояву життєстійкості особистості. Провівши дане дослідження, можна буде визначити, чи сталися позитивні зміни у людині, чи вдалося їй переоцінити свою життєдіяльність; яким чином наразі проявляються її ресурси; чи вірить вона у сприятливе майбутнє; яку роль у всьому цьому відіграє життєстійкість.

Емпірична частина дослідження виконана із застосуванням таких методик, як «Опитувальник психологічної ресурсності особистості» О. С. Штепи, Опитувальник змін у поглядах, Опитувальник посттравматичного зростання Р. Тадеші, Тест диспозиційного оптимізму (ТДО) і Тест життєстійкості.

Життєстійкість аналізується як основний ресурс перетворення життєвих подій у нові можливості всупереч зовнішнім негараздам. Визначено, що життєстійкість є психологічним аналогом життєвої сили людини, що відображає ступінь подолання нею певних стресових ситуацій.

Життестійкість може бути чинником оптимальної самореалізації та психологічної якості життя людини і ключовою особистісною змінною, що опосередковує вплив стресових чинників на соматичне здоров'я та на успіх діяльності особистості (Чиханцова, 2018).

С. Мадді розробив теорію творчого потенціалу та саморегуляції стресу особистості, виділивши особистісну властивість «hardiness» чи життестійкість, тобто сміливість бути всупереч несприятливим обставинам. Це наявність аттитюдів включеності в реальність, прагнення контролю, прийняття викликів і ризиків життя. Тут життестійкість розглядається як фактор психологічної резильєнтності в цілому, як особистісна риса, що амортизує вплив сильного стресу.

Важливим у поглядах С. Мадді є також включення в життестійкість крім аттитюдів деяких базових цінностей: довіра (credibility), творчість (creativity), прагнення співпраці (cooperation) (Ковальчук, & Васянович, 2022).

Життестійкість характеризує ступінь сформованості здатності особистості витримувати ситуацію гострого або хронічного стресу, зберігати внутрішню збалансованість, не знижуючи при цьому успішності діяльності. Передумовою для формулювання поняття життестійкості є екзистенційна психологія.

Учені С. Кобейса та С. Мадді вважають початком формування життестійкості раннє дитинство.

Життестійкість – комплексна категорія психології особистості, що охоплює феноменологію становлення особистості та базових життєвих установок, її адаптаційний потенціал і поведінкові стратегії долаття стресових ситуацій та екзистенційної тривоги.

У рамках цієї роботи життестійкість розглядається як основний ресурс для подолання життєвих труднощів, як здатність людини контролювати життєві події та керувати ними, сприймати труднощі як цінний досвід і успішно з ними справлятися, використовуючи їх як можливість для особистісного зростання (Чиханцова, 2018).

Результати досліджень можуть мати практичне застосування в розробці програм та інтервенцій, спрямованих на підвищення рівня життестійкості у воєнних ветеранів, військовослужбовців та цивільних осіб, що пережили воєнні події. Ці програми можуть включати психологічну підтримку, тренінги з розвитку життестійкості, сприяння соціальній підтримці та інші заходи, що

сприяють психологічному відновленню та адаптації до наслідків воєнного конфлікту.

Важливим аспектом досліджень є також розуміння процесів, які сприяють відновленню життєстійкості після воєнного конфлікту. Вони можуть включати процеси прийняття досвіду та пошуку нового сенсу життя.

Використані джерела: 1. Чиханцова, О. (2018). Життєстійкість та її зв'язок із цінностями особистості. *Збірник наукових праць «Проблеми сучасної психології»*, (42), 211-231. 2. Ковальчук, З. Я., & Васянович, Г. П. (2022). Видатні постаті психології: історія, сучасність і перспективи: матеріали VIII регіонального наукового семінару (10 травня 2022 р., м. Львів). Львів, 2022. 192 с.

ГЕНДЕРНІ ОСОБЛИВОСТІ КОНФЛІКТНОЇ ПОВЕДІНКИ ПІДЛІТКІВ

Самусь Ірина Олегівна

студентка ОС «Магістр» ОПП «Психологія дитинства і сім'ї з основами психотерапії»

Факультет психології

Київський національний університет імені Тараса Шевченка

м. Київ, Україна

ira.samus1205@gmail.com

У підлітковому віці стан емоційної напруги та психологічного дискомфорту виникає дуже часто. Це, перш за все, пояснюється віковими особливостями – несформованістю особистості, відсутністю у підлітка звички до аналізу своїх дій, вчинків та їх наслідків. Конфлікт виникає або із зіткнення людини з внутрішніми перешкодами – вона хоче, але в силу своїх здібностей не може домогтися бажаного, або із зіткнення людини з зовнішнім середовищем – вона хоче, але їй не дають можливості задовольнити свої потреби (Березовський, 2016). Саме спілкування є ключовою потребою підлітка у формуванні соціальних відносин. Тому тема конфліктів загострюється саме у підлітковому віці, а активна статево-рольова соціалізація актуалізує вплив гендерних відмінностей підлітків на характер їх конфліктної поведінки.

Підлітковий вік є перехідним періодом від дитинства до зрілості. Існує багато підходів до визначення підліткового віку, наприклад ООН визначає підлітковий вік у діапазоні 10-19 років, психологи розглядають цей вік від 10-11 років до 14-15, в залежності від індивідуальних особливостей процесу соціалізації та реінтеграції підлітка. Якісні зміни, що відбуваються в

інтелектуальній та емоційній сферах особистості підлітка (інтенсивний, нерівномірний розвиток і зростання організму, особистісні новоутворення та ін.), породжують новий рівень його самосвідомості, потреби у самоствердженні, рівноправному і довірливому спілкуванні з ровесниками і дорослими. Все це має безпосередній вплив і на соціалізуючо-комунікативну сферу розвитку підлітка. Саме ця сфера є ключовою для розвитку особистості в даному віці та може провокувати конфліктні ситуації між підлітками (Максимова, 2016).

Тему конфліктів підлітків на сьогодні досліджують не тільки українські, а й зарубіжні вчені та дослідники. Науково-психологічним вивченням природи конфлікту та взаємозв'язку особливостей підліткового віку з причинами конфліктної поведінки особистості займались такі дослідники, як Н. Ю. Максимова, Н. В. Грішина, Л. А. Петровська, А. А. Єршов та інші. Наприклад, Н. Ю. Максимова досліджувала проблематику психологічних чинників виникнення адиктивної поведінки, що виникає з конфлікту у підлітковому віці (*цит. за Сиротюк, 2014*), Н. В. Грішина описала й обґрунтувала ситуаційний підхід до розуміння міжособистісних конфліктів підлітків, які розглядаються, насамперед, як соціальні ситуації (*цит. за Котлова, 2013*).

Дослідники зазначають, що гендерний конфлікт за своєю суттю є негативною взаємодією, в основі якої лежить несумісність гендерних цінностей, ролей, інтересів, що приводить до боротьби за збереження або зміну своєї позиції, і є звичним явищем для процесу, учасники якого взаємодіють для досягнення єдиного результату. Тому питання гендерного конфлікту також дуже важливо розглядати в сукупності з особливостями ціннісних орієнтацій підлітків. Ціннісні орієнтації підлітків залежать від існуючих в суспільстві гендерних стереотипів і різняться між собою в залежності від статі, проте існують індивідуальні цінності, які є спільними як для чоловіків, так і для жінок.

Метою роботи є емпіричне дослідження та аналіз взаємозв'язку конфліктної поведінки підлітків з їх гендерними особливостями. Вона досягається за допомогою реалізації таких завдань:

1. Проаналізувати стан вивчення проблеми «гендерний конфлікт» у науковій літературі.

2. Виявити особливості прояву та розгортання гендерного конфлікту у підлітковому віці.

3. Визначити типи та стратегії конфліктної поведінки підлітків.

4. Встановити особливості зв'язку між конфліктною поведінкою підлітків та їх гендерними особливостями.

Дослідження було проведене в січні 2020 року з метою дослідження поведінки підлітків у вікових межах 12-15 років та їхнього ставлення до гендерних конфліктів. Було обрано саме ці вікові межі підлітків тому, що особи даного віку найбільш вразливі до конфліктів: особистість кожного підлітка знаходиться на етапі формування, і тому стратегії їхньої поведінки будуть відрізнятися найбільше.

У дослідженні прийняло участь 86 респондентів, з яких 42% навчались в 6-7 класах (12-13 років), а 58% – у 8-10 класі (14-15 років). Дівчата склали 56% опитуваних, а хлопці – відповідно 44%. Для дослідження було використано методику «Стратегії поведінки в конфліктній ситуації» (СПКС). Методика спрямована на дослідження типів та стратегій поведінки особистості в конфліктних ситуаціях.

Відповідно до методики «Стратегії поведінки в конфліктній ситуації» визначається 5 типів стратегій поведінки підлітків:

- Тип 1. «Уникнення» – стратегія відходу під конфлікту, тобто відмови як від досягнення особистих цілей, так і від участі у взаєминах з оточуючими.

- Тип 2. «Конкуренція» – силова стратегія: мета тут дуже важлива, а взаємини – ні. Таким підліткам не важливо, люблять їх чи ні, вони вважають, що конфлікти вирішуються вигравшем однієї зі сторін і обов'язковим програшем іншої.

- Тип 3. «Пристосування» – стратегія уникнення гострих кутів: взаємини важливі, цілі – ні. Такі підлітки хочуть, щоб їх приймали і любили, заради чого жертвують цілями.

- Тип 4. «Компроміс» – стратегія помірною відношення до цілей і взаємин. Такі підлітки готові відмовитися від деяких цілей, щоб зберегти взаємини.

- Тип 5. «Співпраця» – стратегія відкритої і чесної конфронтації і співробітництва. Представники цього типу цінують як цілі, так і взаємини. Відкрито визначають позиції і шукають вихід в спільній роботі по досягненню цілей, прагнуть знайти рішення, що задовольняють всіх учасників.

Завдяки проведеному дослідженню було здійснено розподіл за відсотковим відношенням респондентів за віком. результати зображено на Рис. 1:

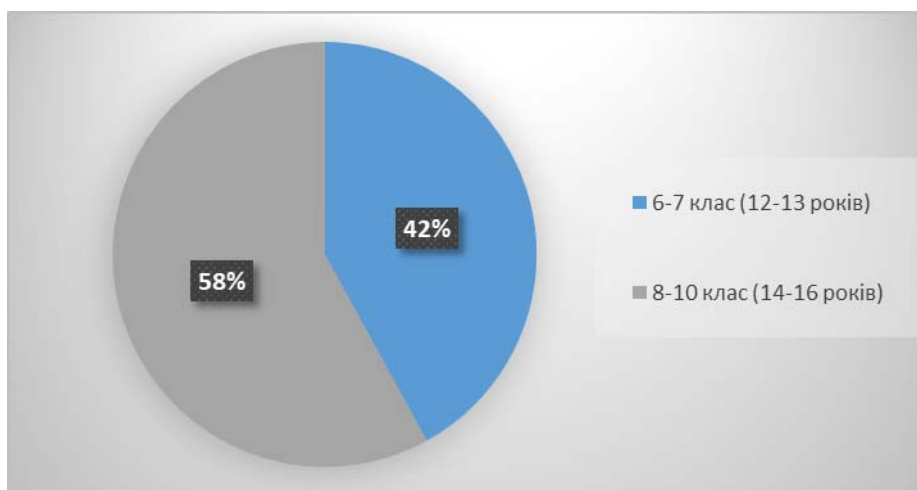


Рис. 1. Відсоткове відношення респондентів за віком

Відповідно до завдань дослідження було здійснено відсотковий розподіл респондентів за статтю. Результати зображені на Рис. 2:

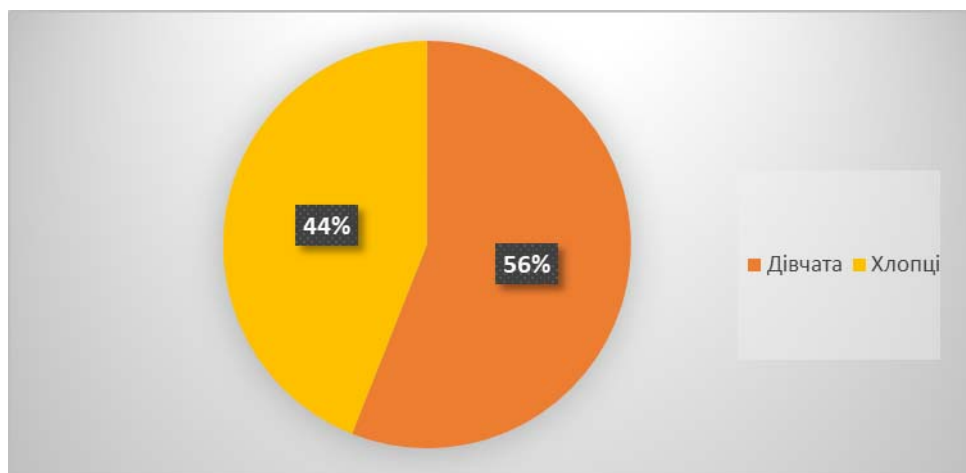


Рис. 2. Відсотковий розподіл хлопців та дівчат респондентів

Відповідно до результатів проведеного дослідження за методикою «Стратегії поведінки в конфліктній ситуації», нами було отримано наступні результати (Рис. 3):

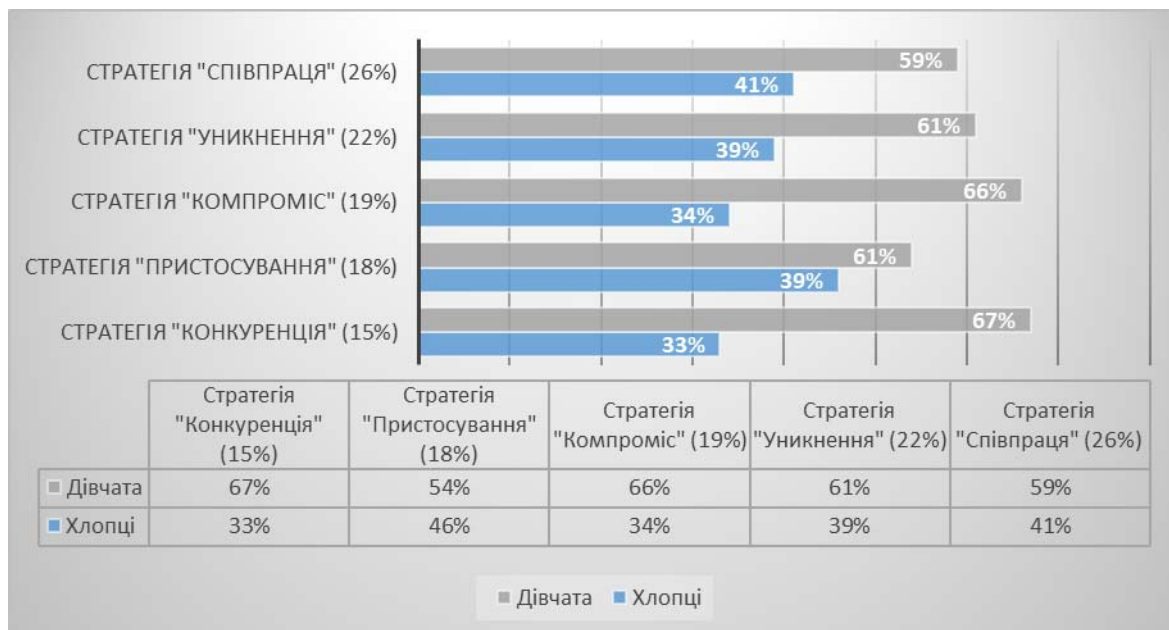


Рис. 3. Співвідношення дівчат та хлопців за обраними стратегіями поведінки у конфліктній ситуації

Відповідно результатам дослідження, існують гендерно зумовлені типи реагування у конфліктних ситуаціях, якщо для дівчат – підлітків найбільш прийнятною є стратегія «Співпраця», а найменш прийнятною «Конкуренція», то для хлопців – підлітків найбільш оптимальною є стратегія «Конкуренція», а найменш – «Компроміс». З огляду на наведене, хочу зазначити, що кожна з проаналізованих стратегій поведінки в конфліктній ситуації має свої недоліки й переваги та може бути ефективною у вирішенні конфлікту лише в певних ситуаціях.

Отримані результати дослідження свідчать про те, що нав'язані суспільством гендерні стереотипи все ще присутні у переконаннях батьків підлітків, які передають дітям свої переконання, що дівчата повинні бути терплячими та спокійними, а хлопці – впевненими в собі та раціональними.

Проаналізувавши теоретичну та практичну базу дослідження, можна виокремити саме такі гендерні особливості конфліктної поведінки підлітків: схильність сучасних підлітків вибирати стратегії поведінки згідно прийнятних саме їх статі; переважаюча більшість дівчат підліткового віку схилиються до більш спокійних стратегій поведінки в конфліктних ситуацій, а хлопці ж часто обирають стратегію більш сильних, але теж врівноважених стратегій поведінки при конфліктах. Це обумовлено тим, що особистісні форми конфліктної

поведінки в підлітковому віці можна пояснити прагненням підлітків до самовираження, реалізації власних особистісних прагнень.

З огляду на вищезазначене, на сьогодні актуальною залишається проблема гендерних особливостей конфліктної поведінки підлітків. За результатами дослідження було виявлено, що існують певні причини, які обумовлюють конфлікти саме в підлітковому віці, та описано типи та стратегії поведінки підлітків в конфліктних ситуаціях.

Відповідно до поставленої гіпотези можна стверджувати, що вона підтвердилась частково, дійсно існують гендерні відмінності у конфліктній поведінці підлітків, але, стереотипність мислення, наприклад, в тезі про те, що хлопцям-підліткам більш властивий агресивний тип поведінки не підтвердилась. Натомість, за результатами дослідження доведено, що підлітки найбільше надають перевагу стратегіям, які дають змогу ефективно вирішувати конфліктні ситуації.

Використані джерела: 1. Березовська, Л. (2016). Психологія конфлікту : навчально-методичний посібник. Мукачево : МДУ, 201. 2. Котлова, Л. (2013). Гендерні особливості конфліктних форм поведінки в підлітковому та юнацькому віці. Київ : Ун-т ім. Б. Грінченка, редкол. : Огнев'юк В. О., Хоружа Л. Л., Безпалько О. В. та ін., 95. 3. Максимова, Н. (2016). Психологічні фактори виникнення адиктивної поведінки. Київ, 1-14. 4. Сиротюк, К. (2014). Особливості гендерної соціалізації підлітка в сучасному суспільстві. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка, Том 2, № 2*, 1-13. 5. Dahrendorf, R. (1994). *Der moderne soziale konflikt. Essay sur politik der freiheis.* Munchen : Deutscher Taschenbuch Verlag.

ЕМОЦІЙНЕ ВИГОРАННЯ МАТЕРІВ ДІТЕЙ ДО 1 РОКУ ПІД ЧАС ВОЄННИХ ДІЙ НА ТЕРИТОРІЇ УКРАЇНИ

Сергієнко Ольга Степанівна

студентка ОС «Магістр» ОНП «Психологія сім'ї з основами психотерапії»

Інститут післядипломної освіти

Київський національний університет імені Тараса Шевченка

м. Київ, Україна

hr.olga.s@gmail.com

Воєнний конфлікт, що триває в Україні, завдав значної шкоди населенню, у тому числі матерям із дітьми грудного віку. Ця категорія жінок є особливо вразливою групою, оскільки вони стикаються зі стресом і тривогою,

пов'язаними з доглядом за дитиною в розпал повномасштабного вторгнення. Таке травматичне середовище ставить їх під загрозу емоційного виснаження — явища, яке зазвичай називають «вигоранням». У цій роботі ми розглянемо проблему емоційного вигорання серед матерів дітей віком до одного року під час вторгнення Росії на територію України, а також те як воно потенційно чи безпосередньо впливає на жінок.

Найуживаніше визначення вигорання було введене К. Маслач і С. Є. Джексоном і визначає його ризики за трьома вимірами: емоційне виснаження, цинізм і зниження ефективності (*Maslach & Jackson, 1981*).

Перший із вимірів – це відчуття емоційної спустошеності, виснаженості та перевантаженості вимогами середовища, що може призвести до відчуття відстороненості від справ і зниження почуття особистісної значущості. Іншими словами, людина відчуває, що вона не в змозі впоратися зі своїми обов'язками і втрачає відчуття мети або сенсу будь-якої діяльності.

Цинізм, другий вимір, стосується негативного, уїдливого або відстороненого ставлення до інших. Це призводить до зниження емпатії та проявляється браком цікавості або залучення до взаємодії з оточуючими.

Нарешті, третім виміром вигорання є зниження ефективності особистісних досягнень. Він стосується почуття незадоволеності або розчарування власним досвідом. Люди можуть відчувати, що вони нічого не змінюють у своєму житті або що їхні зусилля не цінують, що призводить до зниження рівня мотивації та життєвої сили.

Інші зарубіжні дослідники також дотримуються трикомпонентної моделі та зазначають, що вигорання – це психологічний синдром, що виникає як тривала реакція на хронічні міжособистісні стреси (*Leiter, 2016*). Українські студії трактують це поняття як: «стан фізичного, психічного й емоційного виснаження, викликаного довготривалим перебуванням в емоційно перевантажених ситуаціях» (*Драга та ін., 2017*).

Проблема емоційного вигорання в жінок із немовлятами під час збройних конфліктів вивчається багатьма науковими дослідниками. Вони досліджують психологічний стан жінок, які пережили насильство, втрату та інші стресові ситуації, пов'язані з війною. Вони також досліджують взаємозв'язок між материнством та емоційним вигоранням у жінок, а також роль підтримки соціального оточення.

Одним із джерел, яке можна використати для ознайомлення із цією проблемою, є стаття «Maternal burnout and its correlates in the context of the protracted Israeli-Palestinian conflict» авторів Michal Matalon-Grazi and Zahava Solomon. Вона була опублікована в журналі «Journal of Family Psychology» у 2020 році і присвячена дослідженню емоційного вигорання в матерів, які пережили насильство та конфлікти на Близькому Сході (*Matalon-Grazi & Solomon, 2020*).

Українські науковці також вивчають проблему емоційного вигорання в жінок із немовлятами під час збройних конфліктів, наприклад, А. М. Котвіцька досліджує емоційне вигорання в жінок, які пережили травматичні події в зоні конфлікту на сході України. Л. М. Горбачук досліджує емоційне вигорання в соціальних працівників, які працюють із внутрішньо переміщеними особами та біженцями, що перебувають у зоні конфлікту на сході України.

Хоч, не існує єдиного погляду на проблему, з огляду на стресові та невизначені обставини, які супроводжують війну, можливо визначити деякі потенційні ознаки емоційного вигорання в жінок, які опинилися в такій ситуації.

За даними опитування Фонду народонаселення ООН (UNFPA) МОМ станом на 5 грудня 2022 року кількість немовлят до 1 року зі статусом ВПО (внутрішньо-переміщені особи) становило 56 000 осіб, а це 0,9% від усієї групи. Категорії вразливих осіб ВПО складають 3% немовлят та 2% жінки, що годують груддю. Серед найбільш нагальних потреб, названих респондентами, лишаються гроші (фінансова допомога), а також ліки та медичні послуги, з них 23% складають, наприклад, дитячі підгузки тощо (*Звіт про внутрішнє переміщення в Україні..., 2022*).

Станом на 30 травня 2022 року 83% від загальної кількості вимушених переселенців – жінки (*Комітет із питань соціальної політики..., 2022*). Зважаючи на ці цифри, бачимо, що проблема емоційного виснаження має досить широку групу для роботи як психологів, так і соціальних працівників загалом.

Психологічний стан матерів дітей до року є загалом складним як явище й може змінюватися залежно від низки чинників, включно з особистими обставинами та досвідом жінки, а також із ширшими соціальними та культурними чинниками.

Матері дітей віком до одного року можуть відчувати емоційне виснаження через необхідність догляду за маленькою дитиною, а також через стрес і невизначеність, пов'язані з перебуванням у зоні воєнних дій. Вони можуть відчувати себе перевантаженими й нездатними підтримувати темп, необхідний для виконання повсякденних завдань, що призводить до відчуття вигорання.

Одним із важливих чинників, який впливає на психологічний стан матерів дітей грудного віку, є вимоги догляду за дитиною, які є особливо складними в контексті перебування в середовищі воєнного конфлікту: найбільшими запитами є ліки та медичне обслуговування, засоби гігієни та загальна фінансова підтримка. На додаток, такі фактори, як соціальна ізоляція, фінансовий стрес і відсутність підтримки, часто розлука із чоловіком та рідними також впливають на психологічний стан матерів маленьких дітей. Ці жінки можуть відчувати цілу низку емоцій, стрес, тривогу і втому, коли вони намагаються впоратися з повсякденними обов'язками. Як наслідок з'являється недосипання, проблеми з годуванням і часті зміни настрою, почуття пригніченості, тривожність та депресія.

Цинізм може проявлятися як відсторонення від інших, що розповсюджуються на власну дитину, як механізм самозахисту (*Ефективні поради...*, 2022). Зменшення взаємодії з оточуючими, а особливо із сином чи дочкою, призводить до почуття провини й сорому, загальним браком інтересу до соціальної взаємодії з іншими людьми. Уїдливість також часто характеризується невірою в щирість мотивів інших людей, тому жінка може застрягнути у «вимушеному колі», постійно відмовляючись від допомоги, що їй пропонують. Цей відхід також можна розцінювати, як спробу захиститися, що виникає через страх бути скривдженою або розчарованою іншими. Матері можуть уникати соціальної взаємодії, щоб уникнути потенційного додаткового негативного досвіду.

Як третій фактор, знижується самооцінка, оскільки жінки відчують, що вони не в змозі адекватно забезпечувати свою дитину або що їхні дії не мають значущого впливу на ситуацію, у якій вони перебувають. Це призводить до зниження мотивації та відчуття безнадійності.

Отже, емоційне вигорання – поширене явище серед матерів дітей грудного віку під час воєнних дій в Україні через підвищений стрес і тиск ситуації. Симптоми синдрому в жінок із дітьми віком до одного року в цей час включають:

1. Почуття емоційного виснаження, відчуття знесилення або зниження енергійності, втрата інтересу до звичайної діяльності.

2. Почуття відстороненості або цинізму по відношенню до інших, у тому числі до власної дитини, як механізм самозахисту.

3. Почуття деперсоналізації або дегуманізації, коли матері можуть відчувати, що вони просто виконують рутинну роботу з догляду за дитиною, не відчуваючи справжнього зв'язку з нею.

4. Зниження ефективності діяльності, нездатність виконувати повсякденні обов'язки або зосередитися належним чином, а також нездатність приділяти свою увагу дитині та іншим аспектам свого життя.

5. Почуття провини й сорому через брак залученості або участі в соціальному житті, особливо в спілкуванні з дитиною (*Абаніна & Неборачко, 2020*).

Важливо визнати, що емоційне вигорання може бути значним викликом для матерів дітей грудного віку в часи підвищеного стресу та невизначеності. Може знадобитися додаткова підтримка та ресурси, які допоможуть впоратися із цими симптомами та покращити загальне самопочуття. Деякі корисні ресурси можуть включати програми психічного здоров'я, громадські групи підтримки в соціальних мережах та офлайн, які допоможуть забезпечити покращення загального стану жінки.

Загалом, Мінсоцполітики та гуманітарні організації створюють групи підтримки на місцях видачі гумдопомоги, публікують освітні статті на сайтах міністерства, наприклад, було створено чат із психологічної підтримки в телеграм-каналі «[Подбай про себе](#)», де діляться ефективними порадами, що допоможуть врятуватися від емоційного вигорання.

Працюють безкоштовні гарячі лінії та сайт із підбору психотерапевтів. Ми вважаємо, що наразі важливо також працювати над популяризацією та рекламуванням даних ресурсів, щоби підвищувати поінформованість жінок про допомогу, яку вони можуть отримати. Це можуть бути піар-компанії з лідерами думок, залучення ЗМІ та телебачення, залучення медперсоналу пологових будинків до розповсюдження даної інформації.

Отже, у матерів дітей до одного року вигорання виникає через значний фізичний, емоційний та психологічний стрес, пов'язаний із турботою про дитину та тиском зовнішніх умов. Такий травматичний досвід може призводити до депресії, тривожності та інших психологічних проблем. Щоб знизити

ймовірність виникнення синдрому, матерям необхідно збалансувати турботу про дитину із самопідтримкою, такою як регулярний відпочинок, помірна фізична активність і звернення до груп соціальної підтримки. Якщо в жінки є симптоми вигорання, то важливо звернутися до фахівця для отримання відповідної допомоги.

Використані джерела: 1. Абаніна, Г. В., & Неборачко, С. М. (2020). Фрустрація в материнстві як чинник розвитку емоційного вигорання. *Учені записки Університету «КРОК»*, 4(60), 226-232. 2. Драга, Т. М., Мялюк, О. П., Криницька, І. Я. (2017). Особливості синдрому емоційного вигорання в медичних працівників. *Медсестринство*, 3, 48-51. 3. Ефективні поради від емоційного вигорання під час війни. Стаття. Опубліковано 29 травня 2022 року о 14:00. URL: <https://mon.gov.ua/ua/news/efektivni-poradi-vid-emocijnogo-vigorannya-pid-chas-vijni> (дата звернення: 06.04.2022). 4. Звіт про внутрішнє переміщення в Україні – листопад/грудень 2022 року. ООН – міграція. URL: https://dtm.iom.int/sites/g/files/tmzbd11461/files/reports/IOM_Gen%20Pop%20Report_R11_IDP_UKR.pdf (дата звернення 06.04.2022). 5. Комітет із питань соціальної політики та захисту прав ветеранів звітує про стан захисту українців за кордоном. Інформаційне управління. Стаття. Опубліковано 15 червня 2022. URL: <https://www.rada.gov.ua/news/razom/224033.html> (дата звернення: 06.04.2022). 6. Dishon-Berkovits, M. (2018). The role of organizational justice and stress in predicting job burnout. *Journal of Career Development*, 45(5), 411-424. 7. Leiter, M. P. (2016). Understanding the burnout experience: recent research and its implications for psychiatry. *World Psychiatry*, 15(2), 103-111. 8. Maslach, C., Jackson, S. E. (1981). The measurement of experienced burnout. *J. Organ. Behav.* 2, 99-113. 9. Matalon-Grazi, M., & Solomon, Z. (2020). Maternal burnout and its correlates in the context of the protracted Israeli-Palestinian conflict. *Journal of Family Psychology*, 34(4), 436-446.

ФОРМИ СОЦІАЛЬНО-ПЕДАГОГІЧНОЇ РОБОТИ З ДІТЬМИ В УМОВАХ ВІЙСЬКОВОГО ЧАСУ

Сінь Сян Жан

студентка ОС «Магістр» ОНП «Соціальна педагогіка»

Факультет психології

Київський національний університет імені Тараса Шевченка

м. Київ, Україна

xiangxinran1640@gmail.com

Васильєва-Халатникова Марина Олександрівна

кандидатка педагогічних наук

доцентка кафедри соціальної реабілітації та соціальної педагогіки

Факультет психології

Київський національний університет імені Тараса Шевченка

м. Київ, Україна

m-vasileva@knu.ua

Умови військового часу в Україні сьогодні змінили кожную людину. Звичайний уклад життя кожного українця, щоденні справи дитини, уподобання людей похилого віку – вже не є актуальними. Багато дітей вимушені були виїхати за межі країни, багато – залишились в Україні. Поряд з жорстокими атаками ворога, українці продовжують жити та розвиваються. Працюють підприємства, заклади освіти, заклади дозвілля, громадські об'єднання тощо.

Необхідною на сьогодні є соціально-педагогічна робота з дитиною. Дошкільник, дитина молодшого шкільного віку, підліток є найбільш незахищеними категоріями населення. Важливою, є робота соціального педагога з дітьми в закладах освіти, особливо, закладах загальної середньої освіти України.

Якщо розглядати соціально-педагогічну роботу, в цілому, можна відмітити, що це – різновид соціально-педагогічної діяльності, який здійснюється у певній соціальній інституції та який спрямований на точно визначений об'єкт впливу; засіб реалізації соціальної політики, як соціальний локатор, який визначає наслідки соціальної політики, і як діяльність із надання різного роду захисту, допомоги та підтримки людині, сім'ї чи спільноті у складних життєвих ситуаціях (*Вайнола, 2008*).

Соціально-педагогічна робота поєднує в собі кілька аспектів:

- надання допомоги окремій людині чи групі людей, які опинилися в складній життєвій ситуації, шляхом підтримки, консультування, реабілітації, патронажу та інших видів соціальних та психолого-педагогічних послуг;

- актуалізація потенціалу самодопомоги осіб, які опинилися в скрутній ситуації;

- цілеспрямований вплив на формування і реалізацію соціальної політики на всіх рівнях – від загальнодержавних до місцевих – з метою забезпечення соціально здорового середовища життєдіяльності людини, створення системи підтримки людей, які опинилися у складній життєвій ситуації (*Заверико, & Мацкевич, 2014; Козирєв, 2020*).

Соціально-педагогічна робота з дітьми в закладах загальної середньої освіти України, є необхідною. Адже, заклади загальної середньої освіти – універсальне соціальне та освітнє середовище для дитини (*Соціальна робота..., 2021*).

Соціально-педагогічну роботу в закладах загальної середньої освіти з дітьми в умовах військового часу здійснюється в залежності від запитів, завдань та проблематики. Форми соціально-педагогічної роботи з дітьми в закладах загальної середньої освіти продиктовані соціально-педагогічними практиками.

Відповідно до соціально-педагогічних практик роботи з дітьми в закладах загальної середньої освіти в умовах військового часу, можна виділити: соціалізуючі, правозахисні, комунікативні, здоров'явідновлювальні, ігрові, освітні, просвітницькі.

Соціалізуючі практики – орієнтовані на процес адаптації, інтеграції та соціалізації дитини в закладі загальної середньої освіти. Реалізуються як у формі індивідуальної роботи, так і групової. Серед найбільш цікавих можемо назвати: клуби за інтересами, центр розвитку лідерства, тиждні толерантності тощо. Наприклад, захід у межах тижня толерантності щодо розповсюдження інформації на тему: «Війна та навколишнє середовище».

Правозахисні практики – правова просвіта та захист прав та свобод дитини та її сім'ї, створення безпечного середовища для дитини. Зазвичай реалізуються із залученням шкільного офіцера поліції. Можна виокремити наступні форми соціально-педагогічної роботи: просвітницькі лекторії, дискусії, відео-фільми щодо прав та свобод дитини, соціально-педагогічні тренінги, консультаційні бесіди з педагогами та батьками дитини тощо. Наприклад, просвітницькій

лекторій для батьків щодо прав та свобод дитини у закладі загальної середньої освіти.

Комунікативні практики – орієнтовані на побудову ненасильницької комунікації педагогів, дітей, батьків; відновлення морально-психологічного клімату; розвиток комунікативних компетентностей дитини. Можна назвати: дискусійні клуби, марафони, квести; шкільний волонтерський рух, комунікативні дебати тощо. Наприклад: комунікативні дебати між дітьми та тему: «Символіка України: реалії та перспективи».

Здоров'явідновлювальні практики – практики, які передбачають заходи, орієнтовані на збереження та відновлення психічного та фізичного здоров'я дитини у закладі загальної середньої освіти. Можна відмітити: тематичні дні здоров'я, профілактичні заходи щодо булінгу та кібербулінгу, просвітницькі лекторії та дебати тощо. Наприклад, просвітницькій лекторій на тему: «Спорт в укритті».

Ігрові практики – рекреаційні (дозвілеві) заходи, які орієнтовані на відновлення та відпочинок дитини у закладі загальної середньої освіти. Можна відмітити наступні: заходи арт-терапевтичні (малювання, оригамі, ліплення з глини); спортивні тематичні марафони, квести, руханки; позашкільні творчі осередки тощо. Наприклад, майстер-клас з оригамі на тему: «Щастя».

Освітні практики – практики, орієнтовані на визначення освітніх можливостей дитини та навчання педагогів та батьків. Відмітимо: тематичні лекції, відео-фільми, зустрічі з фахівцями щодо навчання дитини для педагогів; психоло-соціальна діагностика освітніх можливостей дитини тощо. Освітні практики передбачають роботу міждисциплінарної команди. Наприклад, лекторій для педагогів на тему: «Дитина молодшого шкільного віку в укритті».

Просвітницькі практики – заходи, орієнтовані на просвіту педагогів, дітей та батьків щодо роботи закладу загальної середньої освіти в умовах військового часу у закладі загальної середньої освіти. Можна виокремити: лекторії, відео-лекторії, тематичні канали у соціальних мережах тощо. Наприклад: відео-уроки на каналі Тік-ток зі збору «тривожної валізки».

Соціально-педагогічна робота з дітьми в умовах військового часу є першочерговим завданням соціального педагога та є перспективною для подальших наукових досліджень та практичних досягнень.

Використані джерела: 1. Вайнола, Р. Х. (2008). Особистісний розвиток майбутнього соціального педагога в процесі професійної підготовки :

монографія. Вид-во ХНРБЦ. 2. Заверико, Н. В., & Мацкевич, Ю. Р. (2014). Технології соціально-педагогічної діяльності: навч. посіб. для студентів напряму підготовки «Соціальна педагогіка». Запоріжжя: Запорізький національний університет, 278. 3. Козирев, М. П. (2020) Соціальна педагогіка: навчальний посібник. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 352. 4. Соціальна робота: реалії та виклики часу: навчально-методичний посібник (2021). Слов'янськ: Вид-во Б. І. Маторіна, 219 с. URL: <http://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/34954/Sotsialna%20Robota%200Realii%20Ta%20Vyklyky%20Chasu.pdf?sequence=1>.

СУГЕСТИВНІСТЬ ЛЮДЕЙ У СОЦМЕРЕЖАХ: ЧОМУ ЛЮДИ СТВОРЮЮТЬ СОБІ КУМИРІВ

Скирда Анна Сергіївна

студентка 2 курсу ОС «Бакалавр» ОПП «Психологія»

Факультет психології

Київський національний університет імені Тараса Шевченка

м. Київ, Україна

anya.skirda@gmail.com

Соціальні мережі мають значний вплив на думки, переконання та поведінку людей. В основні функції соцмереж входить формування ідентичності (а також: комунікаційна, інформаційна, соціалізуюча, ідентифікаційна). Отже, соціальні мережі не просто дозволяють комунікувати людям між собою, а й змінювати погляди та позиції одне одного. Вивчаючи сугестивність у соціальних мережах можна отримати уявлення про те, як люди впливають один на одного через навіювання.

Існують різні типи соціальних медіа: спільні проекти, блоги і мікроблоги, контент спільноти, віртуальні ігрові світи, віртуальні соціальні світи. Однак, всі вони, хоч і не є уособленням чогось матеріально існуючого, все одно впливають на реальний світ.

Повторення за кимось, а в даному випадку за кумиром, не є чимось новим. Створення ідолів було явищем протягом століть, лише з технічним прогресом воно стало частиною гіперреальності, віртуальної реальності та Інтернету.

Віртуальний світ є джерелом сильного впливу і може бути використаним як в корисних цілях, так і корисливих. Саме тому, важливо підвищувати рівень критичності людей, щодо споживання контенту, щодо ідеальних образів знаменитостей та формувати власну думку.

Також, важливо визначити причини ідолізації: чому люди створюють кумирів. Для цього варто дослідити когнітивний стиль досліджуваних, а саме полезалежність, полenezалежність. Отримані дані дозволять виявити орієнтацію людини на «поле» або ж власні відчуття.

Далі визначити змістовну сторону спрямованості особистості, яка складає основу її ставлення до навколишнього світу, до інших людей та самої себе – цінності. І останнє, спитати в досліджуваних чому вони за кимось стежать в соцмережах.

Після цього проаналізувати чи є закономірності в тому, які цінності та мотивація бути підписаним на когось у соцмережах в людей з полезалежним та полenezалежним когнітивним стилем.

Відтак, метою дослідження стало виявлення причини створення людьми кумирів в інтернеті. Для її реалізації на наступному етапі будуть застосовані такі емпіричні методи, як «Методика Готтшальдта», Методика ціннісних орієнтацій, Анкета питань з відповідями закритого та відкритого типу (Чи стежите ви у соцмережах за кимось? За ким і чому?).

Використані джерела: 1. Чаплінська, Ю. С. (2019). Привабливість образу медіаперсони в рамках парасоціальної теорії. *Проблеми політичної психології. Збірник наукових праць*. Випуск 8(22). 2. Сідун, О. Ю. (2006) Психологічні характеристики сугестії та сугестивності. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки*. Київ: НПУ імені М. П. Драгоманова, 15(39), 28-31. 3. Деркаченко, Я. А. (2016). Соціальні мережі, як середовище для технологій маніпулятивного впливу. *Сучасний захист інформації, (1)*, 51-59.

ВПЛИВ СОЦІАЛЬНИХ ЗМІН НА ОСОБИСТІТЬ УКРАЇНСЬКОГО СТУДЕНТА: ПОРІВНЯЛЬНИЙ АНАЛІЗ ОРГАНІЗАЦІЇ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ В ЛОЗАННСЬКОМУ УНІВЕРСИТЕТІ ТА КИЇВСЬКОМУ НАЦІОНАЛЬНОМУ УНІВЕРСИТЕТІ ІМЕНІ ТАРАСА ШЕВЧЕНКА

Снігур Олена Юріївна

студентка ОС «Магістр» ОНП «Педагогіка вищої школи»

Факультет психології

Київський національний університет імені Тараса Шевченка

м. Київ, Україна

lena.yu.snigur@gmail.com

В сучасному світі соціальні зміни можуть мати серйозний вплив на формування особистості українського студента, особливо в умовах війни та вимушеної еміграції. Організація освітнього процесу також може бути різною в різних країнах, що додатково впливає на розвиток особистості студента. У зв'язку з цим, цікавим є порівняльний аналіз впливу соціальних змін на особистість українського студента на прикладі двох університетів – Лозаннського університету та Київського національного університету імені Тараса Шевченка.

Метою даного дослідження є визначення взаємозв'язку між соціальними змінами та розвитком особистості українського студента на прикладі двох університетів, а також виявлення спільних тенденцій та відмінностей у їх організації освітнього процесу. Відтак, було здійснено порівняльний аналіз організації освітнього процесу в Лозаннському університеті та Київському національному університеті імені Тараса Шевченка як чинника впливу на формування особистості українського студента в умовах соціальних змін, включаючи вимушену еміграцію після початку повномасштабної війни.

У процесі дослідження були використані як кількісні, так і якісні методи дослідження, щоб отримати максимально повну та об'єктивну картину впливу соціальних змін на особистість українського студента. Методологія дослідження передбачала емпіричну частину, проведenu на основі опитування та інтерв'ю з українськими студентами, які навчалися або навчаються в Лозаннському університеті та Київському національному університеті імені Тараса Шевченка.

У представленому дослідженні здійснено аналіз соціальних змін в Україні та їх вплив на особистість українського студента, проведено порівняльний

аналіз організації освітнього процесу в Лозаннському університеті та Київському національному університеті імені Тараса Шевченка. Було вивчено способи, які використовуються в цих університетах для підтримки та адаптації українських студентів до нових соціальних умов, здійснено аналіз ефективності цих способів та їх вплив на особистість українського студента, досліджено ролі соціальної підтримки в адаптації українських студентів до нових умов навчання і життя, визначено низку факторів, які можуть впливати на адаптацію українських студентів, таких як культурна різноманітність, мовні бар'єри та психологічний стрес.

На основі проведеного порівняльного аналізу організації освітнього процесу в Лозаннському університеті та Київському національному університеті імені Тараса Шевченка було встановлено, що соціальні зміни в житті українського студента мають великий вплив на його особистість та спричиняють значні зміни в організації навчального процесу. Зокрема, було виявлено, що вимушена еміграція студентів позитивно впливає на їхній розвиток, адже змушує розвивати в собі навички адаптації до нового середовища та культури. Однак, також було встановлено, що війна та соціальні конфлікти в країні можуть негативно впливати на психологічний стан студентів та зменшувати їхню мотивацію до навчання. Таким чином, результати дослідження підтвердили, що соціальні зміни мають важливе значення для формування особистості українського студента та є необхідність у розробці програм, які враховують ці зміни та допомагають студентам адаптуватись до них.

Можна зробити висновок, що соціальні зміни в Україні мають серйозний вплив на особистість студентів та що організація освітнього процесу може вплинути на якість підготовки молоді до майбутньої професійної діяльності.

Використані джерела: 1. Council Resolution of 19 February 2021 on a strategic framework for European cooperation in education and training towards the European Education Area and beyond (2021–2030). 2021/C 66/1. 2. Положення про організацію освітнього процесу в КНУ 2022. 3. Реформування системи освіти для запобігання трудовій міграції: монографія / за заг. ред. д-ра екон. наук, проф. С. В. Леонова, канд. екон. наук, доц. В. В. Боженко (2021). Суми : Сумський державний університет, 218 с. 4. Загальний регламент навчання для бакалаврських (Baccalauréat universitaire) та магістерських (Maîtrise universitaire) програм в Лозаннському університеті (<https://www.unil.ch/central/files/live/sites/central/files/textes-leg/rglmt-interne> -

РОЛЬ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ У ПОПЕРЕДЖЕННІ ПОСТТРАВМАТИЧНОГО СТРЕСОВОГО РОЗЛАДУ У ПОСТТРАВМАТИЧНИХ ПОДІЙ

Страшук Людмила Сергіївна

студентка ОС «Магістр» ОНП «Психологія сім'ї з основами психотерапії»

Інститут післядипломної освіти

Київський національний університет імені Тараса Шевченка

м. Київ, Україна

milasls29@gmail.com

Кризові травматичні події, такі як війна, природні катаклізми, техногенні аварії, терористичні акти та інші, можуть залишити негативний вплив на психіку людини та викликати посттравматичний стресовий розлад (ПТСР). ПТСР – це серйозний психічний розлад, який може виникнути у людини після досвідування травматичної події.

Соціально-психологічна допомога може допомогти у попередженні розвитку ПТСР у постраждалих від кризових травматичних подій. Ця допомога може бути надана різними фахівцями, такими як психологи, соціальні працівники, психотерапевти та інші.

Серед можливих методів соціально-психологічної допомоги можна виділити підтримку емоційного стану, зниження рівня тривоги, розмови та консультування, тренінги зі стресового менеджменту та релаксації, а також інші психологічні методики.

Військові конфлікти можуть стати джерелом кризових травматичних подій, які мають сильний вплив на психічне здоров'я людини. Після повернення з війни, багато ветеранів можуть досвідувати різних психологічних проблем, таких як посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), депресія, тривожність та інші.

Соціально-психологічна допомога може допомогти у попередженні розвитку ПТСР та інших психологічних проблем у ветеранів війни. Важливо зрозуміти, що роль соціально-психологічної допомоги полягає не тільки у лікуванні, але й у попередженні розвитку психологічних проблем.

Соціально-психологічна допомога для постраждалих від війни може включати в себе індивідуальну та групову психотерапію, підтримку від соціальних працівників, тренінги зі стрес-менеджменту, релаксаційні техніки та інші методики. Важливо забезпечити доступність цих послуг та створити безпечне та відкрите середовище для ветеранів, щоб вони могли ділитися своїми досвідами та емоціями.

Кризове консультування – інструмент допомоги у попередженні посттравматичного стресового розладу, допомога, спрямована на повернення людини до адаптивного рівня функціонування, запобігання психопатології, зниження негативної дії травматичної події.

Етапи роботи з кризовим станом:

1. Екстрене реагування (перші три доби від події) – перша психологічна допомога.
2. Кризове консультування (коли людина в безпеці) – комплексна робота.
3. Кризова терапія (робота з глибинними наслідками травмуючих подій).

Кризове консультування – це забезпечення підтримки та психологічної допомоги здоровим людям у складних, кризових життєвих ситуаціях. Для кризового консультування дуже важливо вирішувати питання, які ставить перед людиною криза.

Дві основні мети:

- оцінка ризику, того, що відбувається в житті людини;
- планування дій, які допоможуть нейтралізувати вплив кризи.

Перш ніж почати роботу, потрібно мати:

1. Протоколи роботи (оцінка потреб та ризиків, анкети для діагностики стану).
2. Підтримуюче коло (командна робота, супервізійна підтримка, заходи для попередження емоційного вигорання).
3. Карта перенаправлення (вузькі спеціалісти, медична, фінансова та правова допомога, підтримка громади, телефони довіри та психологічна допомога, інше).

Кризове втручання включає 5 блоків:

1. Заспокоїти і вислухати – на цьому етапі застосовуємо психоедукацію, техніки дихання та заземлення.
2. Проаналізувати існуючі потреби – на цьому етапі складаємо список потреб.

3. Оцінити існуючі ресурси – на цьому етапі повертаємо контроль над життям.

4. Сформувати підтримуюче середовище – на цьому етапі включаємо клієнта в активне соціальне життя.

5. Підготувати до адаптаційного періоду та інтегрувати в нове середовище – оцінюємо прогрес в роботі, аналізуємо здобутий досвід.

Важливо, щоб допомога була надана якомога швидше після травматичної події, оскільки це може зменшити ризик розвитку ПТСР у майбутньому. Соціально-психологічна допомога не тільки лікує, але й попереджує розвиток психологічних проблем, тому вона є важливим інструментом у забезпеченні психічного здоров'я людей, які постраждали від кризових травматичних подій.

МАНІПУЛЯЦІЇ У МІЖСОБИСТІСНИХ ВІДНОСИНАХ

Сустрєтова Дар'я Анатолівна

студентка ОС «Магістр» ОНП «Психологія»

Факультет психології

Київський національний університет імені Тараса Шевченка

м. Київ, Україна

dashasustretva@gmail.com

На сьогоднішній день популяризація теми впливу на свідомість, використання різних технологій і технік набула тривожних масштабів. Швидкий розвиток масової культури призвів до нового страху - страху відкритись для вільного спілкування з іншими.

Діалоги сучасних людей можна розглядати як паралельні монологи, в яких відсутня взаємодія, а учасник сприймається як об'єкт, за допомогою якого ти можеш виконувати певні маніпулятивні дії для досягнення своєї мети. Тому ми боїмося бути відкритими у спілкуванні, щоб на нас не впливали інші, і намагаємось контролювати ситуацію за допомогою різних механізмів, що впливають на свідомість партнерів. У міжособистісних відносинах маніпуляції можуть відбуватись на різних рівнях і мати різні наслідки для взаємин між людьми. Маніпулювання може бути свідомим або несвідомим, але у будь-якому випадку воно може призвести до порушення довіри та негативного впливу на емоційний стан людей.

Одним з типів маніпуляцій є маніпулювання інформацією. Це може включати приховування важливої інформації або зміну її змісту для досягнення власних цілей. Наприклад, людина може намагатися збільшити свою владу над іншою, приховуючи від неї деякі деталі чи надмірно перекручуючи факти. Інший тип маніпуляцій – маніпулювання емоціями. Людина може спробувати впливати на емоційний стан іншої, щоб отримати від неї потрібну реакцію. Третій тип маніпуляцій – маніпулювання поведінкою. Цей тип маніпуляції може включати в себе використання різних методів, щоб змусити іншу людину зробити те, що вона не хоче (*Приходько, 2020, с. 251-253*). Наприклад, людина може намагатися переконати свого друга відвідати певний захід, навіть якщо він не цікавить його, або змусити дитину щось зробити, погрожуючи покаранням.

Існує вісім типів маніпулятивних типів: згрупованих у чотири полярні пари (*Гавриловська, 2017, с. 48-51*):

1. Диктатор. Це показує силу і силу. Для того, щоб контролювати своїх жертв, він пригнічує їх, наказує, звертається до влади тощо.

2. Ганчірка. Зазвичай він виступає жертвою диктатора, і є прямо протилежним. Тряпка вчиться вміло мати справу з диктатором. Він доводить свою чуйність і вразливість, забуває, не чує, пасивний і мовчить.

3. Калькулятор. Він намагається все прорахувати і контролювати все і всіх. Дурні, розгублені, намагаються перехитрити і судити інших.

4. Він застряг. Повна протилежність калькулятору. Він сильно залежний, хоче бути відомим, шукає турбот і готовий бути обдуреним. Це дозволяє іншим виконувати роботу за нього.

5. Хуліган. Демонструє агресію, завзятість і ворожість. Він контролює інші загрози.

6. Симпатичний хлопець. Демонструє щирість, турботу, увагу. Він просто вбиває своєю добротою. У конфлікті з хуліганом Славний Хлопець майже завжди перемагає.

7. Суддя. Наголошено критично і скептично. Він нікому не довіряє, він постійно засуджує і ненавидить його, він грубий і злий.

8. Захисник. Навпроти судді. Він виявляє свою підтримку і терпіння до помилок. Він розбещує оточуючих людей, надто віддається їм і не дозволяє своїм клієнтам захищатися і здобувати незалежність. Замість того, щоб робити свої справи, він піклується про інших і доглядає за ними до кінця свого життя.

Аналіз усіх видів маніпуляцій показав, що кожна людина відповідає декільком маніпуляторам, які проявляються в різних життєвих ситуаціях.

Однією з цілей маніпуляції є соціальне в людині, тобто її соціальні потреби. Намір полягає у зміні вектора людського розвитку: замість того, щоб рухатися вперед, все більш духовним і натхненним, соціальне руйнування в людині приводить її назад до тваринного стану, оскільки в результаті руйнування людських якостей вона перестає бути людиною і повертається до тваринного (людського) стану.

Механізм маніпуляції розумом, пов'язаний з інстинктом самозбереження, – це культивування та використання страху.

Страх активізувати інстинкт самозбереження є найсильнішим з усіх біологічних інстинктів. Його активація, наприклад у разі стихійних лих (повені, землетруси), супроводжується тимчасовим придушенням всіх інших інстинктів. Найчастіше люди вмирають не від самої загрози, а від панічного страху, який пригнічує здатність тверезо мислити і робить людські вчинки хаотичними. Тому рятувальники вживають спеціальних заходів у випадках реальної небезпеки для здоров'я (особливо життя), щоб запобігти появі у людей таких страхів, які можуть призвести до паніки. Зрозуміло також, що організатори та художники маніпуляцій свідомістю діють у діаметрально протилежних напрямках.

Якщо страх є невід'ємною частиною західної культури, то існує ментальний феномен, близький до страху, більш універсальний і більш відповідний для нашої культури – тривога.

Маніпулювання може бути досить шкідливим для міжособистісних відносин, оскільки воно порушує довіру та рівновагу взаємин. Коли одна людина намагається контролювати іншу – це може привести до конфліктів й непорозумінь. Щоб уникнути маніпуляцій у міжособистісних відносинах, важливо бути уважним до поведінки інших та розуміти які підходи можуть бути використані для впливу на нашу поведінку та емоції (*Стукач, & Ставицька, 2020, с. 217-219*). Для цього корисно вчитися розрізняти маніпулятивну поведінку від чесної та відкритої комунікації. Також важливо зміцнювати свою власну самооцінку та довіру до себе, щоб не дозволяти іншим контролювати нашу поведінку.

Взагалі, маніпулювання є складним явищем, яке відображається в різних сферах життя, включаючи міжособистісні відносини. Вміння розрізняти

маніпулятивну поведінку від чесної та відкритої комунікації може допомогти людям зрозуміти й відчути коли вони стикаються з маніпулятивною поведінкою та зробити відповідні кроки для забезпечення здорових і конструктивних взаємин.

Одним з дієвих підходів для уникнення маніпуляцій у міжособистісних відносинах є розвиток емоційної грамотності. Емоційна грамотність передбачає здатність розуміти та керувати власними емоціями, а також розуміти емоції й потреби інших людей. Це може допомогти людині виявити маніпулятивну поведінку. Крім того, важливо розвивати вміння відмовлятися від неприйнятних пропозицій та відстоювати свої межі. Здатність відмовитися може допомогти людині не стати жертвою маніпулятивної поведінки, а також зміцнити її впевненість та самоцінність (Тименко, 2020). Важливо розуміти, що відмова – це нормальна реакція, яка дозволяє захистити свої інтереси та межі.

Отже, маніпулювання може відбуватись на різних рівнях міжособистісних відносин та мати різні наслідки для взаємин між людьми. Якщо людина відчуває, що її відносини з іншою людиною стали складними через маніпулятивну поведінку, важливо відкрито обговорити це з іншою людиною. Завдяки такій розмові можна спробувати дійти до взаємної згоди щодо того як можна покращити взаємини та уникнути маніпуляцій у майбутньому. Досить важливо зберігати взаємну повагу та довіру в міжособистісних відносинах. Це можна зробити дотримуючись відкритої та чесної комунікації, виявляючи повагу до інших і відчуваючи повагу до себе. Коли взаємні відносини ґрунтуються на повазі та довірі, вони стають більш стійкими, екологічними та здоровими.

Використані джерела: 1. Гавриловська, К. П. (2017). Гендерні відмінності у схильності до маніпулювання в міжособистісному спілкуванні. *Психологічна освіта в Україні: традиції, сучасність та перспективи, 21-22 квітня 2017 року: Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції з нагоди святкування 50-річчя від початку фахової підготовки психологів у КНУ імені Тараса Шевченка*, 48-51. 2. Стукач, Д. М., & Ставицька, С. О. (2020). Психологічні особливості схильності до маніпулювання в міжособистісному спілкуванні : навчальний посібник. Київ : НПУ імені М. П. Драгоманова, 217. 3. Приходько, Я. О. (2020). Маніпуляція у спілкуванні. Луцьк : Луцький національний технічний університет, 251. 4. Тименко, Д. С. (2020). Маніпуляція в міжособистісних стосунках. *Дослідження проблем гуманітарних наук*. Київський національний університет технологій та дизайну.

ПСИХОЛОГІЧНІ ВИКЛИКИ У ВОЛОНТЕРСЬКІЙ ДІЯЛЬНОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ

Тимчишин Ольга Миронівна

студентка 4 курсу ОС «Бакалавр» ОП «Психологія»

Факультет психології

Київський національний університет імені Тараса Шевченка

м. Київ, Україна

tymchyshyn.om@gmail.com

Морозова-Ларіна Ольга Ігорівна

кандидатка психологічних наук, доцентка

доцентка кафедри психодіагностики та клінічної психології

Факультет психології

Київський національний університет імені Тараса Шевченка

м. Київ, Україна

olgamorozovalarina@gmail.com

В сучасних умовах війни особливого поширення набув волонтерський рух, до якого залучаються широкі верстви населення. Із зрозумілих причин ці люди, як правило, не мають специфічних навичок роботи в системі людина-людина та окремої соціально-психологічної підготовки. Це, на нашу думку, збільшує ризики виникнення емоційного вигорання. Умови війни змінюють мотиваційні фактори, які впливають на волонтерів, оскільки змінюється природа допомоги, що потрібна людям, і з'являються нові види діяльності, що пов'язана з військовою справою. Ми вважаємо, що деякі особливості мотиваційної сфери волонтерів можуть виступати протекторними факторами чи факторами ризику при емоційному вигоранні. Саме тому важливо дослідити, як змінилась мотивація волонтерської діяльності в умовах війни, та який вплив вона має на процес емоційного вигорання.

Мета дослідження – виявити особливості мотивації до здійснення волонтерської діяльності в умовах війни, а також дослідити основні фактори ризику формування емоційного вигорання у волонтерів.

Початково було проведено 10 глибинних інтерв'ю з волонтерами різних вікових груп, серед яких 5 жінок та 5 чоловіків. Інтерв'ю були у вигляді заздалегідь підготовлених та структурованих відкритих питань. Це дало можливість визначити особливості мотивації до волонтерської діяльності в умовах війни та ресурси, за допомогою яких волонтери борються з вигоранням або запобігають йому. Напрями волонтерської діяльності опитаних людей різні: допомога внутрішньо переміщеним особам, робота з гуманітарною допомогою,

транспортування необхідних речей в зону бойових дій, збір коштів та закупівля необхідного обладнання тощо. Тривалість волонтерства респондентів також є досить різною, але більшість з них розпочали свою діяльність з початком повномасштабного вторгнення.

На основі проведених глибинних інтерв'ю та з використанням вже наявних психодіагностичних інструментів було сформовано опитувальник особливостей мотивації до здійснення волонтерської діяльності. Загалом в опитувальник увійшло 13 основних типів мотивації участі у волонтерстві. За допомогою даного опитувальника ми отримали змогу визначити, яка мотивація найбільш поширена серед волонтерів, та яка їм не притаманна, а також використати ці результати для прогнозування та превенції процесів вигорання.

На основі проведених інтерв'ю було визначено основні мотиви до здійснення волонтерської діяльності: самодопомога, орієнтація на авторитетну особу, соціальні контакти, бути корисним, патріотизм, відчуття єдності, моральний обов'язок, приналежність до групи, допомога близьким, провинна вцілілого, співпереживання. Таким чином, за допомогою інтерв'ю було визначено кілька специфічних мотивів, які стали актуальними саме в умовах війни в Україні. До таких належать, наприклад, патріотизм (людина відчуває любов до своєї країни, обов'язок перед нею, хоче робити вклад у боротьбу за свободу та незалежність), допомога близьким (через волонтерство людина має можливість допомогти своїм близьким, які беруть участь у війні), провинна вцілілого (людина відчуває обов'язок допомагати тим, хто постраждав більше), самодопомога (волонтерство допомагає відволіктись від жахливих подій навколо, від трагедій і поганих думок та підтримує психологічний стан), відчуття єдності (ми всі опинились в одних неймовірно складних і трагічних умовах війни і лише разом, допомагаючи один одному, зможемо впоратись).

Також респондентів було опитано про основні труднощі, з якими вони стикаються у своїй волонтерській діяльності. Таким чином, отримано приблизний перелік факторів ризику виникнення емоційного вигорання: 1) обмеженість ресурсів (часових, фінансових, матеріальних); 2) складнощі в балансуванні волонтерства з особистим життям та основною роботою, негативний вплив на особисту сферу; 3) недостатня підготовка та обізнаність; 4) людський фактор (взаємодія з різними категоріями людей, труднощі в налагодженні комунікації, конфлікти, непорозуміння, погрози, звинувачення тощо); 5) брак заохочення, визнання, низька віддача; 6) високий рівень

відповідальності; 7) формальні обмеження і перешкоди (бюрократія, яка ускладнює роботу і займає багато часу і сил; обмеження НБУ, що утруднюють закордонні купівлі тощо); 8) велика кількість обов'язків та інтенсивні навантаження; 9) виснаження (нестача сну, відпочинку, нормального харчування, погіршення фізичного стану); 10) емоційний зв'язок з суб'єктами волонтерської діяльності (у процесі постійної тривалої комунікації між волонтерами і людьми, яким вони допомагають, створюється певний емоційний зв'язок, який може призводити до певних негативних переживань, наприклад, хвилювання і страху за їхню безпеку та життя); 11) деформація сприймання (волонтери більше занурені у контекст подій, мають інше уявлення про актуальний стан справ і все починають сприймати крізь призму війни і допомоги, що часто призводить до засмучення, злості, розчарування та інших негативних афектів).

Також було визначено, що волонтери переживають велику кількість негативних емоцій і почуттів у зв'язку зі своєю діяльністю. Серед яких, наприклад: образа на людей; засмучення; хвилювання і страх за життя і безпеку людей, яким допомагають; скорбота через їхню втрату; злість; тривога та вина, коли не вдається вчасно виконати завдання; фрустрація; розчарування; виснаження.

Для подолання стресу та боротьби з негативними переживаннями респонденти, зазвичай, використовують: спілкування з іншим волонтерами та однодумцями, спорт, паузи в роботі для відпочинку, підтримку близьких та родини, прогулянки на природі, фахову допомогу психологів та психотерапевтів, релігію (молитва, відвідування храмів тощо), час з домашніми улюбленцями.

Отже, в дослідженні було встановлено, що умови війни значним чином вплинули на волонтерську діяльність: з'явилися нові специфічні труднощі у волонтерстві та додаткові обставини, які можуть слугувати факторами ризику формування емоційного вигорання, а також змінились основні мотиви до здійснення волонтерської діяльності. Одні з них (наприклад прагматичні мотиви набуття знань, досвіду, зв'язків тощо) втратили свою актуальність, інші – вийшли на перший план (патріотизм, моральний обов'язок, а деякі з'явилися саме в умовах війни (провина вцілілого, допомога близьким)).

Перспективою нашої роботи ми вважаємо дослідження зв'язку рівня емоційного вигорання та окремих мотивів волонтерської діяльності, що дасть

змогу виявити їх значення як протекторних факторів. Створений нами опитувальник особливостей мотивації до здійснення волонтерської діяльності є корисним інструментом для досліджень цієї специфічної сфери, та може бути використаний у подальших дослідженнях. На основі виявлених факторів ризику ми плануємо розробити програму профілактики емоційного вигорання та стратегії психологічної підтримки волонтерів.

Використані джерела: 1. Widjaja, E. (2010). Motivation Behind Volunteerism. 2. Грига, І. М., Брижовата, О. (1999). Чинники виникнення психологічних проблем у волонтерів та шляхи оптимізації їхньої роботи. *Наукові записки НаУКМА: Політологія. Соціологія*, 7, 67-74. 3. Коломієць, Л. І., Глиздова, А. Ю., Узвенчук, В. С. (2017). Психологічні особливості мотивації волонтерської діяльності. *Психологічний часопис: збірник наукових праць*, 5(9), 79-90.

САМОРЕГУЛЯЦІЯ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ У ПРОЦЕСІ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Тулюпа Віталія Дмитрівна

студентка ОС «Магістр» ОНП «Психологія»

Факультет психології

Київський національний університет імені Тараса Шевченка

м. Київ, Україна

vitaliya3010@gmail.com

Проблема саморегуляції особистості як провідного і визначального процесу, одного з найважливіших факторів ефективного здійснення різних видів діяльності людини упродовж усього життя, незважаючи на багаторічну історію дослідження, набуває особливої актуальності серед науковців і практиків у зв'язку широкомасштабною збройною агресією російської федерації проти України, введенням воєнного стану, а як наслідок – підвищенням у всіх категорій населення емоційних переживань, страху, тривожності, гніву, страждання, паніки, різних проявів фобії.

Окремі аспекти зазначеної проблеми досліджують як зарубіжні (зокрема Альберт Бандура, Флойд Готтфродсон, Анжела Давкрот, Мартін Селігман, Джонс Тенгні, Тревіс Хірші, Баррі Циммерман), так і українські вчені (зокрема Іван Бех, Мирослав Боришевський, Жана Вірна, Володимир Дроздюк, Богдана

Іваненко, Наталія Макарчук, Валентина Семиченко, Тетяна Титаренко, Олексій Чебикін).

Незважаючи на багаторічну історію вивчення, значущість, складність, багатовимірність феномен саморегуляції особистості не втрачає актуальності та дозволяє нам виокремити аспект для власного дослідження. Наш інтерес привернуло питання саморегуляції здобувачів вищої освіти у процесі професійної підготовки в умовах воєнного стану.

Мета – теоретично обґрунтувати інструментарій, який сприятиме саморегуляції здобувачів вищої освіти у процесі професійної підготовки в умовах воєнного стану.

Мета дослідження конкретизована в таких завданнях:

1. Визначити особливості професійної підготовки здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану.
2. Охарактеризувати особливості саморегуляції здобувачів вищої освіти.
3. Запропонувати рекомендації для здобувачів освіти щодо саморегуляції.

Виконання першого завдання потребувало визначення особливостей професійної підготовки здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану. Необхідно зазначити, що із введенням воєнного стану, Міністерство освіти і науки України прийняло ряд рішень для врегулювання питань, пов'язаних з організацією освітнього процесу, зокрема закладам вищої освіти було рекомендовано тимчасово припинити освітній процес і піти на канікули. Канікули стосувалися лише здобувачів вищої освіти, науково-педагогічні, наукові, педагогічні працівники та інші члени трудових колективів закладів вищої освіти продовжували виконувати свої функціональні обов'язки, які не пов'язані з аудиторною роботою зі здобувачами вищої освіти. Натомість активніше здійснювалося особисте спілкування кураторів груп, викладачів, гарантів освітніх програм, працівників навчальної частини, керівництва факультету з кожним здобувачем, групою здобувачів, старостами груп через телефонні розмови, листування в месенджерах, через електронну пошту, чати груп і чати з дисциплін у Viber та/або Telegram; індивідуальне консультування здобувачів освіти (особливий акцент ставився на збереження як фізичного, так і ментального здоров'я, підготовку курсових, бакалаврських, магістерських робіт). Такий, умовно канікулярний період, тривав кілька тижнів і надалі, незважаючи на перебіг війни, професійна підготовка здобувачів вищої освіти в закладах освіти відновилася повною мірою і триває. Домінуючою формою

навчання стала дистанційна, вибір якої пов'язується з можливостями максимально можливого збереження життя суб'єктів освітнього процесу, забезпечення стабільності, безперебійності навчання.

У воєнний період науково-педагогічні працівники активно використовують інформаційно-комунікаційні онлайн-технології в освітньому процесі; забезпечують можливість опанування здобувачами вищої освіти навчального матеріалу як при синхронному, так і при асинхронному режимі навчання та необхідність підтримки ментального здоров'я здобувачів вищої освіти. Основними ризиками в момент проведення занять стали: відсутність доступу до мережі інтернет (як у викладачів, так і здобувачів освіти); відсутність світла (відключення в різних регіонах України і навіть в одному місті в різні часові періоди); повітряні тривоги та необхідність переміщення в укриття; відсутність доступу до комп'ютера; термінова евакуація при попаданні в зону активних бойових дій тощо. Такий стан речей призводить до підвищення в учасників освітнього процесу емоційних переживань, страху, тривожності, гніву, страждання, паніки, різних проявів фобії, часто дезорганізує життєдіяльність здобувачів вищої освіти, призводить до виснаження нервової системи. Зазначене актуалізує проблему саморегуляції особистості. В сучасних умовах навчання науково-педагогічні працівники: відмовляються від лекційних занять в їх класичному варіанті, що є очевидним та виправданим, надаючи перевагу більш цікавій формі подачі інформації; застосовують інноваційні методи навчання під час дистанційної форми організації освітнього процесу; забезпечують зміну видів активності, що дозволяє тримати увагу здобувачів освіти упродовж всього перебігу навчального заняття та зорієнтована на максимальне засвоєння здобувачами вищої освіти інформації; надають можливість отримувати інформацію як синхронно, так і асинхронно.

Виконання другого завдання потребувало охарактеризувати особливості саморегуляції здобувачів вищої освіти. Необхідно зазначити, що саморегуляція є властивою для всіх природних об'єктів. Проявляється вона у збереженні стабільності стану при дії зовнішніх факторів, забезпечуючи функціонування природних не живих і живих систем (*Гриньова, Кононова, 2021*). Ми розглядаємо саморегуляцію з психологічної позиції, яка характеризує її як процес регулювання окремих видів як людської активності, так і діяльності, що має місце на певному етапі розвитку самосвідомості та пов'язаний із самопізнанням, усвідомленням своїх прагнень та емоцій. У здобувачів освіти

власний стиль саморегуляції та рівень її сформованості вагомо впливає на їх успішність у професійній підготовці. Проведена нами робота дозволила виокремити особливості саморегуляції здобувачів вищої освіти (*Стрижак, 2023; Рудюк, 2021; Партико, 2012*), а саме: саморегуляція в освітній діяльності – це вид специфічної регуляції, який здійснюється здобувачем освіти як суб'єктом діяльності і є одним із визначальних чинників, що уможливорює успіх професійної підготовки майбутніх фахівців; саморегуляція в освітній діяльності здобувачів освіти впливає на мобілізацію та інтеграцію особистісних властивостей у процесі навчання; перетворення зовнішніх цінностей, принципів поведінки у внутрішньо важливі системи; структура саморегуляції в освітній діяльності включає модель значущих умов, мету, програму дій, корекцію, контроль і оцінку; технологія формування саморегуляції навчальної діяльності опрацьовує методи, засоби формування процесу, спираючись на принципи саморегуляції, що корелюють із принципами дидактики.

Виконання третього завдання потребувало на підставі визначених особливостей професійної підготовки здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану та особливостей саморегуляції здобувачів вищої освіти сформулювати рекомендації щодо саморегуляції здобувачів вищої освіти у процесі професійної підготовки в умовах воєнного стану:

- Проведіть «ревізію» себе (самоаналіз: що і навіщо я роблю, які ризики і наслідки; визначте свої сильні і слабкі сторони, усвідомте весь спектр наявних недоліків і переваг, не дорікайте себе за помилки, невдачі).
- Проведіть контроль своїх думок (самоконтроль: залиште думки про безсилля, апатію, невпевненість у собі та в тому, що ви робите; боріться з лінню, зневірою; позбудьтеся негативних установок).
- Зіграйте «роль критика» для себе (самооцінювання: подивіться на себе з різних сторін, спробуйте дати собі об'єктивну оцінку, цінують навіть дрібниці у досягненнях; сприйміть свої негаразди, як сходинки до успіху; прийміть себе, гармонізуйте себе).
- Похваліть себе (самосхвалення: акцентуйте увагу на досягненнях і успіхах; пишайтеся собою; виявляйте позитивні емоції на свою адресу; дякуйте собі за свої дії, вчинки, досягнення; зробіть установку на свою неповторність і унікальність).

- Сплануйте траєкторію свого розвитку (самопрограмування: синхронізуйте сьогодні з майбутнім; поставте перед собою життєві цілі, виберіть засоби їх досягнення, поєднайте бажання, вміння, навички та напрями подальшого власного розвитку; уявіть свої цілі втіленими в майбутньому; включіть приховані резерви у духовній, інтелектуальній, вольовій сферах, базуючись на попередніх власних успіхах; упорядкуйте час на відпочинок і освітню діяльність).

- «Загіпнотизуйте» себе (самонавіювання: прості і короткі твердження типу: я це можу, бо я це хочу; я це зроблю, бо мені це потрібно; я справлюся; у мене все вийде, я вірю у власний успіх мають позитивну спрямованість).

- Долайте перешкоди (самопідбадьорення: позбавтеся негативних установок, повірте у власний успіх, в те, що ви заслуговуєте бути щасливими; підвищити рівень впевненості в собі).

- Будьте рішучими і вимогливими (самонаказ: сформулюйте чіткі вказівки, настанови і дійте).

Отже, воєнний стан ускладнює професійну підготовку здобувачів вищої освіти, вимагає більших зусиль від усіх учасників освітнього процесу. Саморегуляція здобувачів освіти забезпечує мобілізацію та інтеграцію їх особистісних властивостей у процесі професійної підготовки; перетворення зовнішніх цінностей, принципів поведінки у внутрішньо важливі системи.

Використані джерела: 1. Гриньова М. В., Кононова М. М. (2021). Саморегуляція навчальної діяльності та професійний розвиток студентської молоді : монографія. Полтава : Астроя, 384 с. URL :<http://elcat.pnpu.edu.ua/docs/>
2. Стрижак Ю. О. (2023). Саморегуляція як основа успішного професійного становлення студентів закладу вищої освіти. *Імідж сучасного педагога. Випуск 3(198)*, 68-71. URL : <http://isp.poippo.pl.ua/article/view/233707>
3. Рудюк О. (2021). Стильові особливості саморегуляції поведінки майбутніх фахівців-психологів. *Психологія: реальність і перспективи. Випуск 16. Збірник наукових праць РДГУ*. 186-193. URL : https://prap.rv.ua/index.php/prap_rv/article/view/221
4. Партико Т. (2012). Саморегуляція навчальної діяльності у студентів з різною схильністю до самоактуалізації. *Український науковий журнал «Освіта регіону»*. Випуск 3. URL : <https://social-science.uu.edu.ua/article/877>

РОЛЬ БАТЬКІВ У ПІДТРИМЦІ ДИТИНИ В ПРОЦЕСІ СОЦІАЛЬНОЇ АДАПТАЦІЇ ДО НОВИХ УМОВ ЖИТТЯ ЧЕРЕЗ РОСІЙСЬКО-УКРАЇНСЬКУ ВІЙНУ

Удовенко Юлія Миколаївна

кандидатка психологічних наук

доцентка кафедри соціальної реабілітації та соціальної педагогіки

Факультет психології

Київського національного університету імені Тараса Шевченка

м. Київ, Україна

udovenko5@knu.ua

Соловійова Анфіса Миколаївна

студентка 4 курсу ОПП «Соціальна педагогіка»

Факультет психології

Київського національного університету імені Тараса Шевченка

м. Київ, Україна

anfisa.solovyova26@gmail.com

Проблема підтримки та захисту дитинства через підвищену вразливість особливо посилюється в умовах кризових ситуацій, особливо під час воєнних дій. За вісім років бойових дій на сході України, а тим більше за період повномасштабного вторгнення Російської Федерації проти України, діти стали свідками війни, руйнувань, смертей, знущань, отримали психологічні, фізичні травми, переживають розлуку та втрати близьких людей, звичного середовища проживання, деяких дітей було втягнуто до участі в бойових діях, частина дітей зазнала голоду, фізичного, психологічного та сексуального насильства тощо (Біда, 2016). У зв'язку з довготривалим військовими діями Україна постала перед новими викликами, пов'язаними із забезпеченням першочергових потреб дітей в безпечному середовищі, їжі, житлі, одязі, емоційній підтримці, своєчасній медичній допомозі, розвитку, тобто в цілому у реалізації права дітей на безпечне життя та задоволення їх базових потреб.

Особливо чутливим стало питання вимушеного переміщення сімей з дітьми як межах нашої країни, так і поза її межами. Оскільки соціальна адаптація вимушено переміщених сімей з дітьми є складним процесом, який потребує пристосування до нових, незвичних умов життя і вимагає часу, ресурсів і зусиль як з боку переміщених сімей з дітьми, так і з боку держави, громади та соціальних служб, що надають підтримку і допомогу.

Переміщені особи, які були змушені покинути рідні громади і домівки з незалежних від них обставин, часто в ситуаціях, що містили пряму загрозу їх

життю та здоров'ю, гостро відчують втрату цього ресурсу, коли навіть спогади про зруйноване «безпечне місце» поглиблюють психологічну травму, ускладнюючи процес інтеграції в нову громаду. Встановлення нових зв'язків, віднайдення психологічних сенсів у «приймаючій» громаді, а також залучення до процесів її розвитку – все це є важливою складовою їх соціальної інтеграції (Кобзін та ін., 2020).

Проте дорослі мають достатньо внутрішніх та зовнішніх ресурсів, щоб справлятися з складною для них ситуацією самостійно. Тоді як діти не мають достатніх внутрішніх можливостей розвитку, соціального досвіду, тому потребують підтримки та перебування поряд з дорослими, які допоможуть їм подолати кризу та адаптуватися до нових умов життя.

У стані стресу батьки можуть бути менш чуйними та ніжними до своїх дітей. Це може призвести до таких негативних наслідків для дитини як відчуття відторгнення, зниження самооцінки, агресивна поведінка, соціальна ізоляція та інше.

Дослідниками та практиками доведено, що дитина може розвиватися відповідно до свого віку в стабільних безпечних умовах. У ситуації війни та вимушеного переселення даний процес порушується. Для його відновлення необхідно подбати про безпеку дитини та її емоційну стабільність, перш за все, на сімейному рівні. Відчуття безпеки дитині дають лише близькі довірливі стосунки з дорослим, який відповідає за життя та розвиток дитини.

Дорослий впливає на соціальну адаптацію дітей до нових умов життя на наступних рівнях (Балакірева та ін., 2016):

- *психологічному*: дорослі допомагають дітям зрозуміти їх емоції та справитися зі стресом, пов'язаним з переселенням; вони можуть надати підтримку та позитивні моделі поведінки, щоб допомогти дітям відчувати себе комфортно та знаходити способи адаптуватися до нового середовища;

- *культурному*: дорослі ознайомлюють дітей з культурними особливостями нового середовища та показують, як адаптуватися до нових звичаїв та традицій. Це може включати вивчення мови, культурних традицій, відвідування місцевих заходів тощо;

- *соціальному*: дорослі допомагають дітям знайти нових друзів та встановлювати соціальні зв'язки, а також засвоювати соціальні норми нового середовища;

- *освітньому*: дорослі сприяють в отриманні освіти та засвоєння нових умінь. Крім того, вони забезпечують доступ до інших ресурсів, таких як місцеві бібліотеки, культурні центри.

Підтримка дитини є важливим аспектом комунікації в сім'ї та одним із значущих ресурсів, необхідних для подолання моральних і фізичних навантажень, спричинених воєнними подіями. Дорослі можуть захистити дітей у складний період, проявивши турботу про них, втішаючи і допомагаючи їм розібратися в тому, що відбувається. Позитивний, підтримуючий клімат у сім'ї допомагає зменшити тривогу дитини, забезпечуючи водночас її безпеку.

Окрім побутових питань та питань стосовно виховання дитини, є життєві ситуації, в яких кожному необхідна турбота інших. Батькам важливо вчити дітей своїм прикладом запитувати одне в одного, як хто почувається. Говорити, що сумуєте, скучили, мрієте про зустріч тощо. Подумайте разом, як підтримувати звичні традиції в нових умовах життя чи ритуали або як їх змінити за потреби. Обговорюйте та діліться не тільки тим, що вас тривожить, а й тим що вас зацікавило чи вразило, що відбулося приємного впродовж дня. Частіше говоріть, що любите одне одного. Проживання позитивних емоцій зближує членів родини (Панок, & Ткачук 2021).

Отже, важливо, щоб дорослі, які оточують дітей в ситуації вимушеного переміщення, демонстрували позитивні приклади підтримки в адаптації до нового середовища. Це може допомогти дітям почуватися більш комфортно та успішно інтегруватися у нове середовище. Саме батьки, як найближчі люди дитині, зобов'язані допомогти їй відчувати себе захищеною, що можна втілити завдяки ефективній батьківській комунікації. Для цього вони мають кожного дня спілкуватися з дитиною про те, що для неї важливо, що вона переживає: про її справи, радощі, страхи, негативні, позитивні спогади, емоції.

Використані джерела: 1. Балакірева, О., Близнюк, В. В., & Бородіна, О. М. (2016). Вимушені переселенці та приймаючі громади: уроки для ефективної суспільної адаптації й інтеграції: наукова доповідь. Київ, Ін-т екон. та прогнозув. НАН України. 2. Біда, О. А. (2016). Дитинство під прицілом: права дитини в умовах збройного конфлікту на сході України: наукове видання; за заг. ред. А. П. Буценка. Українська Гельсінська спілка з прав людини. Київ, КИТ. 3. Кобзін, Д., Левкіна, Г., Луньова, О., Черноусов, А., Щербань, С. Методичний посібник з оцінювання потреб ВПО у громадах (2020). Харків, Харківський інститут соціальних досліджень (ХІСД), 246 с. 4. Панок, В. Г., & Ткачук, І. І. (2021). Технології психосоціальної допомоги

дітям і сім'ям, що опинились у складних життєвих обставинах внаслідок військових дій (з досвіду роботи). Київ: Ніка-Центр.

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ КОНФЛІКТНОЇ ВЗАЄМОДІЇ У ДИСТАНТНИХ СІМ'ЯХ

Ускова-Мельничук Лілія Геннадіївна

студентка ОС «Магістр» ОНП «Психологія сім'ї з основами психотерапії»

Інститут післядипломної освіти

Київський національний університет імені Тараса Шевченка

м. Київ, Україна

lillygennadevna@gmail.com

Особливості соціально-політичного становища в Україні призвели до кризи сучасної сім'ї. Така ситуація викликана чималою кількістю обставин, серед яких слід виділити переселення жінок разом з дітьми за кордон з метою забезпечення їх безпеки та збереження життя.

Розлука, зумовлена війною, вносить додаткові виклики для дистантних сімей, такі як: стрес, відчуття відчуження та значний тиск на відносини. Знання, розуміння та врахування психологічних особливостей конфліктної взаємодії може сприяти адаптації до нових обставин і забезпечити стабільність сімейних стосунків на відстані, а також може допомогти подружжю краще розуміти один одного, зменшити напруженість та вирішувати конфлікти більш екологічно.

Поняття «дистантна сім'я» походить від слова «дистанція». Науковиця Я. Раєвська характеризує цей тип неповної сім'ї «юридично наявними відносинами двох батьків, один з яких через різні причини досить тривалий час відсутній і здійснює спілкування на відстані» (Раєвська, 2010).

Враховуючи ознаки дистантної сім'ї, які виокремив С. Міняйло, а саме: відсутність мети, дезорганізація сімейних зв'язків, що виявляється у відсутності розподілу сімейних ролей, незадоволення потреб партнера, нездатність виконання сімейних обов'язків можна зі впевненістю віднести до «дистантних сімей» – тих, де жінка виїхала за кордон, а чоловік залишився на Батьківщині (Міняйло, 2014).

Варто зазначити, що конфліктна взаємодія є безпосереднім структурним компонентом конфлікту, без якого він би просто не міг існувати (Бігунов, 2018). По суті, це дії, які виконують сторони конфлікту. Вони зазвичай вербалізовані

комунікативним текстом і відбуваються між учасниками, коли трапляється стикання протилежних або несумісних інтересів, переконань, цінностей, потреб та очікувань, а також через непорозуміння і стрес, що виникають у процесі спілкування.

У системі сімейних взаємин психологічні особливості конфліктної взаємодії виявляються у різних потребах жінки та чоловіка (*Венгер, 2013*). Такі відмінності можуть впливати на спосіб сприйняття та реагування на конфлікти в сімейних стосунках на відстані, а також підвищувати загрозу подружньої зради та розпаду сім'ї.

Психологічні особливості між чоловіком і жінкою у конфліктній взаємодії можуть мати різні прояви. Чоловіки та жінки можуть мати відмінності у способах мислення, чуттєвості, сприйнятті та реакціях на стрес. Наприклад, жінки зазвичай більш емпатійні та комунікабельні, тоді як чоловіки можуть мати більшу зосередженість на конкуренції та відстоювати власну думку.

Відмінності також можуть спостерігатися у стилі спілкування, наприклад, жінки зазвичай вважаються більш вербальними та емоційними у спілкуванні, вони часто зосереджуються на почуттях. Чоловіки ж, зазвичай, більш прямі та раціональні у спілкуванні, і можуть менше фокусуватися на емоціях.

Однією з основних проблем дистантної сім'ї є відсутність безпосереднього спілкування та комунікації між подружжям. Нестача або повна відсутність комунікації у сім'ї призводить до психологічних та емоційних перешкод між чоловіком і жінкою. Внутрішньосімейне спілкування є ключовим засобом демонстрації турботи, любові та виявлення власних почуттів. Його відсутність призводить до збільшення непорозумінь між подружжям, таких як конфлікти, агресія та роздратування, що в кінцевому результаті призводить до відсутності сприятливого сімейного мікроклімату (*Голова, 2016*).

Характерними проблемами дистантних сімей також можна назвати емоційну віддаленість, відсутність фізичного контакту, зраду та розлуку. Ці проблеми викликають почуття самотності та ізоляції, зменшують можливість вираження любові, а відсутність прозорості та постійний контроль може створювати підґрунтя для підозрливості та недовіри, що може зруйнувати стосунки.

Отже, особливу увагу слід приділити розвитку ефективних комунікаційних навичок та взаємодії між партнерами. Подружні пари, які здатні ефективно вирішувати конфлікти і взаємодіяти на різних рівнях, зможуть протистояти

викликам, пов'язаним з дистанцією, та підтримувати стабільні сімейні стосунки.

Дистанція, яка присутня у відносинах, може викликати ряд конфліктних дій, які виникають через певну сукупність причин, враховуючи психологічні особливості жінок та чоловіків.

Психологічні особливості впливають на способи спілкування, вирішення конфліктів та взаємодії між чоловіками та жінками в дистантних сім'ях. Важливо враховувати їх, щоб покращити комунікацію, зменшити непорозуміння та підтримувати стабільні та здорові відносини.

Подальші дослідження можуть стосуватися як глибшого вивчення шляхів вирішення конфліктів, так і гендерних відмінностей у конфліктній взаємодії дистантних сімей.

Використані джерела: 1. Раєвська, Я. (2010). Вплив дистантної сім'ї на емоційну сферу підлітків. *Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. Сер. 12.* 152-158. 2. Міняйло, С. Р. (2014). Психологічна характеристика дистантної сім'ї. 3. Бігунов, Д. (2018). Комунікативна конфліктна взаємодія: етапи та стадії розвитку. *Науковий вісник МНУ імені В. О. Сухомлинського. Психологічні науки. Вип. 1.* 12-16. 4. Венгер, Г. (2013). Теоретичні основи дослідження рольових відносин у дистантних сім'ях. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Психологія. Педагогіка. Соціальна робота. Вип. 1.* 17-20. 5. Голова, Н. (2016). Соціально-психологічні проблеми дистантних сімей на Україні. *Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія: Педагогічні науки.* 41-51.

ВИГОРАННЯ НАДАВАЧІВ ПСИХОСОЦІАЛЬНИХ ПОСЛУГ У ВОЄННИЙ ПЕРІОД

Царик Анастасія Богданівна

студентка 4 курсу ОС «Бакалавр» ОПШ «Соціальна педагогіка»

Факультет психології

Київський національний університет імені Тараса Шевченка

м. Київ, Україна

anatsaryk@gmail.com

Байдарова Ольга Олегівна

кандидатка психологічних наук, доцентка

доцентка кафедри соціальної реабілітації та соціальної педагогіки

Факультет психології

Київський національний університет імені Тараса Шевченка

м. Київ, Україна

baidarovao@knu.ua

Щоденно надавачі психосоціальної допомоги працюють у складних обставинах. Вони допомагають людям, які переживають кризові події, підтримують та вислуховують їх. Тому з часом деякі волонтери та співробітники самі можуть опинитися в стані стресу, відчутти психологічний дискомфорт, що спричиняє появу вигорання.

Згідно з МКБ-11, вигорання – це синдром, спричинений хронічним стресом на роботі, з яким не вдалось впоратись. Найбільш ґрунтовні дослідження з теми вигорання проводили К. Маслач і С. Джексон, вони виділили три основні складові синдрому вигорання:

- емоційне виснаження (знижений емоційний фон, виснаження та байдужість);
- деперсоналізація (погіршення стосунків з іншими людьми, тривога через цинічне ставлення до клієнтів);
- редукцію особистісних досягнень (негативне оцінювання власної діяльності).

Емоційне виснаження – це домінуюча складова вигорання, що збільшується в переломні, кризові періоди життя (*Лазос, 2017*). В умовах неоголошеної війни Росії проти України усе населення нашої країни опинилося в ситуації політичного насильства (*Levy & Leaning, 2022*). Характер воєнних дій агресора такий, що цивільне населення є не супутніми жертвами, а однією з ключових мішеней інформаційних та фізичних атак (*Sousa & Veronese, 2021*).

Російсько-українська війна спричинила кризу переміщення надзвичайно великих масштабів, за даними Мінреінтеграції станом на лютий 2023 року в Україні офіційно зареєстровано 4,8 млн внутрішньо переміщених осіб (надалі ВПО). Це збільшило навантаження на надавачів психосоціальних послуг. Також варто враховувати, що психосоціальна допомога надається не лише ВПО, але й військовим та представниками цивільного населення, що не мають статусу ВПО. Значна частка цих клієнтів пережила сильні травмувальні події: втрату близьких/побратимів, обстріли, катування, згвалтування, окупацію, проживання в непристосованому для прожиття місці, відсутність збалансованого харчування протягом довготривалого періоду та ін. Працюючи з травмувальним досвідом, фахівці мають ймовірність зазнати вторинної травматизації, тобто виявляти симптоми, подібні до симптомів клієнтів з травмуванням. Симптомами вторинної травматизації є страх, труднощі зі сном, відтворення в уяві образів травмувальної події або уникання речей/ситуацій, що нагадують про цю подію. Проведений серед терапевтів мета-аналіз 41 дослідження виявив зв'язок між вигоранням і вторинною травматизацією (*Cieslak et al., 2014*).

Ситуація є наступною: навантаження на спеціаліста збільшується через зростання кількості клієнтів та зменшення загального обсягу фахівців через їх виїзд за кордон. Працюючи з клієнтами, які, ймовірно, пережили/переживають сильні травмувальні події, надавачі психосоціальних послуг самі перебувають в стані постійної небезпеки від воєнних дій та загрози власному життю. В умовах затяжної війни надавачі послуг та їхні отримувачі опинилися в ситуації спільного виживання, спільної травми. Деяка частка працівників системи надання психосоціальних послуг самі є ВПО, вони або члени їх сімей є постраждалими від війни чи перебувають у лавах захисників країни. Додатковим стрес-факторами для надавачів послуг є те, що вони часто стають цілями приниження, контролю чи зловживань, відчувають загальне зниження рівня довіри в суспільстві та тривалий час переживають стрес від забезпечення допомоги, що є вкрай необхідною, стосується задоволення базових потреб людей.

Враховуючи всі ці фактори, необхідно зрозуміти чисельність спеціалістів, що мають високий та середній рівень вигорання. Одне з останніх опублікованих досліджень професійного вигорання працівників благодійного сектору, що було проведене вже в час повномасштабної війни, показує, що

наявність професійного вигорання спостерігається у 36% працівників благодійної сфери, у 35% – на стадії формування (*Zagoriy Foundation, Соціоінформ, 2023*).

Наразі наявне недостатнє розуміння того, наскільки серйозними є показники вигорання надавачів психосоціальних послуг, оскільки попередні дослідження відбувались в період проведення АТО/ООС. Дослідження, що проводились під час повномасштабного вторгнення та вже опубліковані, є малочисельними. Російсько-українська війна після повномасштабного вторгнення Російської Федерації на територію України суттєво відрізняється за масштабами впливу на суспільство та кількістю залучених військових і постраждалих цивільних. Також, все населення України перебуває в постійній небезпеці, значна частина якого переживає/пережила сильні травмувальні події. Таким чином, тема вигорання надавачів психосоціальних послуг постраждалим від війни потребує проведення ґрунтовних досліджень надалі.

Використані джерела: 1. Лазос, Г. П. (2017). Фактори ризику виникнення негативних емоційних станів у волонтерів психологів/психотерапевтів. *Актуальні проблеми психології. Том 3.: Консультативна психологія і психотерапія*, Вип. 13, 130-152. 2. Zagoriy Foundation, Соціоінформ (2023). Дослідження «Професійне вигорання працівників некомерційного сектору». Відновлено з: <https://zagoriy.foundation/projects/doslidzhennya-profesijne-vigorannya-pracivnikiv-nekomercijnogo-sektoru/> 3. Cieslak, R., Shoji, K., Douglas, A., Melville, E., Luszczynska, A., & Benight, C. C. (2014). A meta-analysis of the relationship between job burnout and secondary traumatic stress among workers with indirect exposure to trauma. *Psychological Services, 11*(1), 75-86. doi: <https://doi.org/10.1037/a0033798> 4. Levy, B. S. & Leaning, J. (2022). Russia's war in Ukraine – the devastation of health and human rights. *The New England Journal of Medicine, 387*, 102-105. doi: 10.1056/NEJMp2207415 5. Sousa, C. & Veronese, G. (2021). «No safe place»: Applying the transactional stress and coping model to active warfare. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, Policy, 14*(4), 558-567. doi: 10.1037/tra0001023

АДАПТАЦІЯ ІНОЗЕМНИХ СТУДЕНТІВ У СУЧАСНОМУ СОЦІАЛЬНОМУ СЕРЕДОВИЩІ

Цінь Бовен

аспірант ОНП «Соціальна робота»

Кафедра соціальної реабілітації та соціальної педагогіки

Факультет психології

Київський національний університет імені Тараса Шевченка

м. Київ, Україна

qinbowen0@gmail.com

Адаптація іноземних студентів є складним, багатоаспектним, динамічним процесом. Означене явище вимагає синергетичного підходу до дослідження проблеми, поєднання зусиль соціології, філософії, психології, педагогіки, соціальної педагогіки тощо. Важливим є питання розробки і реалізації механізмів адаптації іноземних студентів у сучасному соціальному середовищі.

Термінологічне наповнення адаптації має розлогі інтерпретаційні межі та тлумачиться у широкому змістовому полі від природничих наук як пристосування живих організмів до умов існування, так і у вузькому – підкорення індивіда середовищу, що його оточує. За таких підходів поза увагою вчених залишається вивчення окремих чинників соціальної адаптації, відсутність яких може зробити неефективними заходи, спрямовані на соціальну адаптацію іноземних студентів. Варто відзначити також відсутність чітких критеріїв, за якими можна було б оцінити рівень соціальної дезадаптації іноземного студента, а відтак, і розробити відповідні заходи соціального впливу. Тому наукова проблема дослідження ряду чинників адаптації іноземних студентів є актуальною як із соціальної, так і з наукової точки зору.

Соціально-педагогічний аспект адаптації пов'язаний із засвоєнням норм та правил освітнього середовища, пристосуванням до характеру, змісту й умов організації освітнього процесу, формуванням у здобувачів освіти навичок самостійної навчальної та наукової роботи. Між характером оцінки адаптації до студентського життя й соціальним самопочуттям іноземного студента існує тісний взаємозв'язок: наскільки важким і тривалим був процес адаптації для студентів, настільки нижчим буде їхнє соціальне самопочуття (*Мойсеюк, 2007*).

Психоаналітичний напрям дозволяє виділити дві складові адаптації: процес і результат. Як процес адаптація полягає в запуску та розгортанні захисних реакцій, як результат у новому особистісному придбанні, що

забезпечує адаптацію в більш складних умовах. Захисні реакції працюють з поняттями адаптації (процес) та адаптованості (результат цього процесу). Добре адаптовані особистості демонструють високу продуктивність, здатність насолоджуватись життям і збережену психічну рівновагу. Тому можна сказати, що в процесі адаптації активно змінюється як особистість, так і середовище. У результаті цього встановлюються відношення адаптованості, а адаптаційний процес регулюється зі сторони «Я». Важливо зазначити, що у ході адаптації відбувається пошук людиною певного середовища, яке є сприятливим для її функціонування. Таке явище, як «сила Я», «обмеження Я», описане психоаналітиками, також впливає на процес адаптації та його успішність.

Констатуємо те, що власне явище адаптації може мати різні значення залежно від того, які його аспекти досліджуються (біологічні чи соціальні).

Перший аспект адаптації – біологічний. У фізіології термін означає реакцію пристосування органів відчуття відносно впливу відповідних подразників, а в біології – пристосування будови функцій органів відчуття до умов існування організму. Сенс збереження гомеостазу, а власне пристосування, залишається й у психології. Особливо це виражено у психологічних концепціях, що спрямовані на аналіз взаємовідношення індивіду з середовищем (*Яворський, 2017*).

У природничих науках адаптацію розуміють як пристосування живих організмів до певних умов існування, що постійно змінюються у зовнішньому середовищі, яке відбувається у процесі еволюційного розвитку. Адаптацію як процес фізіологи розглядають з різних точок зору. По-перше, вважається, що з боку організму, адаптація – це суто пасивний процес врівноваження системи «організм–середовище», зміст істотних змінних в одних межах; по-друге, існує думка, що організм повинен сам порушувати цю рівновагу, прагнучи активно оптимізувати свої внутрішні змінні (*Георгієвський, 1989*).

Виокремимо, що значну роль тут відіграють механізми ствердження та теорії розвитку індивідуальності в соціальному середовищі, в окремому колективі або групі. Успішність адаптації людини в конкретних умовах існування визначається адаптивним психофізіологічним рівнем, індивідуальними особливостями (І. Жданов, Е. Кречмер, В. Марищук); темпераментом, характером, спеціальними здібностями (Г. Айзенк, Т. Титаренко); життєвим досвідом, інтелектуальними тощо (*Ху Жунсі, 2013*).

Отже, проблема адаптації іноземних студентів вимагає міждисциплінарного дослідження і пояснюється тим, що власне процес адаптації охоплює досить широке коло явищ від найпростішого до найскладнішого (рис. 1).

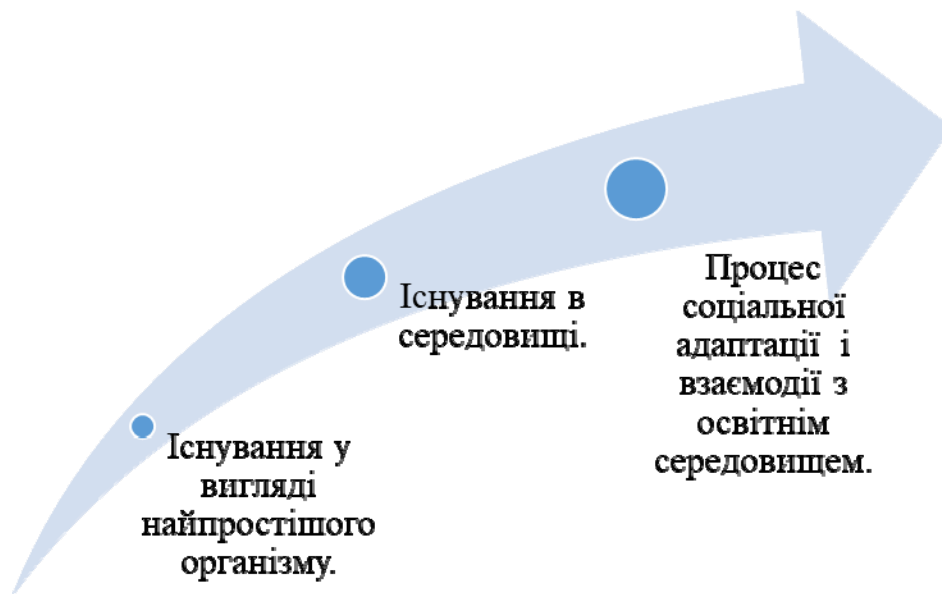


Рис. 1. Соціальна адаптація у широкому сенсі

Джерело: опрацьоване автором

Враховуючи вищезначене, зробимо висновок про те, що адаптація виступає як процес активного пристосування здобувачів освіти, зокрема, і іноземних студентів до умов соціального середовища, у результаті якого відбувається прийняття цілей, норм групи, спільноти, соціальних ролей та інших характеристик соціального середовища. Характер і результати досліджуваного процесу будуть залежати від багатьох чинників, насамперед від цілей та ціннісних орієнтацій індивіда, можливості їхнього досягнення у соціальному середовищі. Ефективність соціальної адаптації іноземних студентів багато в чому залежить від їхньої соціальної позиції, особистісних якостей, соціальних зв'язків.

Використані джерела: 1. Георгієвський, А. Б. (1989). Еволюція адаптацій. Історико-методологічне дослідження. Київ : Наука, 190 с. 2. Мойсеюк, Н. Є. (2007). Педагогіка : навч. посіб. Київ : Білоцерківська книжкова фабрика, 656 с. 3. Ху Жунсі (2013). Поняття «адаптація» у сучасному науковому дискурсі. *Науковий вісник Донбасу*, 4. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvd_2013_4_32 4. Яворський, А. М. (2017). Характеристика деяких аспектів адаптації

студентів-іноземців медичного університету. *Прикарпатський вісник НТШ*, Пульс, 179-184.

ЗНИЖЕННЯ СТРЕСУ ТА ТРИВОЖНОСТІ НА ОСНОВІ ЕКСПОЗИЦІЙНОЇ ТЕРАПІЇ ЯК МЕТОДУ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ В КОНТЕКСТІ ВІЙСЬКОВИХ ДІЙ

Черніговцева Катерина Олександрівна

студентка 4 курсу ОС «Бакалавр» ОПП «Психологія»

Факультет психології

Київський національний університет імені Тараса Шевченка

м. Київ, Україна

katerinacernigovceva@gmail.com

Красна Анна Анатоліївна

студентка 4 курсу ОС «Бакалавр» ОПП «Психологія»

Факультету психології

Київський національний університет імені Тараса Шевченка

м. Київ, Україна;

Еразмус студентка NOBIA університету прикладних наук і Університету «Обо Академія»

м. Турку, Фінляндія

anna.red147@gmail.com

У контексті воєнного становища та постійного знаходження у стані підвищеного стресу, велика кількість українців стикаються із негативними змінами у стані власного психологічного здоров'я. Постійні загрози життю можуть суттєво підіймати рівень стресу, призводити до тривожності, постійного відчуття страху, від яких дуже важко позбутися. Подібні зміни у психологічному стану особистості можуть отримати хронічний характер та змінити самовідчуття, що, безпосередньо, впливає на якість життя. Експозиційна терапія була основою когнітивно-поведінкової терапії тривожних розладів з моменту її появи. Експозиційний вплив має багато різних форм, у тому числі поступову чи інтенсивну, коротку чи тривалу, з різними когнітивними та соматичними стратегіями подолання. Експозиційна терапія – це психологічне лікування, яке було розроблено, щоб допомогти людям протистояти своїм страхам. Коли люди чогось бояться, вони прагнуть уникати того, що вони бояться. Хоча це уникнення може допомогти зменшити почуття страху в короткостроковій перспективі, у довгостроковій перспективі це може посилити страх. У таких ситуаціях можливе застосування програми

експозиційної терапії, щоб допомогти зламати модель уникання та страху. У цій формі терапії створюється безпечне середовище, у якому подається людям те, чого вони бояться та уникають. Вплив предметів або ситуацій, які викликають страх, у безпечному середовищі допомагає зменшити страх і зменшити уникання. Саме через це зазначений вид терапії виявився ефективною стратегією лікування страху та тривожних розладів.

Наразі особливої популярності та результативності отримує VRET (віртуальна експозиційна терапія). Така форма терапії виокремлюється вищим рівнем згоди учасників. Ch. Botella з колегами провела у 2015 році дослідження щодо ефективності VRET, у ході якого був визначений високий рівень згоди до взяття участі у сеансах VRET, що дозволяє залучити більшу кількість постраждалих до добровільного лікування. Адаптація такої програми під український контекст допомогла б створити ефективнішу профілактику генералізованого тривожного розладу, який, безпосередньо, підвищився в стані воєнних дій.

2010 року A. Rizzo проводив дослідження ефективності VRET у якості профілактики ПТСР, дослідження проводилися на учасниках військових конфліктів у В'єтнамі, Іраку, Афганістану. В ході дослідження була виявлена більша зацікавленість учасників у процедурі VRET, аніж у класичному лікуванні, хоча результати ефективності були однакові.

На основі аналізу презентованих праць ми поставили собі за мету, розглядаючи психологічне здоров'я особистості під час військових дій, визначити особливості впливу методу експозиційної терапії на психічне здоров'я людини.

Для реалізації зазначеної цілі ми плануємо з'ясувати найпоширеніші страхи українців під час воєнних дій та на основі наукового обґрунтування і попереднього опитування розробити моделювання віртуальних сцен найбільш популярних страхів українців у цей період, а також провести якісне дослідження зниження тривожності/симптомів ПТСР на основі методу VRET.

Для виконання поставлених завдань дослідження будуть застосовані:

- *Опитувальник-скрінінг з генералізованої тривоги – GAD-7* (особистісний опитувальник для оцінки рівня тривожності та скрінінгу генералізованого тривожного розладу (ГТР). Додатково може застосовуватися для скрінінгу панічного розладу, соціофобії та посттравматичного стресового розладу. Шкала містить 7 питань, на кожне з яких пропонується чотири варіанти відповіді).

- Адаптована віртуальна стимуляція у рамках VRET (віртуальної експозиційної терапії) для українців (на підставі наукового обґрунтування та опитування українців розробити моделювання віртуальних сцен найбільш популярних страхів українців у час воєнних дій).

Для обробки одержаних результатів використовуватимуться наступні методи: опитування, інтерв'ю, описова статистика, t-критерій Стьюдента для незалежних вибірок.

Вибірку складо населення України від 16 до 80 років (20 осіб).

Очікувані результати дослідження можуть свідчити про наявність змін у психічному здоров'ї особистості. Буде з'ясовано вплив методу VRET на психологічне благополуччя та самопочуття особистості. Результати кількісного аналізу дадуть змогу виявити вплив методу віртуальної експозиційної терапії на такі симптоми ПТСР як відчуття страху, напруги та тривоги, тривожно-фобічні стани, нав'язливі спогади.

Використані джерела: 1. Цокота, В. Р., & Платонов, В. М. (2021). Використання методу експозиційної терапії у віртуальній реальності в умовах відновлювального періоду учасників локальних військових конфліктів: міжнародний досвід. 2. Meyerbröcker, K., & Emmelkamp, P. M. (2010). Virtual reality exposure therapy in anxiety disorders: a systematic review of process-and-outcome studies. *Depression and anxiety*, 27(10), 933-944. 3. Oprîș, D., Pinteș, S., García-Palacios, A., Botella, C., Szamosközi, Ș., & David, D. (2012). Virtual reality exposure therapy in anxiety disorders: a quantitative meta-analysis. *Depression and anxiety*, 29(2), 85-93. 4. Powers, M. B., & Emmelkamp, P. M. (2008). Virtual reality exposure therapy for anxiety disorders: A meta-analysis. *Journal of anxiety disorders*, 22(3), 561-569. 5. Rauch, S. A., Eftekhari, A., & Ruzek, J. I. (2012). Review of exposure therapy: a gold standard for PTSD treatment. *Journal of rehabilitation research and development*, 49(5), 679-688.

ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ КОГНІТИВНО-ПОВЕДІНКОВОЇ ТЕРАПІЇ В ПРОЦЕСІ ЛІКУВАННЯ ШИЗОФРЕНІЇ

Черняк Анастасія Валеріївна

аспірантка ОНП «Психологія»

Кафедра психодіагностики та клінічної психології

Факультет психології

Київський національний університет імені Тараса Шевченка

м. Київ, Україна

chernyak18111994@gmail.com

Незважаючи на наявність в Україні даного розладу не приділяється уваги КПТ при шизофренії. Дослідження надали уявлення про КПТ для практики соціальної роботи з людьми, які хворі на шизофренію, але застосовність КПТ для шизофренії в практиці соціальної роботи можна покращити шляхом перегляду теорії, практики, рандомізовані контрольовані дослідження (РКД) та замір ефекту КПТ для шизофренії. Лише близько 30% пацієнтів, які застосовують антипсихотичні препарати, задоволені лікуванням у перші 18 місяців; решта пацієнтів або припиняють, або змінюють лікування протягом цього періоду (*Вестбрук та ін., 2018, с. 140*). Мета-аналітичне дослідження вищезазначених модеруючих і посередницьких змінних може зрештою прояснити та покращити доставку КПТ. Було переглянуто результати опубліковані на сьогоднішній день, виконавши пошук у PubMed за допомогою ключові слова негативні симптоми, антипсихотики, антидепресанти, глутаматергічні сполуки, монотерапія та додаткова терапія та визначення додаткових статей у списках посилань отриманих публікацій. Результати, представлені тут, переважно зосереджені на результатах мета-аналізу. Докази ефективності сучасних психофармакологічних препаратів важко оцінити через методологічні проблеми та суперечливі результати. Симптоми шизофренії пов'язані з погіршенням академічної успішності, повсякденної діяльності, виховання дітей і соціальних стосунків. Наразі Сполучені Штати розглядають нейрорептичну (антипсихотичну) терапію як фундаментальний аспект лікування шизофренії (*Американська психіатрична асоціація..., 2004, с. 255*) і в Україні ми можемо спостерігати таку ж картину лікування.

Тридцять чотири випробування КПТ із загальнодоступними даними використовувалися як вихідні дані для мета-аналізу та дослідження ефектів методології дослідження з використанням вимірювання оцінки клінічних

випробувань (СТАМ). В іншому мета-аналізі аналізувалися марення або галюцинації індивідуально замість позитивних психотичних знахідок розмір ефекту КПТ для галюцинацій становив 0,44, а розмір ефекту КПТ для марення становив 0,36 порівняно з контрольною групою (*Вестбрук та ін., 2018, с. 217*). Наступний мета-аналіз повідомив про розмір ефекту КПТ для негативних симптомів як 0,44, наприклад, у групах. Мета: вивчити розміри ефекту поточних випробувань СВТр, включаючи цільові та нецільові симптоми, способи дії та ефект методологічної строгості. Метод: Тридцять чотири випробування СВТр із загальнодоступними даними були використані як вихідні дані для мета-аналіз та дослідження ефектів методології випробування з використанням вимірювання оцінки клінічних випробувань (СТАМ). У нещодавньому мета-аналізі було зазначено, що СВТр був ефективним щодо загальної психопатології та позитивних симптомів; проте його вплив на негативні симптоми не був ясним (*Гареті та ін., 2020, с. 98*). Слід зазначити, що негативні симптоми в основному оцінювалися як вторинні цілі терапії в дослідженнях. Мета-аналіз, що включає 34 дослідження СВТр, показав вплив 0,35-0,44 на позитивні та негативні симптоми, функціональність, настрій і соціальну тривожність.

Сенсорні сприйняття, які є справжніми відчуттями, але виникають без будь-якого стимулу для відповідного органу чуття, визначаються як галюцинації. При шизофренії найчастіше зустрічаються галюцинації слухового типу (приблизно 70%). Слухові галюцинації також спостерігаються при інших психічних розладах, крім шизофренії, і приблизно у 15% нормального населення. Тому тепер вони вважаються трансдіагностичними. У дослідженнях, у яких порівнювалися слухові галюцинації у пацієнтів із психічними розладами та нормальної популяції, не було виявлено різниці між двома групами щодо статі, ідентичності, частоти, тривалості, інтенсивності, локалізації (всередині/зовні голови) та змісту. Причина того, що слухові галюцинації були більш тривожними у хворих на психотики порівняно з нормальною популяцією, була пов'язана з тим, що пацієнти з психозами оцінювали голоси як небезпечні та неконтрольовані. Повідомлялося, що психотичні пацієнти оцінюють голоси як більш злісні, вони намагаються чинити опір, що призводить до збільшення частоти голосу та погіршення депресії. Наприклад, почуття голосу померлої людини після смерті близької людини може бути оцінено як позитивне («все ще зі мною») або очікуване («у мене важкий

період»). Але якщо вважається, що голос походить від зловмисного зовнішнього джерела, яке може завдати шкоди («диявол говорить зі мною»), реакція пацієнта може бути дуже різною (Зубкін і Спрінг, 2007).

Психологічна освіта та нормалізація: пацієнт може вважати, що чути голоси дивно або дурно, і може не хотіти про це говорити. Знання про те, що слухові галюцинації можуть виникати в багатьох ситуаціях, таких як стресові життєві події, безсоння, горе, травма, соціальна ізоляція, фізична хвороба та вживання наркотиків, може завадити пацієнту негативно оцінювати голоси та зменшити його тривогу та самотність.

Модель ABC: у той час, коли пацієнт відчував голоси, що саме сказав голос (A), думки пацієнта про голос (B), і що пацієнт відчуває та робить, коли чує звук? (C) Пацієнта можуть попросити скласти список.

Негативні симптоми поділяються на дві основні групи: волі-апатія (амотивація, ангедонія, асоціальність) і знижена експресія (вербальна і невербальна). Негативні симптоми, які виникають через нейробіологію шизофренії, визначаються як первинні, а ті, що виникають через такі фактори, як ліки, марення, галюцинації або депресія та соціальна ізоляція, визначаються як вторинні негативні симптоми. При вторинних негативних симптомах необхідні втручання, спрямовані на усунення основної причини (такі як психонавчання щодо прийому ліків, КПТ для психотичних симптомів або депресії). Дефіцити нейрокогнітивної сфери спостерігаються при шизофренії, такі як увага, пам'ять, виконавчі функції та соціальне пізнання, і вони були пов'язані з наявністю більш серйозних негативних симптомів. Негативні симптоми також мають психологічний і когнітивний компоненти. Пацієнти зазвичай мають негативну самооцінку, низькі очікування щодо успіху чи задоволення, низькі очікування через стигматизацію або усвідомлення своїх і без того обмежених когнітивних здібностей.

Було показано, що пацієнти з негативними симптомами насправді отримують задоволення від участі в діяльності. Причиною відмови від участі в діяльності є переконання, що вона не принесе задоволення. Наявність труднощів із виконанням роботи через труднощі зосередження або неадекватність виконавчих функцій призводить до відсутності мотивації навіть для простих завдань. Причина того, що пацієнти описують себе як неуспішних і нікчемних, полягає в тому, що діагноз шизофренія посилює існуючі труднощі.

Дефіцити когнітивних функцій також призводять до дисфункціональних переконань.

Робота з пацієнтами з негативними симптомами може бути важкою через відсутність мови або труднощі з вираженням своїх почуттів, а також відсутність мотивації.

Когнітивний підхід до негативних симптомів подібний до підходу до депресії та тривожних розладів; Сократове опитування, запис думок, ідентифікація автономних думок, аналіз доказів, створення альтернативних пояснень, когнітивна реструктуризація та перегляд схем.

Поведінкова активація: прості дії (наприклад, прогулянка в саду або похід на ринок) можна спланувати з терапевтом для підвищення рівня активності пацієнта. Планування надто складних заходів може зменшити шанси пацієнта на успіх.

Графік діяльності складається з оцінки пацієнтом (від 0 до 10) рівня симпатії та успіху в щоденній роботі.

Висновки. Метою СВТр є усунення дистресу, спричиненого психотичними переживаннями, або принаймні надання можливості пацієнту впоратися з цим дистресом, а не повне лікування пацієнта. Таким чином, слід мати на увазі, що КПТ також можна використовувати для марення, стійкого до антипсихотичної терапії. Було показано, що КПТ є більш ефективним у осіб з низькою постійністю переконань і з більш гнучкими переконаннями, хорошим розумінням і коротшою тривалістю хвороби. Втручання КПТ щодо негативних симптомів є відносно новими порівняно з позитивними симптомами. Дослідження в цій галузі прояснить ефективність КПТ, а також покращать загальну функціональність пацієнтів. У майбутніх дослідженнях, які проводитимуться в області СВТр, слід розглянути планування лікування відповідно до підгруп (наприклад, розділених за рівнем нейрокогнітивних порушень або тяжкості захворювання) з кращим структуруванням протоколів лікування та чіткими цілями, включаючи довгострокові результати.

Використані джерела: 1. Американська психіатрична асоціація. (2004). Практичні рекомендації щодо лікування пацієнтів із шизофренією (2-е видання) http://www.psychiatryonline.com/pracGuide/loadGuidelinePdf.aspx?file=Schizophrenia2ePG_05-15-06. 2. Бек, А. Т. (1952). Успішна амбулаторна психотерапія хронічного шизофреніка з маренням, заснованим на запозиченому почутті провини. *Психіатрія*, 15: 305-312. 3. Вестбрук Д., Кеннерлі, Г., Кірк, Дж.

(2018). Вступ у когнітивно-поведінкову терапію. Львов: Свічадо, 134-215.
4. Гареті, П. А., Кайперс, Е., Фаулер, Д., Фріман, Д. та Беббінгтон, П. Е. (2020). Когнітивна модель позитивних симптомів психозу. *Психологічна медицина*, 31: 189-195. doi:10.1017/S0033291701003312. 5. Зубкін, Дж. та Спрінг, В. (2007). Вразливість – новий погляд на шизофренію. *Журнал аномальної психології*, 86(2): 103-126. doi:10.1037/0021-843X.86.2.103.

ХІБУКІ-ТЕРАПІЯ ЯК ОДИН З МЕТОДІВ ФОРМУВАННЯ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ У ДІТЕЙ

Шарон-Максимов Дафна

аспірантка ОНП «Психологія»

Кафедра психології та особистісного розвитку

Університет менеджменту і освіти Національної академії педагогічних наук

м. Київ, Україна;

Міжнародна експертка по роботі з травмою і посттравмою

у дітей та підлітків

Ізраїль

sharon_dafna@hotmail.com

Садикіна Альона Сергіївна

аспірантка кафедри управління закладом освіти

Класичний приватний університет

м. Запоріжжя, Україна

alena980320@gmail.com

Через воєнні дії, які відбуваються на території України, багато українців опинилися в стані хронічного стресу, що призвело до значного погіршення стану їхнього психічного здоров'я. Події війни залишили на психіці українських дітей особливо відчутний відбиток. Як зазначає видатний український психіатр Л. Герасименко «стан хронічного стресу в якому перебувають діти під час війни може бути причиною появи у них різноманітних порушень емоційно-вольової сфери та поведінки» (Герасименко, 2020, с. 112). Тому на думку Л. Герасименко, особливої актуальності для вчених різних галузей знань, в тому числі вчених психологів, набуває вивчення та винаходження способів, методів та інструментів за допомогою яких, фахівці зможуть формувати у дітей здібність до резилентності.

На думку багатьох вчених одним з найефективніших методів, які можуть використовувати фахівці для формування резилентності у дітей, є методи арттерапії. Однак, як зазначає українська дослідниця Г. Лозос «резилентність є

багатовимірним феноменом психіки людини, який у своїй структурі містить цілий комплекс здібностей та навичок для формування яких недостатньо стандартних методів арттерапії, адже за допомогою арттерапевтичних методів можна полегшити емоційний стан людини, але неможливо сформувати у неї спеціальні навички або здібності» (Лозос, 2018, с. 33). Дослідниця вважає, що «для того, щоб сформувати резилентність у людини, фахівець в процесі своєї роботи має надати людині можливість з кимось або чимось поділити почуття, які пов'язані із стресовою ситуацією. Ми повністю згодні з позицією автора та вважаємо, що основним завданням психотерапії дітей в стані хронічного стресу є надання їм можливості поділу своїх почуттів з об'єктами та суб'єктами середовища у якому вони знаходяться.

В основі методу Хібукі-терапії лежать дві психоаналітичні теорії: теорія об'єктних відносин та теорія важливості турботи, яку запропонував ізраїльський психолог Ш. Хей-Галь. Основними постулатами цих теоретичних концепцій є твердження про те, що у житті кожної людини є вагомий для неї об'єкт на який вона несвідомо переносить свою емоційну напругу, тим самим поділяючи свої емоції з цим об'єктом. Як зазначає психоаналітик С. Лаурес, «як правило в ролі вагомого для людини об'єкта, на який вона несвідомо проєктує свої емоції, виступає річ з якою у людини є довга сумісна історія або річ, яка на думку людини так чи інакше відповідає її емоційному стану» (Лаурес, 2018, с. 93). В нашому методі об'єктом для проєкцій є собаченя з сумною мордочкою, на ім'я Хібукі. Саме сумна мордочка собачки є тим елементом, за допомогою якого людини ідентифікує себе з собакою, тим самим запускаючи процес проєкцій. Таким, чином використання Хібуки в процесі психотерапевтичної роботи з дитиною, яка знаходиться в стані хронічного стресу, дозволяє фахівцю виконати одразу декілька завдань, які можуть повстати перед ним в процесі психотерапевтичної роботи, а саме: м'яко та екологічно встановити контакт з дитиною; уникнути загострення симптомів хронічного стресу або ретравматизації. Успішне виконання саме цих завдань в процесі психотерапевтичної роботи сприятиме формуванню у дитини резилентності.

Ще одним структурним елементом теоретико-методологічної структури методу Хібукі-терапії є взаємна турбота. Дитина не просто взаємодіє з Хібукі під час корекційних або психотерапевтичних занять, а отримує завдання піклуватися про Хібукі і поза межами кабінету спеціаліста. Такий досвід взаємної турботи та необхідності нести відповідальність не тільки за своє

життя, а і життя друга, мотивує дитину до подолання стресових ситуацій та стимулює її психіку до винаходження нових більш досконалих способів адаптацій до стресових ситуацій. Ми вважаємо, що саме необхідність дитини піклуватися про когось є запорукою стійкого психотерапевтичного ефекту Хібукі-терапії. Адже, піклуючись про собаченя, дитина кожен день опановує нові способи саморегуляції, що своєю чергою сприяють формуванню у неї здібностей до резилентності (Лаурес, 2018).

Важливим елементом теоретико-методологічної бази методу Хібукі терапії є обійми. Всі ігри та активності, які фахівець використовує в процесі корекційної або психотерапевтичної роботи з дитиною спрямовані на те, щоб дитина мала як можна більше тактильного контакту з Хібукі. Як зазначає американський нейробіолог П. Козаліно «обійми є надійним та безпечним способом розслабити нервову систему дитини, адже під час обіймів стимулюється пропріоцептивна система, яка відповідає за здатність людини досягати стану глибокого розслаблення» (Козаліно, 2022, с. 109). Таким, чином коли ми під час занять провокуємо ситуацію обіймів дитини з Хібукі, ми з одного боку «змушуємо» організм дитини боротися зі стресом на фізіологічному рівні, а з іншого допомагаємо дитині позбавитися зайвої нервової напруги та розслабитися.

Не менш важливим елементом теоретико-методологічної структури методу Хібукі-терапії є різноманітні монологічні форми роботи з дитиною. Однією з таких форм роботи, яка використовується в рамках методу Хібукі-терапії, є сторітелінг. Фахівець просить дитину вигадати історію про життя Хібукі. Як правило в основу сюжету вигаданої історії дитина «кладе» події, які мають для неї велике значення, або події під час, яких вона пережила сильне емоційне потрясіння. Б. Гейдж назвав цей феномен «спробою прожити» (Гейдж, 2022). Суть цього феномена, на думку науковця, полягає в тому, що «дитина різними способами буде намагатися повернутися в ті події свого життя, які на її думку, є емоційно збагаченими» (Гейдж, 2022 с. 333). В нашому методі ми «використовуємо» цю властивість дитячої психіки для того, щоб надати дитині можливість легко та безпечно прожити стресову ситуацію. Адже, коли дитина раз за разом розповідає історію Хібукі, вона отримує можливість усвідомити та прожити всі ті емоції, які вона відчувала в стресовій ситуації, в результаті чого, негативний вплив стресової ситуації на психіку дитини повністю анігілюється.

Отже, проаналізувавши теоретико-методологічну базу методу Хібукі-терапії можемо сказати, що теоретичне обґрунтування методу Хібукі-терапії базується на психоаналітичних теоріях особистості людини та її життєвому досвіду, а методологічну основу методу складають різноманітні методи арттерапії. Саме таке незвичне поєднання складних психоаналітичних концепцій, присвячених особистості людини з простими методам арттерапії на нашу думку, дозволяє фахівцю не тільки анігілювати негативний вплив стресової ситуації на психіку дитини, а й сприяти формуванню у неї якостей особистості, які у майбутньому допоможуть їй більш ефективно боротися зі стресом.

Використані джерела: 1. Гейдж, Б. (2022). Мозок, пізнання, розум: введення в когнітивні нейронауки. Київ : Ейдос, 2(3), 550 с. 2. Герасименко, Л. В. (2020). Психогенні психічні розлади. Київ : «Медицина», 355 с. 3. Козаліно, П. (2022). Нейробіологія психотерапії. Львів : Видавництво «Фактор», 450 с. 4. Лаурес, С. (2018). Об'єктно-суб'єктні відношення у психоаналізі. *Лекції о психоанализе*. Киев : «Хорошая книга», 128 с. 5. Лозос, Г. П. (2018). Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. *Актуальні проблеми психології*, 9(102), 31-45.

УРБАНІСТИЧНІ ТА РУСТИКАЛЬНІ КОНТЕКСТИ У ФОРМУВАННІ СУЇЦИДАЛЬНОЇ ПОВЕДІНКИ

Шевчук Ольга Сергіївна

аспірантка ОНП «Психологія»

Кафедра психодіагностики та клінічної психології

Факультет психології

Київський національний університет імені Тараса Шевченка

м. Київ, Україна

ocia.shevchuk@gmail.com

Смерть внаслідок навмисних самоушкоджень є важливим глобальним феноменом та питанням суспільного благополуччя, яке щороку за даними Всесвітньої організації охорони здоров'я забирає життя близько 703 000 людей та впливає ще на більшу кількість людей, які стикалися з суїцидентами. За оцінками, близько 20% самогубств у світі здійснюються методом самоотруєння пестицидами у сільській місцевості, в сільськогосподарських районах країн із середнім та низьким рівнем доходу, але можуть бути вчасно попереджені фінансово доступними та доказовими інтервенціями (ВООЗ, 2023).

Ризик розвитку суїцидальної поведінки може формуватися за впливу таких факторів як: політичні, соціальні, культурні, економічні тощо. Опосередкованість та взаємодія факторів різних масштабів у містах та селах може прямо чи опосередковано впливати на кількість осіб, що померли внаслідок самогубства чи здійснили відповідну спробу. Аналіз проведений Стеком наводить наступні приклади протективних факторів щодо самогубства на різних рівнях: 1) політика: допомога особам з низьким рівнем доходу, законодавство щодо обмеження доступу до засобів позбавлення себе життя (вогнепальна зброя тощо) та психоактивних речовин (алкоголю тощо); 2) соціальна сфера: інститути шлюбу і батьківства (ступінь впливу залежить від статі); 3) культура: гнучке визначення традиційних щодо статі ролей (культури з чітким визначенням традиційної чоловічої ролі, як правило, мають більш високий показник самогубств серед чоловіків відносно до жінок), релігійність (на індивідуальному рівні аналізу важливе визначення, що саме впливає; зокрема чи це схвалення/заперечення самогубства, заборона розлучень тощо); 4) економічне становище: наявність роботи, достатній соціально-економічний статус, політики підвищення мінімальної заробітної плати (чутливий фактор на індивідуальному рівні аналізу). Загальний контекст часу (наприклад, політичні чи економічні кризи, конфлікти, стихійні природні лиха, епідемії тощо) та індивідуально-особистісний контекст (структура особистості, сенситивний період становлення, інтеграція індивіда у спільноту, доступні копінг-стратегії тощо) можуть додатково впливати на ризик формування суїцидальної поведінки на додачу до вищезазначених генералізованих тенденцій (*Stack, 2021*).

Практика міжнародних досліджень відображає суттєві відмінності у міських та сільських самогубствах. Метааналіз проведений Баррі та ін. на основі матеріалів 6259 досліджень, з яких було включено 53, розміщених у період з січня 2006 року по грудень 2017 у базах PubMed, EMBASE, PsycINFO та Google Scholar, які були проведені в Канаді, США, Великій Британії та Австралії, показав, що мешканці сільської місцевості мають більший ризик скоєння самогубства (*Barry et al., 2020*). Чоловіки, які мешкають у сільській місцевості мають більший ризик здійснення суїцидальної спроби у порівнянні з чоловіками, які живуть у місті; щодо жінок такої статистично значущої закономірності виявлено не було. Порівняння демографічних даних, способу смерті, соціальних та клінічних передумов щодо випадків самогубств у

сільській та міських місцевостях у Ньюфаундленді і Лабрадорі, Канада, у період з 1997 по 2016 роки у огляді здійсненому Реккорд та іншими показало, що 54,8% усіх смертей склали жителі сільської місцевості. Чоловіки з усіх померлих склали 81,6%. Порівняно з міськими, сільські жителі, що скоїли суїцид, були молодшими, частіше використовували вогнепальну зброю чи повішання як метод позбавлення себе життя, мали вищий вміст алкоголю в крові на момент смерті. Сільські мешканці також мали меншу ймовірність наявності попередньої спроби самогубства в анамнезі, діагностованого ментального розладу, зловживання алкогольними чи наркотичними речовинами, хронічного болю (*Reccord et al., 2021*).

Прикладом систематичного дослідження регіональних динамічних характеристик за показниками смерті в Україні внаслідок навмисних самоушкоджень є дослідження проведене Хаустовою та іншими, яке стало можливе через оприлюднення Державною службою статистики України та Інститутом демографії та соціальних досліджень імені М. В. Птухи Національної Академії Наук України даних щодо кількості смертей та їх причин в Україні протягом 2005-2021 років. Воно свідчить про те, що проведення математико-статистичного аналізу показників смертності внаслідок самогубства в рамках окремих областей та регіонів України може бути суттєво ускладнене через ряд соціально-демографічних особливостей (наприклад, значну демографічну мобільність населення, що сприяє певній специфіці звітних даних) та не може відобразити істину картину (*Хаустова, 2022*). Окремі ж результати інших досліджень доволі часто ідентифікують залежність підвищеного ризику самогубства у сільській місцевості пов'язану з меншою доступністю сервісів ментального здоров'я та фахівців у цій сфері (часто психологи та психіатри є лише у містах і містечках, а на місцях працює лише фельдшер та/чи соціальний робітник), стигмою щодо пошуку допомоги у спеціалістів (надається перевага пошуку підтримки у близьких радше ніж звернення до відповідного кваліфікованого спеціаліста) та більшим доступом до летальних методів позбавлення себе життя.

Вищезазначені особливості щодо України вже могли бути трансформовані з початком повномасштабної війни у 2022 році, що потребує подальшого комплексного дослідження. Наприклад, для мешканців сільської місцевості, як і жителів міста, стали більш доступними не лише платформи з безкоштовними онлайн консультаціями від фахівців у сфері ментального здоров'я, а і зустрічі

наживо з психологами та лікарями, які працюють в гуманітарних організаціях, що здійснюють підтримку населення. Таким чином, визначення специфічних до міської та сільської місцевості закономірностей формування та розвитку суїцидальної поведінки могло б сприяти комплексній імплементації доцільних превентивних та поственційних політик та практик відповідних до місцевих умов на рівні охорони здоров'я, освіти, законодавства та інших систем.

Використані джерела: 1. World Health Organization. (n.d.). Suicide. World Health Organization. Retrieved April 10, 2023, from <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/suicide> 2. Stack, S. (2021). Contributing factors to suicide: Political, social, cultural and economic. *Preventive Medicine*, 152, 106498. <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2021.106498> 3. Barry, R., Rehm, J., de Oliveira, C., Gozdyra, P., & Kurdyak, P. (2020). Rurality and risk of suicide attempts and death by suicide among people living in four English-speaking high-income countries: A systematic review and meta-analysis. *The Canadian Journal of Psychiatry*, 65(7), 441-447. <https://doi.org/10.1177/0706743720902655> 4. Reccord, C., Power, N., Hatfield, K., Karaivanov, Y., Mulay, S., Wilson, M., & Pollock, N. (2021). Rural-urban differences in suicide mortality: An observational study in Newfoundland and Labrador, Canada: Différences de la mortalité par suicide en milieu rural-urbain: Une étude observationnelle à Terre-Neuve et Labrador, Canada. *The Canadian Journal of Psychiatry*, 66(10), 918-928. <https://doi.org/10.1177/0706743721990315> 5. Хаустова, О., Омелянович, В., & Суховій, О. (2022). Сезонність та суїцид: роль регіональних особливостей динаміки суїцидів в Україні у 2005-2021 роках у розробці статистичної моделі їх прогнозування. *Психосоматична медицина та загальна практика*, 7(2), e0702340. <https://doi.org/10.26766/pmgr.v7i2.340>

ОЦІНКА ВПЛИВУ ВНУТРІШНЬОЇ МІГРАЦІЇ НА ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ДІТЕЙ: ЧИННИКИ РИЗИКУ ТА ЗАХИСНІ ФАКТОРИ

Шістко Людмила Олександрівна

аспірантка ОНП «Психологія»

Кафедра психології розвитку

Факультет психології

Київський національний університет імені Тараса Шевченка

м. Київ, Україна

luda.shistko@gmail.com

У світі, де кризові травматичні події, такі як війни, терористичні напади, природні катастрофи та інші надзвичайні ситуації, стають все більш

поширеними, питання психологічного благополуччя дітей, які постраждали від таких подій, стає все більш актуальним. Незважаючи на те, що кожна кризова травматична подія є унікальною, наукові дослідження вказують на те, що діти, які пережили такі події, можуть зазнавати різних психологічних проблем, таких як тривожність, депресія, посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) та інші. Додатковим фактором впливу на психологічний стан дитини є міграція. Діти-мігранти можуть бути вразливішими до психологічних проблем, таких як депресія, соціальна ізоляція та адаптаційні труднощі (Березіна, Хмара, 2019).

Розуміння факторів, які впливають на психологічне благополуччя дітей під час кризових травматичних подій, є критично важливим для розробки ефективних стратегій інтервенції та підтримки. Психологічне благополуччя дітей є складним феноменом, що включає емоційний, когнітивний і конативний компоненти, що формуються в процесі соціально-психологічної діяльності та взаємодії особистості з оточуючим середовищем. Зокрема, Б. Бреннер та Р. М. Флетчер зазначають, що «психологічне благополуччя є динамічним процесом, що залежить від інтерперсональних взаємодій та сприйняття індивідом свого місця у соціальному середовищі». Основними показниками психологічного благополуччя дітей є задоволеність життям, позитивне емоційне становище, соціальна пристосованість та успішність у різних аспектах життя (Власова, Шістко, 2022).

Травматичні події, такі як війна та біженство, можуть суттєво підірвати психологічне благополуччя дітей. Зокрема, М. Березіна та І. Хмара зазначають, що «воєнні конфлікти та внутрішня міграція можуть стати причиною психологічних проблем у дітей, таких як тривога, депресія, страх та посттравматичний стресовий розлад» (Березіна, Хмара, 2019).

Ситуація вимушеної міграції є екстремальним фактором впливу на особистість дитини. Діти, які тікають від військового конфлікту можуть бути відокремлені від своїх родин та природного оточення, що може викликати в них відчуття самотності та відчуженості. Вимушений переїзд в силу різкої зміни звичного способу життя ставить індивіда перед необхідністю перебудови системи життєвих перспектив. Для всіх теорій життєвого шляху ключовим поняттям є «подія» – це ситуація в житті індивіда, яка мала істотний вплив на траєкторію його життєвого шляху. Саме поняття «події» дозволяє переводити

безперервний процес життя в послідовність дискретних точок, що підлягають усвідомленню (Швалб, 2015).

Також в контексті даного аналізу важливо зазначити, що соціальна підтримка може діяти як захисний фактор проти розвитку психологічних проблем у дітей, які переживають біженство. Кауфман стверджує «сильна соціальна підтримка після травми може захистити від депресії навіть за наявності генетичної вразливості до психопатології».

У своїх роботах Я. Кондратьєв, М. Марченко, В. Олефір, Б. Прощаєв обґрунтували вимушену міграцію як екстремальну, кризову подію в житті переселенця, адже в процесі міграції людина опиняється в абсолютно нових, незнайомих умовах, що змушує її активно взаємодіяти з середовищем, змінюючи його відповідно до своїх потреб, і при цьому змінюватися самій в процесі взаємодії.

А. Єременко вважає, що у вимушених мігрантів відбуваються значні зміни особистісного плану, що виражаються в зниженні самооцінки та рівня домагань, деформації ціннісних орієнтацій, перспектив і соціальних установок (Єременко, 2016). В його дослідженні було встановлено, що більшість вимушених мігрантів дезадаптовані, що проявляється в гіпотимному типі реагування, хаотичному характері активності, в тенденції займати оборонну позицію, екстернальності та ескапізмі. Таким чином, соціальна ситуація вимушеної міграції може бути охарактеризована як кризова, тобто така, що створює загрозу здоров'ю і життю.

Проте вимушена міграція як переломна подія детермінує собою трансформацію кожного виміру системи життєвих перспектив (ціннісно-сміслового, когнітивного, емоційно-оціночного, організаційно-діяльнісного), а тому необхідно дослідити життєві перспективи вимушених переселенців, щоб виявити їхні особливості при переживанні особистістю вимушеності переїду. Критичні ситуації можуть бути моментами зміни внутрішнього світу дитини та призвести до її розвитку, або, навпаки, до деградації (Березіна, Хмара, 2019). Наявність захисних факторів може допомогти зменшити негативний вплив внутрішньої міграції на психологічне благополуччя дітей. Зокрема, наявність соціальної підтримки від родини, друзів, педагогів та інших членів громади може сприяти адаптації та збереженню психологічної стійкості у дітей.

Отже, оцінка впливу внутрішньої міграції на психологічне благополуччя дітей потребує розгляду як ризикових, так і захисних факторів, з урахуванням

їх взаємодії та впливу на психологічний стан дітей. Розробка ефективних стратегій підтримки та реабілітації дітей, які зазнали травм внаслідок внутрішньої міграції, є важливим завданням для науковців, практиків та держави в цілому.

Використані джерела: 1. Єременко, А. (2016). Трансформація ціннісних орієнтацій в умовах міграції. *Соціальні комунікації*, 2(2), 108-115. 2. Березіна, О. В., Хмара, І. М. (2019). Сучасний стан міграційних процесів в Україні та їх соціально-економічні наслідки [Contemporary State of Migration Processes in Ukraine and their Socio-Economic Consequences]. *Економічний часопис-XXI*, 180(5-6), 27-30. 3. Власова, О. І., Шістко, Л. О. (2022). Чинники психологічного благополуччя дітей, які залишились без піклування батьків в умовах війни. *Habitus*, 40, 77-83. 4. Швалб, Ю. М. (2015). Проектирование форм организации и технологий социальной и психологической помощи пострадавшему населению. Київ.

HEALTH PROCRASTINATION AND THE SEARCH FOR MEANING: EXPLORING THE EXISTENTIAL ROOTS OF HEALTH BEHAVIOR

Kazakov Stanislav

PhD student of the Department of Psychodiagnostics and Clinical Psychology

The Faculty of Psychology

Taras Shevchenko National University of Kyiv

Kyiv, Ukraine

s.kazakov1710@gmail.com

The sequence of the COVID-19 epidemic and hostilities on Ukrainian territory creates an aggravating backdrop for addressing the issue of health procrastination. At the same time, this crisis has provided a rise in global *mortality salience*. The awareness of our own corporeal impermanence is, in fact, a driving factor for health behavior realization (Reed et al., 2021). Despite the fact that the widespread fear of medicine has decreased, the *intentional-behavioral gap* in healthcare remains a problem. The link between our attitude toward *finite facts* and our attitude about healthcare as a symbolic system that represents those realities is an unsettled subject (Cersosimo, 2019). Due to the heightened visibility of these phenomena during the crisis, it is necessary to ascertain the intricacies of their intersection and gauge their susceptibility to targeted interventions.

First and foremost, we emphasize that the etiology of health procrastination is embedded in profound personal processes, namely, one's existential experience. The

intentional-behavioral gap notion emphasizes the failure to achieve intention in a behavioral act, with an emphasis on the operational stage. While the motivation system is driven by a homeostatic proclivity to preserve system integrity, avoidance implies a discrepancy between the actual activity and its symbolic significance. For instance, «*a hospital is a shelter for Death*». In other words, a specific gap represents a greater context of systemic failure within the system that is attempting to preserve its own integrity. The system tries to protect itself by rejecting the negative symbol transmitted by the medical establishment. As a result, procrastination becomes a conditionally adaptive way for this individual to maintain their integrity. Even though the system, which in this case seeks self-preservation, is maladapted, its good aim is accomplished, and a gap does not arise. The sensation of existential anxiety caused by realizing one's own limitations encourages the achievement of the purpose (avoidance). This is required to alleviate the psychological tension induced by the encounter with *finite facts*. In the case of health behavior, however, the aim can be both direct and indirect: to encourage healthy behavior or to avoid it. Hence, irrational definition of procrastination does not fit the criteria of new rationality. Maladaptive health behavior is created well before the operational stage, as a strategy of protecting the integrity of a damaged system.

Because the basis of health procrastination is of a deep character, treatment process must begin on the plane of existential experience. Death awareness, as a distinct expression of it, causes a variety of epiphenomena, and the contribution of this experience to the overall condition of a system is extremely considerable, so interventions have the necessary strength (*Reed et al., 2021*). Yet, exposure to mortality may not be the only driver of health behavior; neuropsychological evidence implies that an individual's overall ability to perceive meaning may also play a role (*Balogh et al., 2021*). Essentially, the remodeling of the individual's epistemic reality is represented in their ontology, particularly in the conflict of touch with their own health. It is critical that this strategy provides a «deposited» solution to the procrastination problem. The shift in how we interact with knowledge and emotion is a deeper restructure that has a visible impact in the healthcare area. In contrast to cognitive and emotional techniques, appealing to the dimension of existence allows us to execute a more stable alteration over time.

Considering the individual's inherent desire to avoid confrontation with *finite facts*, the application to a healthcare facility creates a sufficient amount of tension. Simultaneously, internalization of mortality, i.e., one's own fragility, helps in the

transition of the purpose «*to avoid thoughts of death*» into the goal «*to avoid death*», which is fulfilled, in particular, by active care for one's own health. In addition to this, we remark that the symbol of *health* should be applied in the individual's epistemic reality as a means of combating death. A distinct feature is the meeting with change, which is related to the necessity to demolish the individual's thanatistic intents, which hinder them from seeking medical attention. The desire for death, as well as the desire to escape death, is a driving force for procrastination. Furthermore, if we distinguish between awareness and encounter, it is clear that truly embodying the experience will contribute to the remodeling of the individual's symbolic system «*health-death*».

Reducing existential tension as a result of the aforementioned processes is also a method of activating the personality resource to bridge *the intentional-behavioral gap*. The cognitive dissonance created by a negative encounter with finite facts has a significant impact on a person's operational model of reality. Moreover, this psycho-emotional burden worsens the physiological condition, reinforcing dilatational tendencies reciprocally connected to psychosomatization. Intimate touch of *existence* with the *soma* enables us to comprehend the conditioning of activities aimed at modifying the *soma* with an existential dimension (Hall et al., 2020). It should be highlighted that the convergence of these components (tension and somatization) causes the ramification of motivations and complicates the recovery path. As a result, simplifying the cognitive maze that a person goes through when confronted with the disease is a step closer to successful medical care.

Given that confronting one's own limits in the setting of health care is unavoidable, the challenge of re-evaluating and reconstructing one's world model in light of fresh information about one's own susceptibility becomes crucial. As this process progresses, the individual makes a conscious effort to construct a new, coherent framework that accommodates the *finite facts* they have encountered, allowing them to understand it in the context of their larger understanding (Binnebesel, 2021). For instance, «*Despite my vulnerability, I am able to support myself*». Furthermore, the construction of a new niche in a person's epistemological reality provides for a more thorough and adaptable comprehension of the world, easing navigation through the labyrinths of existential experience. After all, the reconstruction process is a fundamental part of human cognition that helps us to preserve a feeling of coherence and integrity, thus it readily fits into the notion of the existential roots of health behavior.

By understanding the deep-seated origins of an individual's tendency to delay healthcare, we can gain the necessary knowledge to promote health-preserving behavior. Maladaptive health behavior arises from a desire to protect one's integrity, rather than simply a gap at the operational level. Healthcare carries a sense of danger, given the obligation to confront the *finite facts* when it comes to health behavior. As a result, deferral as a means of protecting one's epistemological reality from threatening content must be addressed through the expansion of reality via exposure to such experiences. It is important to note that contact is only effective when individuals actively engage with the data rather than simply being aware of it. Thus, this process will involve an increase and resolution of tension, as well as the formation of a new meaning for one or more existential realities in the individual's semantic field. Ultimately, health procrastination can be overcome through the search for meaning.

References: 1. Balogh, L., Tanaka, M., Török, N., Vécsei, L., & Taguchi, S. (2021). Crosstalk between existential phenomenological psychotherapy and neurological sciences in mood and anxiety disorders. *Biomedicines*, 9(4), 340. <https://doi.org/10.3390/biomedicines9040340>. 2. Binnebesel, J. (2021). Fear of death in medical professionals and social workers. *Medycyna Paliatywna/Palliative Medicine*, 13(1), 228-234. <https://doi.org/10.5114/pm.2021.114387>. 3. Cersosimo, G. (2019). Interaction and Symbolism in Health Care Systems. *Italian Sociological Review*, 9(2), 305–316. <https://doi.org/10.13136/isr.v9i2.282>. 4. Hall, D. L., Park, E. R., Cheung, T., Davis, R. B., & Yeh, G. Y. (2020). A pilot mind-body resiliency intervention targeting fear of recurrence among cancer survivors. *Journal of psychosomatic research*, 137, 110215. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2020.110215>. 5. Reed, D. E., Williamson, R. E., & Wickham, R. E. (2021). Memento Mori: understanding existential anxiety through the existential pathway model. *Journal of Theoretical Social Psychology*, 5(1), 14-25. <https://doi.org/10.1002/jts5.79>.

THE ISSUE OF STUDYING PERSONALITY IN THE CONTEXT OF IT-SECTOR ORGANIZATIONAL FUNCTIONING UNDER THE CONDITIONS OF SOCIAL CHANGES

Rot-Serov Oleksandr

PhD student of the Department of Psychology
The Faculty of Social Pedagogics and Psychology
Zaporizhzhia National University
Zaporizhzhia, Ukraine
alex.rot.serov@gmail.com

Guba Nataliia

PhD in Psychology, Associate Professor
Head of the Department of Psychology
The Faculty of Social Pedagogics and Psychology
Zaporizhzhia National University
Zaporizhzhia, Ukraine
guba.natalya02@gmail.com

Transformational social processes and changes resulting from the ongoing war initiated by the Russian Federation against Ukraine impact not only on society, but also on the professional sphere where individuals operate, thus necessitating the study of personality in the context of modern organization functioning. Professional activities of contemporary actors in organizations under the conditions of social changes caused by the war are characterized by increased psychological tension, instability, and unpredictability, particularly in the field of information technology.

The purpose of the research is to highlight the results of theoretical analysis on the issue of studying personality in the context of organizational functioning in the information technology sector.

The war launched by Russia against Ukraine not only poses a threat to people's safety and lives, but also causes significant problems in social interaction. As modern researchers note, the functioning of organizations is complicated under the conditions of war, and the impact of various factors on the psychological health and well-being of employees, as well as their professional interactions, becomes more pronounced (*Karamushka, 2022*).

This issue is relevant for employees in the information technology sector, whose work involves specific characteristics such as significant psychological cognitive strain, intellectual concentration, overtime and sedentary work, etc. Moreover, the profession of IT specialists imposes its own requirements on the individual's

characteristics, including emotional aspects, through work organization and the specifics of job requirements.

In modern psychological research there has been an active interest in the IT field, including the issues of the IT professionals training, psychological factors affecting their professional growth, personal characteristics (Maletska, Yaghoubi et al.), and the peculiarities of emotional burnout among employees in the information technology sector (Stasyuk, & Shnaider).

And in particular, the research has shown that individuals with less developed emotional management skills are prone to experience symptoms of all stages of emotional burnout, and the ability to manage one's behaviour is closely connected to emotional burnout in programmers (*Schneider, 2014*).

It is noted that IT professionals are more likely than others to adapt to various changes, working in project-based organizations. For example, a competency model for working in a global team of software developers has been developed (*Saldaña-Ramos et al., 2014*). Depending on the type of organization and specialization, professional communication of IT professionals may involve product support and promotion, project or managerial activities, and team collaboration (*Maletska, 2018*).

In organizations of information technology field communication occurs at all levels, including professional communication with colleagues, subordinates, and managers, as well as non-professional interactions with clients and service consumers, and it can take various forms and formats. It is worth noting that team collaboration is common in the IT field, and the effectiveness of teamwork largely depends on the members' ability to interact effectively and resolve conflicts constructively.

Therefore, despite the technical focus of the work, IT professionals are required to have skills in building effective interpersonal communication and the ability to resolve conflicts constructively, which may arise in their professional activities. As well as that, there is also a demand for their conflict resolution competence and psychological support for effective conflict management in this field.

The concept of conflict resolution competence is gaining attention among modern researchers as an integral component of overall communication competence and its development. This competence includes awareness of a range of possible strategies for behaviour in conflict and the ability to implement these strategies appropriately in a specific life situation. It is considered an important attribute of personal and professional growth and gaining conflict resolution competence enables

individuals to resolve conflicts constructively (with minimal losses), interact with opponents, and achieve set goals (Vlasenko, 2021).

Therefore, in our view, it is important to enhance the ability of IT professionals to cope with difficulties in order to effectively perform their professional duties, which involves realizing their own capabilities and resources, providing psychological support for the well-being of employees, establishing horizontal and vertical relationships within the organization and communication with the external world, and particularly improving skills for constructive conflict resolution through the conflict resolution competence development.

References: 1. Vlasenko, I. (2021). Psykhologichni praktyky rozvytku konfliktologichnoi kompetentnosti osobystosti [Psychological practices to promote conflictological competence of personality]. *Habitus*, 26, 58-64. URL: <https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/37929/> [In Ukrainian]. 2. Karamushka, L. (2022). Psykhichne zdorovia personalu orhanizatsii v umovakh viiny: osnovni vyjavy i resursy [Mental health of organization personnel at war: main manifestations and resources]. *Vcheni zapysky Universytetu «Krok»*. 3(67), 124-133. DOI: <https://doi.org/10.31732/2663-2209-2022-67-124-133> (Index Copernicus) [In Ukrainian]. 3. Maletska, O. (2018). Pidkhody do problemy formuvannia komunikativnoi kompetentnosti maibutnikh fakhivtsiv u sferi informatsiinykh tekhnolohii [Approaches to the issue of formation of communicative competence of future specialists in the field of information technology]. *Young Scientist*, 8(60), 53-56. URL: <https://journals.indexcopernicus.com/api/file/viewByFileId/758274> [In Ukrainian]. 4. Shnaider, O. (2014). Psykhologichni osoblyvosti emotsiinoho vyhorannia pratsivnykiv sfery informatsiinykh tekhnolohii [Psychological Features of Burnout among Information Technology Workers]. *Naukovi zapysky Natsionalnoho universytetu «Ostrozka akademiia»*. Seriiia «Psykholohiia i pedahohika». 26, 144-148. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nznuoapp_2014_26_33 [In Ukrainian]. 5. Saldaña-Ramos, J., Sanz-Esteban, A., García, J., & Amescua, A. (2014). Skills and abilities for working in a global software development team: a competence model *Journal of software: evolution and process*. 3, 329-338.

BIG FIVE AND DARK TRIAD PERSONALITY TRAITS: UNDERSTANDING THEIR IMPACT ON RUSSIAN SUPPORT FOR THE WAR AGAINST UKRAINE

Yahiaiev Illia

PhD, Assistant Professor

Department of Experimental and Applied Psychology

The Faculty of Psychology

Taras Shevchenko National University of Kyiv

Kyiv, Ukraine

askamah@gmail.com

Introduction. The question of why most Russians support their government's decision to initiate an aggressive war against Ukraine intrigues researchers. A possible explanation for this question may be the distinct personality traits of war supporters compared to opponents and those who are uncertain about it. In this context, we carried out two studies aimed at identifying the relationship between the level of war support and the ruling regime responsible for it, in connection with the Big Five and Dark Triad personality traits. The Big Five model is among the most prevalent personality trait frameworks, with a vast body of literature exploring the influence of traits like openness to experience, along with other model traits, in forming and articulating political beliefs. In turn, it is reasonable to hypothesize that wars tend to attract individuals with socially undesirable traits, such as the dark triad traits of narcissism, Machiavellianism, and psychopathy. These traits are characterized by selfishness, emotional coldness, manipulativeness, lack of empathy, and a tendency to ignore the interests of others.

Sample and Methodology. In both studies, respondents were recruited online. The samples were stratified by sex and age (equal age and sex groups 18-30, 31-44, 45-60 years). The data was cleaned, the analysis excluded people who did not answer all the questions. The first («Big Five») sample consisted of 868 respondents, 445 men, 423 women, age: $M = 37.67$, $SD = 11.4$. The second («Dark Triad») sample consisted of 1026 respondents, 512 men, 514 women, age $M = 37.5$, $SD = 11.6$. Participants responded to questions from psychological tests, including the Big Five, the Dark Triad, and several other methods. Subsequently, they were asked about their support for the war against Ukraine (referred to as the «Special Military Operation in Ukraine»), their personal opinion of Putin, their view on whether Russia is heading in the right or wrong direction, and their stance on potential peace negotiations.

Results and Discussion. The dark triad traits do not provide any useful information for understanding who supports Russia’s war against Ukraine. There are no statistically significant or negligible correlations between the traits of the dark triad and support for the war and V. Putin. These findings correspond to the experience of many Ukrainians who are surprised to find that many supporters of war among their relatives and acquaintances in Russia can be normal, and sometimes decent, good people when it comes to not supporting Russia’s aggressive policies.

Table 1

Pearson Correlations between Personality Traits and Support of War and V. Putin

	Support of war	Support of V. Putin
Openness	-0.04	-0.03
Conscientiousness	0.26***	0.29***
Extraversion	0.26***	0.32***
Agreeableness	0.19***	0.25***
Neuroticism	-0.3***	-0.28***

Note: *p < 0.05, **p < 0.01, ***p < 0.001

There is a moderate correlation between personality traits and backing for the Russian government and its war efforts. While Openness was irrelevant to explaining the support or lack of support for the war and the ruling regime in Russia, Neuroticism evinces an inverse link to war support, signifying that individuals with a higher susceptibility to psychological distress exhibit markedly lower enthusiasm for the war and the ruling regime. Individuals who possess high levels of extraversion, i.e., those who prioritize socializing with a large number of people and external stimulation as such, tend to lean towards supporting the war and the governing regime.

People who score high in Conscientiousness tend to be disciplined, dutiful, and responsible individuals who value order and tradition. It leads many of them to support the ruling power and support of military intervention in Ukraine. If they perceive that the intervention is necessary to protect their country's interests or to maintain stability and order, they may feel a sense of duty to support such an effort.

Based on existing research, support for authorities can be predicted by Agreeableness in the Russian context, as it correlates with the ability to foster

positive relationships, a preference for avoiding confrontations, and adherence to social norms. In Western nations, Agreeableness is linked to political progressivism, aversion to bigotry, and universalist political views. If a study was conducted in a country where liberal beliefs are normative and pervasive, it is reasonable to surmise that Agreeableness would strongly impede predicting support for a country's engagement in a military conflict. Conversely, in Russia, prioritizing amiable relationships with others entails aligning with Kremlin propaganda's anti-liberal messaging rather than liberal stances.

Conclusions. The Dark Triad traits do not significantly correlate with support for Russia's war against Ukraine or V. Putin, and Russian society clusters show no differences in terms of narcissism, Machiavellianism, or psychopathy. This aligns with the experience of many Ukrainians who find that some war supporters in Russia can be decent people when not endorsing aggressive policies. Big Five personality traits show a moderate correlation with support for the Russian government and its war efforts. Neuroticism has an inverse relationship with war support, while extraversion positively correlates with it. Conscientious individuals, valuing order and tradition, are more likely to support the ruling power and military intervention in Ukraine. Agreeableness, which correlates with fostering positive relationships and adherence to social norms, predicts support for authorities in the Russian context. In Western countries, it is associated with political progressivism and universalist views. In Russia, prioritizing amicable relationships means aligning with anti-liberal Kremlin propaganda. Broadly speaking, social beliefs are more potent socio-psychological factors in bolstering support for a political regime and war compared to personality traits. Nevertheless, personality traits tend to remain stable and enduring over time, which means their impact, albeit more modest, can be markedly more durable.

GENDER DIVERSITY IN MODERN RESEARCH

Yurkovska Olena

Master's Student, Study Programme «Social Work»

The Faculty of Psychology

Taras Shevchenko National University of Kyiv,

Kyiv, Ukraine;

Master's student, Study Programme «Gender Studies»

School of Advanced Studies in the Social Sciences

Paris, France

olenkayurkovska@gmail.com

Today, the concept of gender is very relevant. There are fierce battles over LGBT specifics, as there are still certain restrictions on using its terms in Ukraine. One of the most pressing issues is the concept of sex and gender. The peak of the development of gender theory occurred in the late 80s of the last century in Europe and the United States, and the leading scholars can be identified as Judith Butler, Jacqueline Rose, and Gabriela Kubi. Unfortunately, in Ukraine, the first textbook "Fundamentals of Gender Theory" was published only in 2004. Nevertheless, it describes the main directions and trends in the development of gender and feminist studies. However, it does not fully cover the issue of gender, as it focuses on the existing binary (male-female) gender. Of course, more and more materials on this topic are appearing now. Withal, we will try to distinguish between the concepts of sex and gender.

Thus, 'sex' is usually categorized as female or male but there is variation in the biological attributes that comprise sex and how those attributes are expressed, and 'gender' refers to the socially constructed roles, behaviors, expressions, and identities of girls, women, boys, men, and gender diverse people (*Unicef: Glossary..., 2017*). Thus, we can see that the word 'gender' is more variable because the concept of 'sex' is biological. Therefore, some scholars believe that it was necessary to replace the old word 'sex' with a new one because until now when asked 'What sex are you?', people have come up with only two answers: male or female (*Габрієла, 2018, p. 64*).

Thus, the question arises of studying the phenomenon associated with introducing the gender-neutral (sensitive) methodology in scientific research. It can be said that gender issues have taken root in various Ukrainian humanitarian and social fields: from sociology to art history, from law to economics, and statistics. At the same time, such studies are often limited to three options: 'male', 'female', and

'other', which calls into question the quality of such studies. More in-depth studies include the options 'man', 'woman', 'transgender'. There are lots of critical opinions about it as well.

As it was said, social research often makes a gradation only into two genders, which calls into question social equality. Modern research should diversify the concept of gender and provide opportunities for non-binary people to participate in research and be able to choose their gender, rather than fit into limited options (*Magliozzi et al., 2016*).

Thus, researchers may often avoid certain studies citing the complexity and imperfections of quantitative analysis. In addition, some studies have already made certain assumptions by referring to men as 'heads of households', which immediately stereotypes the study itself and calls into question the measurement of gender equality.

Even if studies can choose a gender other than male and female, the indicator will most often be reduced to the category of 'transgender', which significantly limits non-traditional gender definitions. To prevent this, the idea of using femininity and masculinity scales to measure gender identification was proposed, which would help improve social research and not tie gender to a particular stereotypical opinion about it. If we take the BSRI scale for this purpose, it is not perfect, as it does not allow for its use in broader social research, so another dimension was proposed – gender scales that will be developed based on this fundamental work (*Hoffman, & Borders, 2001*).

A more detailed classification scale allows a more accurate measurement of certain hidden types of gender inequality. For example, let's take one story about a woman who identifies as a woman, but on the masculine/feminine scale, she classifies herself as more masculine (*Magliozzi et al., 2016*).

Given her life background, her profession, and her self-perception, this woman is not 100% feminine, so this questionnaire helps to dive deeper into a person's self-attitude and self-perception and to diversify the variability of these indicators than just female and male gender.

In conclusion, unlike standard gender scales, the ones proposed in this article help to measure self-identification more comprehensively, which may lead to more accurate and meaningful social research in the future. In addition, future research could use the scales to examine the outcomes of traditional and non-traditional gender identification and consider gender identification as a result of social processes. This is especially true when it comes to research related to psychology or

social work, where researchers need more accurate and in-depth measures of gender and self-identification.

References: 1. Габрієла, К. (2018). Глобальна сексуальна революція: руйнування свободи в ім'я свободи. Тернопіль : Мандрівець. 2. Hoffman, R. M., & Borders, L. D. (2001). Twenty-five years after the Bem Sex-Role Inventory: A reassessment and new issues regarding classification variability. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, 34, 39-55. 3. Magliozzi, D., Saperstein, A., & Westbrook, L. (2016). Scaling up: Representing gender diversity in survey research. *Socius*, 2, 2378023116664352. 4. Silva, T., & Woody, A. (2022). Supernatural sociology: Americans' beliefs by race/ethnicity, gender, and education. *Socius*, 8, 23780231221084775. 5. Unicef: Glossary of Terms and Concepts (2017). <https://www.unicef.org/rosa/media/1761/file/Genderglossarytermsandconcepts.pdf>

Наукове видання

**МАТЕРІАЛИ
XXV Міжнародної конференції молодих науковців**

**ПРОБЛЕМИ ОСОБИСТОСТІ В СУЧАСНІЙ НАУЦІ:
РЕЗУЛЬТАТИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ ДОСЛІДЖЕННЯ
(PPMSRPR)**

20-21 квітня 2023 р.

(українською та англійською мовами)

*Тези наукових повідомлень і виступів друкуються в авторській редакції.
Відповідальність за достовірність поданих фактів, цитат, цифр, прізвищ
тощо автори несуть одноосібно.*

Будь-яке відтворення тексту без згоди авторів забороняється.

