

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

**ЗБЕРЕЖЕННЯ
ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я
В УМОВАХ ВОЄННИХ ДІЙ**



**Збірник наукових праць за матеріалами
Міжвузівського круглого столу**

КИЇВ-2023

УДК 159.9 (043.2)

ББК 88.4я43

А 43

Рецензенти:

Андрущенко Т.В. – доктор політичних наук, професор, завідувач кафедри політичної психології та міжнародних відносин, Факультет психології УДУ імені Михайла Драгоманова;

Мозгова Г.П. – доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри психосоматики та психологічної реабілітації, Факультет психології УДУ імені Михайла Драгоманова.

Рекомендовано до друку Вченою радою факультету психології
Українського державного університету імені Михайла Драгоманова
(протокол № 5 від 17 листопада 2023 р.).

З 41

Збереження психічного здоров'я в умовах воєнних дій: збірник наукових праць учасників міжвузівського круглого столу (31 жовтня 2023 року, м.Київ) [Електронне видання] / Ред. колегія: Вольнова Л.М.– Київ, 2023. – 251 с.

Збірник містить тези доповідей учасників круглого столу та охоплює проблемні питання, що стосуються: особливостей професійної діяльності психолога у різних сферах та з різними групами клієнтів щодо збереження психічного здоров'я, актуальних проблеми соціалізації особистості у воєнний час, особливостей психологічної реабілітації, адаптації та психокорекції особистості в умовах війни, емоційного вигорання спеціалістів допоміжних професій та шляхів його подолання, особливостей комунікації у професійній діяльності психолога, психологічних особливостей спілкування в інформаційному просторі, психологічних механізмів становлення цінностей особистості, психологічної допомоги особистості в конфліктних ситуаціях, професійного благополуччя як ресурсу психічного здоров'я особистості, а також психологічного аналізу різних аспектів міжнародних відносин.

© Колектив авторів, 2023

© УДУ імені Михайла Драгоманова, 2023

ЗМІСТ

ОСОБЛИВОСТІ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ПСИХОЛОГА У РІЗНИХ СФЕРАХ ТА З РІЗНИМИ ГРУПАМИ КЛІЄНТІВ ЩОДО ЗБЕРЕЖЕННЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я

Вольнова Леся Миколаївна. Можливості когнітивно-поведінкового підходу в роботі з проявами тривоги у клієнтів.....	8
Михайленко Катерина Олегівна. Психологічні засоби розвитку самооцінки підлітків.....	11
Папченко Юлія Олександрівна. Сучасні проблеми психологічного консалтингу в бізнес-організаціях.....	15
Сидоренко Ольга Борисівна. Особливості взаємодії викладачів і студентів в умовах воєнних дій як основа збереження їх психічного здоров'я.....	20
Хейлик Віра Вадимівна. Психічне та психологічне здоров'я: розмежування понять.....	26
Шелемба Таїса Василівна. Психологічні особливості самоусвідомлення власної жіночності.....	32

АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ СОЦІАЛІЗАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ У ВОЄННИЙ ЧАС

Білоус Ірина Вікторівна, Ширяєва Людмила Миколаївна. Актуальні проблеми збереження та розвитку української національної ідентичності молоді за кордоном.....	35
Бітна Софія Сергіївна. Психологічні особливості стресостійкості як складової психічного здоров'я чоловіків-військовослужбовців.....	39
Василінич Юлія Олександрівна. Проблеми соціалізації дітей молодшого дошкільного віку у воєнний час.....	41
Коновальчук Вікторія Андріївна. Психічне здоров'я дітей в умовах воєнних дій.....	44
Данильченко Аліна Олегівна. Актуальні проблеми соціалізації особистості у воєнний час.....	47
Лісюк Аліна Олександрівна. Особливості прояву національної самоідентичності у дітей молодшого шкільного віку.....	52
Остапенко Олександра Володимирівна. Актуальні проблеми соціалізації особистості у воєнний час.....	57
Паламарчук Ірина Геннадіївна, Федоренко Любов Петрівна.	

Психологічні особливості переживання страхів дітьми молодшого шкільного віку в умовах воєнного стану.....	60
Петришина Тетяна Юріївна. Соціалізація дітей дошкільного віку у воєнний час.....	65
Рашкова Валентина Володимирівна. Темперамент та його прояв в екстремальних ситуаціях.....	69
Франкова Світлана Артемівна. Характеристика актуальних проблем соціалізації особистості у воєнний час.....	74
Чиж Олександра Федорівна. Креативність як психологічний ресурс самодостатньої особистості.....	76
Шевчук Анастасія Юріївна. Актуальні проблеми соціалізації особистості під час воєнного стану.....	78

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ, АДАПТАЦІЇ ТА ПСИХОКОРЕКЦІЇ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ

Гладченко Артем Юрійович. Психологічні особливості адаптації підлітків в умовах війни.....	83
Гордєєва Кароліна Вячеславівна. Проблеми соціально-психологічної адаптації переміщених осіб.....	86
Дубовик Інна Анатоліївна. Психологічні особливості адаптації дітей в умовах воєнного стану.....	89
Здановська Анастасія Олександрівна. Психологічні особливості адаптації студентів до навчання в умовах воєнного стану.....	93
Зінченко Анастасія Олександрівна. Способи подолання тривожності дітей молодшого шкільного віку засобами образотворчої діяльності.....	95
Козолуп Ангеліна Вікторівна. Особливості психологічної допомоги сім'ям, які мають дітей з РАС.....	99
Попелюшко Роман Павлович. Особливості діяльності військового психолога по забезпеченню реадaptaції та реабілітації у ЗСУ.....	104
Самутіна Тетяна Володимирівна. Особливості психологічної реабілітації військових ветеранів.....	109
Скирта Ольга Іванівна. Психологічна підтримка для адаптації учнів початкової школи в період воєнного стану.....	113
Скрипай Олена Василівна. Виховання почуття музичного ритму в дітей раннього віку.....	117
Хорошун Олександра Геннадіївна. Адаптація ВПО на новому місці в умовах воєнного стану.....	119
Худякова Валентина Сергіївна. Арт-терапія як засіб впливу на	

розвиток уяви.....	122
Шикиринська Олександра Василівна. Психолого-педагогічний супровід дітей старшого дошкільного віку засобами технології формування активно-патріотичної позиції.....	124
Шишин Артем Владиславович. Психологічні аспекти стресу.....	127

ОСОБЛИВОСТІ ФУНКЦІОНУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ СЛУЖБ ДОПОМОГИ ТА РОБОТА СПЕЦІАЛІСТІВ В УМОВАХ КРИЗОВИХ СИТУАЦІЙ

Загородній Василь Володимирович, Вовкочин Людмила Юріївна. Значення та особливості практичної допомоги психологічної служби кафедри студентській молоді в кризових станах.....	130
---	-----

ЕМОЦІЙНЕ ВИГОРАННЯ СПЕЦІАЛІСТІВ ДОПОМІЖНИХ ПРОФЕСІЙ ТА ШЛЯХИ ЙОГО ПОДОЛАННЯ

Дяченко Ангеліна Віталіївна. Ризики професійного вигорання у кризових психологів-консультантів у період військових конфліктів.....	133
Дорошенко Ірина Володимирівна. Емоційне вигорання майбутніх психологів.....	138
Копчар Віталіна Миколаївна. Особливості емоційного інтелекту майбутніх психологів.....	141
Лялько Світлана Миколаївна. Емоційне вигорання вчителів в умовах війни.....	144
Носова Олена Вікторівна. Стресостійкість особистості як психологічний феномен.....	148
Фірко Віталіна Віталіївна. Способи подолання емоційного вигорання вихователів закладу дошкільної освіти.....	150

ОСОБЛИВОСТІ КОМУНІКАЦІЇ У ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ ПСИХОЛОГА

Брожек Олександр Андрійович. Специфіка психологічної готовності майбутніх психологів для роботи з ветеранами війни: аспекти та комунікативні стратегії.....	154
Гергель Тетяна Володимирівна. Гендерні особливості вияву комунікативної культури осіб юнацького віку.....	161
Кривоносова Олександра Віталіївна. Особливості розвитку комунікативних навичок у майбутніх консультантів.....	163

Мезенцев Євгеній Олександрович. Роль комунікативного контролю у професійній діяльності майбутніх психологів.....	167
Мельник Надія Петрівна. Психологічні особливості комунікативної компетентності психолога.....	169
Пономаренко Тетяна Ігорівна. Chat GPT у професійній діяльності психолога.....	171

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СПІЛКУВАННЯ В ІНФОРМАЦІЙНОМУ ПРОСТОРИ

Вохнік Данило Юрійович. Асинхронне онлайн спілкування.....	176
Горобчук Лілія Олегівна. Психологічні особливості кібербулінгу серед учнівської молоді.....	179
Попова Катерина Віталіївна. Створення оптимальних умов для психічного розвитку немовлят.....	183

ПСИХОЛОГІЧНІ МЕХАНІЗМИ СТАНОВЛЕННЯ ЦІННОСТЕЙ ОСОБИСТОСТІ

Богдан Людмила Миколаївна. Діяльнісний підхід формування громадянської компетентності учнів на уроках історії в умовах Нової української школи.....	185
Дьоміна Ганна Анатоліївна. Вплив сімейних цінностей на формування ціннісних орієнтацій дітей та підлітків (в умовах війни в Україні).....	188
Позняк Тетяна Вікторівна. Інноваційні підходи як інструмент створення сприятливого освітнього середовища за концепцією Нової української школи	191
Шкурко Леся Олександрівна. Особливості розвитку пам'яті в підлітковому віці.....	194
Шпильова Вікторія Степанівна. Реалізація педагогіки партнерства як основа управління освітнім середовищем в умовах НУШ.....	198

ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА ОСОБИСТОСТІ В КОНФЛІКТНИХ СИТУАЦІЯХ

Барабаш Микола Миколайович. Особливості переживання в юнацькому віці кризи ідентичності в умовах сучасного суспільства.....	201
Веклич Галина Миколаївна. Допомога дітям молодшого дошкільного віку у вирішенні проблемних ситуацій.....	204

Остапенко Костянтин Сергійович. Актуалізація психологічної допомоги особистості в конфліктних ситуаціях.....	206
Романюк Анастасія Олегівна. Психологічна допомога дітям молодшого віку в конфліктних ситуаціях.....	210
Санду Аліна Віталіївна. Психологічна допомога підліткам в конфліктних ситуаціях.....	213
Фірко Крістіна Віталіївна. Психологічна допомога дітям дошкільного віку в конфліктних ситуаціях.....	217
Юрченко Інна Олександрівна. Психологічна допомога особистості в конфліктних ситуаціях.....	221

ПРОФЕСІЙНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЯК РЕСУРС ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ

Сидоренко Юлія Вікторівна. Психологічна готовність педагога до професійної діяльності в умовах воєнного стану.....	224
Хилевич Вікторія Дмитрівна. Спілкування як детермінанта психологічного благополуччя особистості.....	229

АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ МІЖНАРОДНИХ ВІДНОСИН

Лобатенко Олександра Максимівна. Конкурента розвідка у міжнародних відносинах.....	232
Панченко Маргарита Валеріївна; Брухаль Софія Романівна. Трудова міграція у світі як актуальна проблема міжнародних відносин..	235
Петік Ярослав Олександрович. Війна Ізраїлю з ХАМАС в контексті дипломатичних відносин навколо війни в Україні.....	238
Петрова Маргарита Олександрівна. ООН у забезпеченні міжнародної безпеки в аспекті України.....	240
Потужня Анастасія Олегівна. Міжнародна комунікація в умовах війни росії проти України.....	243
Скиба Михайло Едуардович. Глобалізація в міжнародних відносинах	246
Шуманова Анна Леонідівна. Актуальні проблеми PR кампаній держав на міжнародній арені.....	250

ОСОБЛИВОСТІ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ПСИХОЛОГА У РІЗНИХ СФЕРАХ ТА З РІЗНИМИ ГРУПАМИ КЛІЄНТІВ ЩОДО ЗБЕРЕЖЕННЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я

*Вольнова Леся Миколаївна,
кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри психосоматики
та психологічної реабілітації,
УДУ імені Михайла Драгоманова*

МОЖЛИВОСТІ КОГНІТИВНО-ПОВЕДІНКОВОГО ПІДХОДУ В РОБОТІ З ПРОЯВАМИ ТРИВОГИ У КЛІЄНТІВ

Актуальність проблеми. Незалежно від того, чи страждає людина від нападів паніки, нав'язливих думок, невпинних хвилювань або непрацездатної фобії, важливо знати, що не потрібно жити з тривогою та страхом. Водночас стигматизація навколо психічного здоров'я залишається поширеною частково через неправильне розуміння того, як виглядає психотерапія. Зокрема існує міф, що КПТ призначена лише для людей із клінічно діагностованими тривожними розладами, депресією тощо. Разом із тим завдяки набору навичок КПТ будь-який клієнт може відчувати себе краще підготовленим для вирішення життєвих проблем, а бути щасливішим і менше тривожитися — це бонус! Тобто мета цього терапевтичного підходу полягає в тому, щоб клієнт навчився та відпрацював навички, безпосередньо пов'язані з його індивідуальними потребами, а не лише з діагнозом.

Ступінь розроблення проблеми. Витоки КПТ можна простежити у застосуванні принципів теорії навчання (як-от, класичне та оперантне обумовлення) до клінічних проблем. Поведінкова терапія «першої хвили» була розроблена в 1950-х роках (це терапія впливу, диференційоване підсилення поведінки, аверсивні методи, систематична десенсибілізація та ін.). У США Альберт Елліс заснував раціональну емоційну терапію, щоб допомогти клієнтам змінити свої ірраціональні думки при зустрічі з проблемними подіями, а Аарон Бек використовував когнітивну терапію для депресивних клієнтів, використовуючи модель Еллісона. Однак, незважаючи на його клінічний успіх, цей тип терапії також мав деякі проблеми. Серед них те, що вона намагалася викоринити все, що створює дискомфорт, а це рівнозначно постійному

невдоволенню та боротьбі. Представники КПТ третьої хвилі переконані, що психотерапія повинна бути спрямована на перенаправлення та переорієнтацію уваги особистості на важливі цілі та цінності, поліпшення психосоціальної адаптації особистості, а не на боротьбу з симптоматикою. З 2000 року Кокранівські огляди оцінювали ефективність КПТ для різноманітних психічних, фізичних і поведінкових проблем і довели, що інтерес до цього методу не зникає [4].

Виклад основного матеріалу. КПТ зазвичай концептуалізують як короткострокову психотерапію, орієнтовану на навички, спрямовану на зміну дезадаптивних емоційних реакцій шляхом зміни думок, поведінки пацієнта або обох. Метт Граммер, доктор медичних наук, генеральний директор і засновник Консультаційного центру Кентуккі так розглядає сутність цього підходу: «КПТ зосереджується на виявленні нездорових процесів мислення та виправленні власних думок і переконань, щоб запобігти їх переростанню в почуття тривоги або нездорову поведінку у відповідь на відчуття тривоги» [5]. У КПТ пропонується вплив, щоб змінити структуру патологічного страху, спочатку активуючи її, а потім надаючи нову інформацію, яка спростовує патологічні, нереалістичні асоціації в структурах (наприклад, тахікардія не призводить до серцевого нападу, переповнені торгові центри не призводять до насильницького нападу тощо) [3].

КПТ відрізняється від інших терапевтичних орієнтацій тим, що вона дуже структурована та часто мануальна. Ось короткий огляд того, як КПТ працює з тривогою:

1. Виявлення негативних думок. У разі тривоги люди можуть мати негативні думки, такі як «я зазнаю невдачі», «я недостатньо хороший» або «щось погане станеться». Ці думки можуть викликати симптоми тривоги, такі як почуття занепокоєння, страху або паніки. Метою когнітивних втручань є сприяння більш адаптивному мисленню через когнітивну реструктуризацію та поведінкові експерименти. Когнітивна реструктуризація сприяє більш адаптивним і реалістичним інтерпретаціям подій шляхом визначення наявності пасток мислення. Ці когнітивні пастки є моделями упередженого мислення, які сприяють надмірно негативним оцінкам [2]. Поведінкові експерименти передбачають заохочення клієнтів емпірично перевірити дезадаптивні переконання, щоб визначити, чи є докази, що підтверджують екстремальне мислення.

2. Виклик негативним думкам. Психолог допомагає людині оцінити докази «за» та «проти» негативної думки. Завдяки ідентифікації пасток мислення когнітивну реструктуризацію можна використовувати для сприяння

більш збалансованому мисленню, заохочуючи клієнтів розглядати альтернативні інтерпретації обставин, які є більш корисними та менш упередженими через тривогу.

3. Вивчення навичок подолання. Ця навичка може охоплювати методи релаксації, такі як глибоке дихання або прогресивне розслаблення м'язів, а також поведінкові методи, такі поведінкова активація. На відміну від інших моделей терапії, які зосереджуються на дослідженні минулого, КПТ зосереджується на сьогоднішній та допомагає змінити те, що відбувається зараз.

4. Поступовий вплив тривожних тригерів. Експозиційна терапія – це тип КПТ, який передбачає поступовий вплив на людину тривожних тригерів у безпечному та контрольованому середовищі. Ця концепція допомагає людині втратити чутливість до її тригерів і зменшує тривогу.

5. Виявлення та зміна поведінки: на додаток до вирішення негативних думок, КПТ також зосереджується на зміні поведінки, яка може сприяти тривожності. Психолог допомагає людині визначити цю поведінку та поступово розробити стратегію її подолання. Ідентифікація може охоплювати поведінку уникнення, наприклад, уникнення соціальних ситуацій або дій, які викликають тривогу, або безпечну поведінку, наприклад носіння телефону або уникнення зорового контакту [1]. КПТ вимагає практики, але вона може бути безцінним інструментом для боротьби з тривоگو.

Висновок. Когнітивно-поведінкова терапія є одним із багатьох способів покращити ваше загальне здоров'я, настрої і задоволення від життя. Це одна з найефективніших терапій, частково тому, що клієнт може продовжувати використовувати її протягом багатьох років після того, як навчиться.

Список використаних джерел

1. An Overview of Cognitive Behavior Therapy (CBT) and Anxiety. *Groupport*. <https://www.groupporttherapy.com/blog/cognitive-behavioral-therapy-used-for-anxiety>
2. Curtiss Joshua E., Levine Daniella S., Ander Ilana, Baker Amanda W. Cognitive-Behavioral Treatments for Anxiety and Stress-Related Disorders. *Focus*. Vol. 19, No. 2, Spring 2021. <https://doi.org/10.1176/appi.focus.20200045>
3. Kaczurkin A.N., Foa E.B. Cognitive-behavioral therapy for anxiety disorders: an update on the empirical evidence. *Dialogues Clin Neurosci*. 2015 Sep; №17(3). P.337-346. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4610618/>
4. Nakao M., Shirotaki K. & Sugaya N. Cognitive-behavioral therapy for management of mental health and stress-related disorders: Recent advances in

techniques and technologies. *BioPsychoSocial Med.* №15, 16 (2021).
<https://doi.org/10.1186/s13030-021-00219-w>

5. Shafir Hailey, Fuller Kristen. CBT for Anxiety: How It Works & Examples. *Choosing Therapy*. <https://www.choosingtherapy.com/cbt-for-anxiety/>

Михайленко Катерина Олегівна,
студентка 2 курсу магістратури,
ОНП «Теорія та практика наукової психології»
УДУ імені Михайла Драгоманова

Науковий керівник:
кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри теоретичної
та консультативної психології
УДУ імені Михайла Драгоманова
Гоголь Оксана Василівна

ПСИХОЛОГІЧНІ ЗАСОБИ РОЗВИТКУ САМООЦІНКИ ПІДЛІТКІВ

Актуальність проблеми. Сучасна соціальна динаміка відзначається значною нестабільністю у перспективному плануванні через політичні, військові і освітні трансформації. Ці зміни ускладнюють процес формування особистості, призводячи до потреби у розвитку адекватної самооцінки як ключового фактора в особистісному зростанні. Україна відчуває потребу у вихованні нового покоління, яке було б інтелектуально та особистісно розвинутим, адаптивним до різних умов і здатним до набуття нових навичок. Процес навчання та розвитку учнів вимагає уваги не лише до передачі знань, а й до загального розвитку особистості. Особливості самопізнання, рівень домагань та самооцінка є основою для всіх інших процесів і визначають подальшу успішність особистості. Підлітковий вік – це період значного фізичного та психічного розвитку. Рівень самооцінки в цей період може мати значний вплив на багато сфер життя, включаючи навчання, соціальні відносини та психічне здоров'я. Тому важливо вивчати самооцінку підлітків та засоби її розвитку.

Ступінь розроблення проблеми. В сучасному контексті проблема розвитку самооцінки в підлітковому віці є предметом значного дослідження. Вивченням засобів займалися такі науковці як К.С. Балинець, І.С. Булах, А.В. Горлова,

Р.О. Зозуляк-Случик, О.Л. Лесюк, Л.В.Папітченко та ін. Однак, виявлення та розуміння сучасних факторів, які впливають на цей процес, потребує подальшого наукового дослідження та аналізу.

Виклад основного матеріалу. Підлітковий період є перехідним етапом у людському віковому розвитку, що відділяє дитинство від дорослості. Його головні особливості включають фізичні зміни, розвиток когнітивних функцій, формування ідентичності та визначення власної соціальної ролі, емоційну нестабільність, схильність до ризику для розширення особистого досвіду, прагнення до самостійності, потреба в самовираженні та формування особистих життєвих цінностей.

У цьому віковому періоді з'являється потреба в усвідомленні власних переживань, ставлень, думок, розвивається мотивація для дослідження та вивчення власної особистості. Однак, самооцінка, оцінка інших людей та світу навколо, які формуються у цей період, часто виявляються амбівалентними та нестійкими.

Самооцінка — це психологічний процес, що відображає спосіб, яким людина оцінює себе, свої власні характеристики, здібності, досягнення та статус в порівнянні з власними внутрішніми стандартами, соціальними порівняннями або іншими зовнішніми критеріями [5, с. 75].

Цей внутрішній процес оцінки себе складається з різних аспектів, які включають свідомість про власні можливості, цінності, слабкі та сильні сторони, а також власну самоідентифікацію. Л.В. Папітченко наголошує, що самооцінка формується внаслідок взаємодії між внутрішніми враженнями особистості про себе та зовнішніми впливами, такими як соціальні норми, порівняння з іншими людьми, сприйняття оточуючого середовища. Цей процес може бути як позитивним, сприяючи саморозвитку, самопідтримці та успішному функціонуванню, так і негативним, що призводить до недооцінки власних здібностей, невпевненості та психологічних проблем. Вплив самооцінки є важливим у процесі формування особистості та визначає поведінку та рішення людини в різних сферах її життя [4, с. 82].

У підлітковому віці спостерігається активне формування свідомості та самосвідомості, коли особисті оцінки та переконання поступово виходять за межі лише копіювання дорослих, стаючи основаними на власних внутрішніх стандартах. Цей процес сприяє поступовому виникненню самооцінки, яка, при сприятливих умовах, стає адекватною та виконує позитивну роль у житті індивіда.

Як стверджує К.С. Балинець, динаміка розвитку самооцінки в підлітковому віці проявляється у плані змісту: відчутно змінюється сприйняття самого себе,

рухаючись від нечітких та фрагментарних уявлень до більш повноцінної Я-концепції. Наприклад, старші підлітки здатні більш широко охопити різні аспекти своєї особистості, їхня самооцінка стає більш комплексною. Оцінка себе, яку вони формують, досить часто залежить від сприйняття їхніми однолітками [1, с. 7].

Самооцінка визначає сприйняття себе, своїх здібностей та цінностей, впливаючи на психічний стан, емоційний фон та поведінку. Справедлива та збалансована самооцінка сприяє впевненості, адаптивності та психічному благополуччю підлітка. Адекватна самооцінка стимулює особистісний розвиток, сприяє позитивним міжособистісним стосункам та успіхам у навчанні.

Розвиток самооцінки підлітків може здійснюватися за допомогою різних психологічних засобів, які можуть сприяти розвитку адекватної самооцінки у підлітків. Р.О. Зозуляк-Случик та О.Л. Лесюк пропонують наступні:

- Підтримка та визнання: Надання підтримки та визнання досягнень підлітка є важливим для розвитку позитивної самооцінки. Позитивне підкріплення за зусилля, досягнення та унікальні якості може підвищити впевненість у собі.

- Розвиток навичок саморегуляції: Навчання підлітків методам саморегуляції, таким як управління стресом, вміння вирішувати конфлікти та розв'язувати проблеми, сприяє формуванню впевненості в собі.

- Самовираження та висловлення емоцій: Сприяє можливостям для вираження власних думок, почуттів та емоцій допомагає підліткам краще розуміти себе та розвивати внутрішню усвідомленість.

- Розвиток навичок прийняття рішень: Навчання стратегіям прийняття рішень допомагає підліткам бути впевненими в своїх виборах та діях, що сприяє покращенню самооцінки.

- Розвиток соціальної підтримки: Створення сприятливого соціального оточення, включаючи підтримку від друзів, сім'ї та професійних фахівців, може сприяти позитивній самооцінці [3, с. 25].

А.В. Горлова серед засобів розвитку самооцінки підлітків виділяє психолого-педагогічне консультування. Регулярна психологічна підтримка та консультації допомагають підліткам зрозуміти та вирішити особисті питання, що впливають на їхню самооцінку [2, с. 138].

Зазначені психологічні засоби спрямовані на створення позитивного Я-образу, сприяють розвитку здорової самооцінки та підтримують психологічне благополуччя підлітків.

Висновок полягає в тому, що розвиток самооцінки у підлітковому віці є ключовим фактором у формуванні особистості. Сучасні соціальні та економічні зміни підкреслюють важливість адекватної самооцінки для адаптації до непередбачуваних умов. Розвиток самооцінки серед підлітків вимагає вдосконалення підходів та психологічних методів. Засоби й техніки, такі як підтримка досягнень та позитивних якостей, навички саморегуляції, сприяння самовираженню, розвиток навичок прийняття рішень та соціальна підтримка, є критичними у формуванні здорової самооцінки. Ці методи допомагають підліткам розпізнавати свої можливості та цінності, покращують уміння управляти стресом, вирішувати конфлікти та сприяють збалансованому розвитку особистості. Застосування цих засобів як в межах психологічного консультування, так і поза ним може сприяти формуванню стійкого позитивного Я-образу, сприяючи психологічному здоров'ю та успіху підлітків у їхньому особистісному та соціальному зростанні.

Список використаних джерел

1. Балинець К. С. Особливості самооцінки у підлітковому віці. *Редакційна колегія*. 2020. № 6. С. 5-11.
2. Горлова А. В. Психолого-педагогічне консультування підлітків як засіб формування їх адекватної самооцінки. *Збірник наукових праць «Педагогічні науки»*. 2019. № 1 (51). С. 137-143.
3. Зозуляк-Случик Р. О., Лесюк О. Л. Психологічні особливості формування самооцінки підлітків. *Обрії*. 2015. № 1 (40). С. 23-26.
4. Папітченко Л. В. Теоретичний аналіз проблеми значущості самооцінки в структурі гідності особистості. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Психологічні науки*. 2020. №12. С. 79–89.
5. Ратушний О. О. Особливості самооцінки у підлітковому віці. *Актуальні проблеми психології в закладах освіти*. 2022. № 4. С. 74–79.

*Папченко Юлія Олександрівна,
студентка 1 курсу магістратури,
ОНП «Теорія і практика наукової психології»
УДУ імені Михайла Драгоманова*

Науковий керівник:
*доктор психологічних наук, професор,
професор кафедри теоретичної
та консультативної психології
УДУ імені Михайла Драгоманова
Волошина Валентина Віталіївна*

СУЧАСНІ ПРОБЛЕМИ ПСИХОЛОГІЧНОГО КОНСАЛТИНГУ В БІЗНЕС-ОРГАНІЗАЦІЯХ

Актуальність проблеми. Психологічний консалтинг стає все більш популярним і важливим інструментом для розв'язання проблем у сфері управління та психосоціального благополуччя співробітників бізнес-компаній. Втім, поряд із зростанням популярності цієї практики виникають й нові виклики, які, на нашу думку, вартують детального розгляду. Пандемія COVID-19 та широкомасштабне вторгнення на територію України загарбників поставили перед психологами безпрецедентні проблеми щодо надання ефективних психологічних консультацій бізнес-організаціям.

Війна в Україні спричинила збій у всіх галузях вітчизняного бізнесу, змусивши їх керівників переглянути свої стратегії взаємодії з персоналом, більша частка якого зазнала впливу воєнних дій і на сьогодні перебуває у кризовому стані. Психологи консультанти в бізнес-організаціях зіткнулися з проблемами міжособистісної взаємодії зі співробітниками, які прямо чи опосередковано постраждали від війни. Конфлікт змусив деякі компанії переглянути свої бізнес-стратегії, а декому довелося невтомно працювати, щоб забезпечити своєчасність і користь своєї присутності в регіоні. Оскільки економіка змінюється, а численні галузі зазнають напруги, компанії потребують консультативної допомоги частіше, ніж будь-коли, щоб отримати цілісні рішення, зорієнтуватись в складних геополітичних змінах, перебудови інфраструктури, пом'якшити мінливий ландшафт ризиків тощо. Однак для психологів-консультантів важливо знати про виклики, пов'язані з поточною кризою, і відповідним чином адаптувати стратегії консалтингової підтримки бізнес-організацій.

У сучасному світі бізнес-організації мають працювати з різними типами працівників, яким притаманні індивідуальні стилі професійної діяльності та ментально-культурні особливості. Це створює виклик для психологічних консультантів, оскільки їм потрібно враховувати цю різноманітність при розробці програм та віднайденню психологічного інструментарію.

Зростаюча увага до психосоціального благополуччя на робочому місці покладає на психологічних консультантів відповідальність за розробку програм та стратегій для забезпечення психологічного здоров'я працівників. Стрес, вигорання та інші психологічні проблеми можуть впливати на продуктивність і задоволеність співробітників.

Виклад основного матеріалу. Психологи-консультанти, які працюють у приватному секторі ділового світу, у власній професійній діяльності використовують весь спектр психологічних технік і технологій, включаючи коучинг керівників, розвиток лідерства, консультування щодо сімейного бізнесу, підбір керівників, формування команди, успадкування лідерства, організаційний аналіз і дизайн, злиття та придбання, а також стратегічне планування. З огляду на зазначене, завданням психологів-консультантів є покращення ефективності міжособистісної взаємодії між керівниками та співробітниками організації, а також підвищення продуктивності та ефективності бізнес-процесів, які здійснює компанія.

Сучасні технології, такі як штучний інтелект і віртуальна реальність, надають нові можливості для психологічного консалтингу, втім постає питання щодо конфіденційності та етики, зокрема, у який спосіб психологи-консультанти можуть використовувати подібні технології, не порушуючи права та приватність клієнтів?

Ефективне співробітництво та комунікація між психологічними консультантами і бізнес-клієнтами є ключовими для досягнення успіху у сфері бізнесу.

Співпраця з іншими професіоналами, такими як спеціалісти з гігієни праці, менеджери з персоналу та юридичні консультанти, має важливе значення для психологів з метою забезпечення комплексного вирішення сучасних проблем психологічного консультування бізнес-організацій. Їх роль полягає у вирішенні проблеми психопатології, пов'язаної з робочим місцем, виходить за рамки діагностики та лікування окремих випадків, але також передбачає сприяння здоровій організаційній культурі, яка підтримує благополуччя та стресостійкість співробітників організації.

Сучасне бізнес-консультування використовує напрацювання зарубіжної наукової психології: концепцію розвитку особистості (К. Роджерс [4]);

концепцію креативності, зрілості і психічного здоров'я особистості (А. Маслоу [3]); психофізіологічні аспекти регуляції емоційних станів, їх діагностики і профілактики (Л.П. Грімак [2], Г. Сельє [5]).

Характеристиками професійно-успішної особистості є психічне здоров'я, функціональна автономність (незалежність) і мотивація активності усвідомленими процесами (А. Маслоу [3], К. Роджерс [4]). На думку К. Роджерса, психічна зрілість пов'язана з творчістю, в процесі самоактуалізації особистість стає більш творчою. Він вважав, що особистість, вільна у власному русі й прагне до повноцінного функціонування. Учений стверджував, що "розвиток особистості означає не зміну набору фіксованих характеристик в їх іншу сукупність, а перехід від застиглої структури – до швидкоплинності, від статичності – до процесу" [4, с. 26]. Основоположним принципом розвитку особистості в особистісно-орієнтованому підході є те, що особистість як незаперечна цінність має у кожен момент свого життя усвідомлювати увесь спектр переживань, які наповнюють її свідомість. На прикладі психологічного бізнес-консультування цей принцип можна охарактеризувати наступним чином: на першій стадії розвитку керівник бізнес-організації, як правило, вважає, що у нього немає проблем. Він не бажає змінюватися, уникає спілкування або чинить опір психологу-консультанту. В процесі консультування за допомогою підтримуючих відносин консультанта з клієнтом відбуваються певні особистісні трансформації. За К. Роджерсом, дуже небагато людей досягають сьомої, вищої стадії розвитку особистості, коли "клієнт може точно і повною мірою усвідомити і описати всі відчуття, що переживаються ним зараз, і тому краще знає, що він є, що хоче і які його відносини з іншими. "Я - образ" набагато рідше сприймається як об'єкт, частіше відчувається як процес. Особистісні конструкти не фіксовані, їх відповідність перевіряється в новому досвіді, і, якщо потрібно, вони змінюються" [4, с. 27].

До публікацій результатів наукових досліджень А. Маслоу [3] практична психологія в основному концентрувала свою увагу на психологічних патологіях і на людях з проблемами. А. Маслоу ж почав вивчати благополучних людей, що досягли значних успіхів в різних видах діяльності. Він прийшов до висновку, що успіх і успішна діяльність – це природний стан людини. Успіху, на думку вченого, можуть досягнути всі. А відмова особистості від досягнення поставленої мети криється у внутрішніх обмеженнях і свідомо виставлених перепонах самою людиною [3]. Ці висновки дослідника стали основою філософії організаційного консультування. А. Маслоу запропонував нову течію в освіті – навчання через мистецтво, яке більше акцентоване на суб'єктивному.

"Воно дозволяє вийти за межі однозначного "вірно-невірно", не звертає уваги на точність і приблизність,...." [3, с. 113].

Теоретичні ідеї А. Маслоу і К. Роджерса можуть використовуватися усюди, де спілкуються люди і групи людей: у менеджменті, бізнесі, консалтинговій практиці. В процесі розвитку креативності особистості в навчанні, як стверджував А. Маслоу [3] і в процесі бізнес-консультування, корисно створювати умови, щоб формувати у клієнтів готовність до несподіваних і нестандартних ситуацій, навчати їх імпровізувати у змінених умовах та ситуаціях невизначеності, тобто навчати їх креативності і креативній установці. Переваги даного методу в наступному: "там, де знімаються суворі закони об'єктивного, там з'являються сприятливі умови для самопрояву, а отже сприятливий ґрунт для зростання" [3, с. 113].

Одне із завдань бізнес-консультування – забезпечення клієнтів консалтингу технікою ефективної емоційно-вольової саморегуляції. У контексті рішення цієї задачі цікаві результати досліджень психофізіологічних аспектів проблеми регуляції емоційних станів (Л.П. Грімак [2], Г. Сельє [5]). Г. Сельє поширив принципи загального адаптаційного синдрому і теорії стресу на галузь регуляції поведінки людини, психогігієну, етику, на сферу соціальних відносин. Характеризуючи стрес як неспецифічну відповідь організму на будь-яку проблему чи подразнення [5]. Г. Сельє підкреслював, що при цьому не має значення, приємною або неприємною ситуацією він викликається: важлива лише інтенсивність потреби в перебудові або адаптації.

Зростаючий попит на консультаційні послуги на робочому місці підкреслює потребу практикуючих психологів постійно розвивати свої навички консультування в межах нових тенденцій та практик. Втім, на сьогодні у науковій літературі все ще бракує комплексних розробок щодо психологічного консультування бізнес-організацій, особливо з урахуванням швидких змін умов функціонування вітчизняних бізнес-структур.

Які ж типи консультування можуть надаватися бізнес-організаціям? До них відноситься коучинг керівників, коли консультанти працюють сам-на-сам з керівниками, щоб допомогти їм розвинути свої навички та подолати труднощі. Розвиток лідерства передбачає виявлення потенційних лідерів в організації та надання їм навчання та підтримки для підвищення їхніх лідерських здібностей. Консалтинг у сімейному бізнесі – це ще одна сфера, де консультанти працюють із сімейними підприємствами для вирішення питань, пов'язаних із плануванням спадкоємства, структурами управління та вирішенням конфліктів. Відбір керівників включає допомогу організаціям у визначенні відповідних кандидатів на посади вищого рівня. Побудова команди спрямована на покращення

динаміки команди та співпраці всередині організації. Планування наступності керівництва передбачає розробку стратегій для забезпечення плавного переходу керівництва, коли ключові керівники виходять на пенсію або залишають організацію. Організаційний аналіз і дизайн передбачають оцінку структури та процесів організації з метою визначення областей для вдосконалення. Злиття та поглинання передбачають допомогу організаціям у навігації через складність злиття та поглинання. Стратегічне планування передбачає розробку довгострокових планів зростання та успіху організації.

Висновок. Усі ці питання вимагають уваги та вивчення з боку психологічних консультантів, оскільки вони мають значний вплив на бізнес-організації та їх співробітників. Психологам-консультантам потрібна додаткова підготовка, окрім базової психологічної освіти, щоб стати ефективними консультантами в цих сферах. Але, на наше переконання необхідна спільна робота психологів та керівників бізнес-структур, теоретико-емпіричне вивчення проблем в цій галузі допоможуть знайти ефективні рішення для сучасних викликів психологічного консалтингу.

Список використаних джерел

1. Адлер А. Практика и теория индивидуальной психологии. М.: Научно-практическое объединение "Прагма", 1993. 174 с.
2. Гримак Л.П. Резервы человеческой психики: Введение в психологию активности. М.: Политиздат, 1989. 319 с.
3. Маслоу А. Дальние пределы человеческой психики. СПб: Издательская группа "Евразия", 1997. 430 с.
4. Роджерс К. Становление личности. Вид на психотерапию. М.: Издательская группа "Прогресс", "Универс", 1994. 480 с.
5. Селье Г. Стрес без дистрессу. *Журнал неврологии им. Б. М. Маньковского*. 2016. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/jorn_2016_1_13

Сидоренко Ольга Борисівна,
кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри психосоматики
та психологічної реабілітації
УДУ імені Михайла Драгоманова

ОСОБЛИВОСТІ ВЗАЄМОДІЇ ВИКЛАДАЧІВ І СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ВОЄННИХ ДІЙ ЯК ОСНОВА ЗБЕРЕЖЕННЯ ЇХ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я

Актуальність проблеми. Сучасний стан країни в умовах воєнних дій суттєво впливає на суспільство, економіку, політичну ситуацію, на особистість людей та на їх психічне здоров'я. Воєнні дії призводять до втрати людських життів, травм як фізичних так і психічних, руйнування майна, переміщення населення, гуманітарної кризи та інших негативних наслідків. Це все змінює умови життя людей, які повинні адаптуватися до реалій сьогодення. Такі умови впливають і на особливості взаємодії суб'єктів освітнього процесу в ЗВО.

Ступінь розроблення проблеми. Вивченню особливостей взаємодії викладачів і студентів присвячено багато наукових праць вітчизняних науковців, таких як І. Бех, В. Кручек, І. Зязюн, С. Максименко, Л. Долинська, Б. Братусь та ін. В аспекті даної проблематики вченими розглядалися такі питання, як: організація педагогічної взаємодії в умовах змішаного навчання; педагогічна етика між викладачами та студентами; особливості педагогічної комунікативної взаємодії та її вплив на успішність навчання; засоби забезпечення та регулювання процесу спілкування між здобувачами вищої освіти та викладачами [1; 4].

Виклад основного матеріалу. Взаємодія розглядається у психології як процес безпосереднього чи опосередкованого впливу об'єктів (суб'єктів) один на одного, породжує їх взаємну обумовленість і зв'язок. Науковці вважають, що це «складний багатобічний процес, у ході якого має місце взаємозмінювання суб'єктів, що зумовлено їх взаємовпливом». Якщо підґрунтям взаємовпливу суб'єктів є діалог, то відбувається комунікація, під час якої знаходиться спільна дія, що уможливорює спільне розв'язання завдань [2, с. 178; 3, с. 15].

Варто зазначити умови сьогодення в яких перебуває наша країна потребують зміни не тільки в освітньому процесі у ЗВО (дистанційна форма навчання), навчання у бомбосховищах, коли лунають повітряні тривоги, адаптація здобувачів вищої освіти до реалій життя, а і процесу взаємодії,

взаєморозуміння між викладачами та студентами. Такі зміни пов'язані як з інтелектуальним навантаженням, так і з психоемоційним. Інтелектуальне навантаження вимагає високого рівня розумової активності, аналізу, розв'язання проблем, прийняття рішень і використання інтелектуальних здібностей для вирішення різних завдань щодо підготовки до навчальних занять (практичні, семінарські, лабораторні). Психоемоційне навантаження виникає в процесі взаємодії між викладачами і студентами, може викликати як позитивні, так і негативні емоції, впливає на їх фізичне і психічне здоров'я, призводить до стресів і депресії, втомлює, змінює настрій.

Як зазначає В. Стрельников, саме емоції відіграють особливу роль у збереженні психічного здоров'я (та й здоров'я загалом), оскільки вони є біологічною системою пристосування організму людини до умов соціального середовища. Тому фактори ризику у цій сфері можуть виявлятися через психоемоційні порушення, які будь-яка людина може в собі це помічати. Йдеться насамперед про порушення відчуття комфорту, здатності до адекватної реакції на впливи довколишнього середовища, зниження розумового потенціалу, рівня працездатності як внутрішнього спонукання до цілеспрямованої активності людини [5, с.15].

Навчальна діяльність є різноманітною за змістом, факторами впливу на емоційний стан студентів, впливає на такі суб'єктивні характеристики навчання, як зацікавленість, цілеспрямованість, активність, сумлінність. Ця закономірність в умовах сучасної вищої освіти (яка не дає чітких гарантій працевлаштування, перспектив самозабезпечення та самореалізації в обраній професії, обмежуючи можливості для формування цінностей професійного становлення) у більшості студентів зберігається протягом усього періоду навчання. Все це змушує викладача враховувати емоційну атмосферу освітнього процесу як важливий чинник його успіху.

У контексті вивчення особливостей взаємодії студентів і викладачів в умовах воєнних дій та її вплив на психічне здоров'я, нами було проведено опитування серед студентів факультету психології, кількість респондентів склала 30 осіб. Досліджуваним було запропоновано дати відповіді на запитання: «Що найчастіше є причиною Вашого психоемоційного та інтелектуального навантаження?»; «Які способи зменшення або взагалі усунення цих навантажень Ви успішно застосовуєте?»; «Чи допомагають вам викладачі зменшити/полегшити психоемоційне та інтелектуальне навантаження?» Відповіді студентів на питання, що на їх думку є найчастішою причиною психоемоційного навантаження були наступні: «організація освітнього процесу (невизначеність у розкладі, перспектива очного навчання,

особливості викладачів)); «події війни»; «думки про майбутнє»; «особисті проблеми»; «коли я ставлю перед собою багато задач, інколи, не справляюся з ними»; «нестача сну через нічні тривоги»; «дуже багато задано завдань, з якими я не можу впоратись»; «почуття неповноцінності на тлі однолітків, які поєднують навчання з роботою, а й об'єктивно краще обізнані в деяких сферах навчання». Як видно із відповідей студентів, вони різноманітні, і залежать від особливостей особистості студента, його ставлення до занять і розподілу часу на виконання, і від вимог кожного викладача, який задає завдання щодо вивчення теми заняття. Наші спостереження свідчать про те, воєнні дії внесли свої корективи в життя як і викладачів так і студентів, але поєднуючи роботу як можливість додаткового заробітку, студенти не всі встигають вчасно здавати матеріал пройденого заняття, мають пропуски, пояснюючи тим, що працюють, і можливості бути присутнім на занятті немає із-за щільного графіку роботи. Таке ставлення впливати на процес комунікації між викладачами та студентами, коли і студент намагається, щоб його зрозуміли, і відповідно викладач повинен йти на поступки, надаючи можливість перездати, або здати в інший термін. Такий процес взаємодії негативно впливає на психоемоційний стан суб'єктів освітнього процесу.

Причиною інтелектуального навантаження у відповідях студентів було зазначено: «багато приділяю увагу вивченню чогось нового, найчастіше поза університетом, яке спрямовано на їх саморозвиток»; «багато різноманітної інформації соціальних мережах»; «багато задають домашніх завдань в тому числі і творчі, які потребують великої затрати часу та їх потрібно виконати в найближчі терміни»; «відкладення початку виконання задач ближче до дедлайнів»; «низька самоорганізація, взяття на себе багато зобов'язань в той час, коли відчуваєш, що справишся, а насправді це виснажує». Варто зазначити, що нестача часу на навчання розглядається і як фактор інтелектуального, і психоемоційного навантаження, оскільки викликає у студентів хвилювання, тривогу, невпевненість в собі, занижує самооцінку, і погіршує загальне самопочуття. Для подолання інтелектуального навантаження важливо: розвивати критичне мислення, планувати виконання завдань, використовувати техніки управління часом, взаємодіяти з людьми, які можуть надавати підтримку та допомогу віднайти рішення. Також важливо забезпечувати дотримання балансу між навчанням і особистим життям для підтримки психічного здоров'я.

На питання, які способи ви застосовуєте, щоб зменшити (полегшити) як емоційне, так і інтелектуальне навантаження студенти відповідали: «займаюся спортом, буває на свіжому повітрі, допомагаю близьким, відпочиваю, слухаю

заспокійливу музику та дивлюсь комедії»; «приділяю час собі, своєму хобі»; «тікаю із реальності в серіали чи книги»; «намагаюсь розділяти завдання на дні, в один день виконую завдання з двох навчальних дисциплін»; «після того, як виконую завдання намагаюсь розслабитися та приділити собі час»; «прокрастиную, в короткостроковій перспективі це допомагає, а в довгостроковій ні»; «застосовую тайм-менеджмент, напевне, якби я користувалася б ним постійно, а не тільки у моменти накопичення завдань, то і перевантаження не було б настільки сильним»; «сон, фізичні навантаження, домашні справи, спілкування з тваринами, перегляд розважальних відео». Тобто, як бачимо з відповідей студентів, вони усвідомлюють всі реалії життя і все ж такі піклуються про своє психічне здоров'я, намагаються різними способами впоратися з психоемоційним та інтелектуальним навантаженням, знаходять час для відпочинку, фізичної активності, вміють ефективно використовувати час для вирішення завдань (тайм-менеджмент) та інші стратегії. Це все знижує рівень тривоги, стресу і тим самим покращує їх психоемоційний стан.

На думку студентів, викладачі з розумінням до них ставляться, можуть зменшити психоемоційне та інтелектуальне навантаження. Але аналізуючи відповіді, можна побачити різне пояснення: «все це все залежить від особистості самого викладача (позиція, принципи, вимоги), деякі з них навпаки сприяють навантаженню, найчастіше психоемоційному»; «є викладачі, викликають позитивні емоції, схвалюють, підбадьорюють, надихають, мотивують»; «можуть іноді полегшити умови виконання завдань чи навести до розуміння того, як можна швидко розв'язати завдання»; «з деякими викладачами можна поговорити, якщо залишається час, і це знижує емоційну напругу»; «можуть продовжити термін здачі навчального матеріалу, або частину виконуємо на парах»; «дають завдання наперед, щоб студент міг вчасно їх виконати»; «застосовують у процесі навчання різні вправи»; «створюють на занятті атмосферу психологічного комфорту».

Таким чином, враховуючи реалії життя сьогодення викладачі намагаються адаптувати різні способи, форми та методи навчання до умов воєнних дій при проведенні занять, застосовують різноманітні психотехнології, прийоми психоемоційного впливу на студентів, навчають способам саморегуляції в складних ситуаціях, сприяють їх саморозвитку, самоствердженню та самовдосконаленню. Адже психологічний мікроклімат дозволяє не лише покращити умови спільної роботи, а й дозволяє зберегти здоров'я учасників освітнього процесу в ЗВО від невинуватених деструктивних впливів. Так і студенти доволі свідомо ставляться до процесу навчання, намагаються попри

різних умов перебування відвідувати заняття, готуватися до них, але якщо і пропускають заняття, то намагаються їх відпрацювати, тобто вони вмотивовані. Ми припускаємо, що це може бути пов'язано не тільки з прагненням отримувати стипендію, бажанням не мати заборгованості щодо вивчення навчальних дисциплін (у встановлені терміни виконувати та здавати завдання), написання модульних контрольних робіт, а і набути певні знання с фахових дисциплін, оволодіти практичними вміннями та навичками з наступним використанням їх у своєї майбутньої професійної діяльності.

Позитивним чинником, який сприяє мінімізації інтелектуальних і емоційних навантажень, вважаємо формування цілісного ставлення до вивчення навчальної дисципліни, яке спочатку презентується студентам як поетапне вирішення завдань теоретичного і практичного характеру. При цьому змінюються і первинні вимоги до роботи студента: якщо він працює «на випередження», намагаючись виконати завдання трохи раніше визначеного терміну (коли ще не вся необхідна для цього інформація вивчена), то при необхідності може отримати консультацію, удосконалити свою роботу, претендуючи на отримання вищого балу. Робота ж, здана в останній момент, оцінюється за фактом (що, звичайно, не позбавляє її автора права на аналіз, рецензування, роз'яснення тощо). Широкі можливості для індивідуальної взаємодії викладача та студента відкриває електронна пошта, яка дозволяє не лише студенту, а й викладачеві зручно розподіляти свій час. Викладачі повинні володіти прийомами позитивного психоемоційного впливу на аудиторію, при цьому бажано його застосовувати не тільки з метою зниження інтелектуального та емоційного навантаження, але й для формування у студентів навичок самоконтролю, саморегуляції та емоційної стійкості у складних життєвих ситуаціях.

Побудувати конструктивну взаємодію між студентами і викладачами, яка буде сприяти збереженню їх психічного здоров'я, розвитку, академічному успіху і загальному благополуччю можна дотримуючись таких стратегій: надавати психологічну підтримку студентам; бути відкритим до діалогу, це здобувачам вищої освіти впоратися зі стресом, навчальними труднощами та особистими проблемами; здоров'язбережувальні підходи до навчання, підкреслюючи важливість дотримання балансу між навчанням та відпочинком; застосовувати різні види контролю щодо оцінювання знань студентів; сприяти розвитку розумових здібностей, креативності, пошуку вирішення нестандартних завдань; бути гнучким щодо окреслення кінцевого терміну (дедлайн) виконання індивідуальних завдань, самостійної роботи, враховуючи умови сьогодення; враховувати індивідуальні особливості студентів та

намагатися створювати сприятливу психологічну атмосферу під час занять (аудиторія, в режимі онлайн); навчати технікам управління стресом, зниження тривоги, що буде сприяти збереженню їх психічного здоров'я.

Отже, процес взаємодії між викладачами і студентами відіграє важливу роль у досягненні успіхів в освітньому процесі, збереженні їх психічного здоров'я.

Список використаних джерел:

1. Багрій К.Л. Викладач-студенти: взаємодія в процесі навчання. URL: <http://rps.chtei-knteu.cv.ua:8585/jspui/bitstream/123456789/719/1/33%d0%91%d0%b0%d0%b3%d1%80%d1%96%d0%b9.pdf> (дата звернення: 02.11. 2023)
2. Борова Т.А. Особливості взаємодії викладачів та студентів у навчальному процесі. URL: <https://doi.org/10.31812/educdim.v44i0.2674> (дата звернення: 01.11. 2023)
3. Гончар О. В. Педагогічна взаємодія учасників навчального процесу в умовах дистанційної освіти. *Збірник наукових праць Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини*. 2012. Вип. 1. С. 58-65. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/znpudpu_2012_1_10 (дата звернення: 01.11. 2023)
4. Кручек В. Організація педагогічної взаємодії в умовах змішаного навчання. URL: https://lib.iitta.gov.ua/730993/1/2022_1_2_%D0%97%D0%B1%D1%96%D1%80%D0%BD%D0%B8%D0%BA%20%D1%82%D0%B5%D0%B7%202.pdf#page=143 (дата звернення: 03.11. 2023)
5. Стрельников, В.Ю. Роль емоційного інтелекту у забезпеченні здоров'я людини. *Постметодика*. 2010. № 6. С. 15-21. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Postmetodyka_2010_6_4 (дата звернення: 02. 11. 2023).

*Хейлик Віра Вадимівна,
студентка 2 курсу бакалаврату,
освітньої програми «Соціологія»
Дніпровського державного технічного університету*

*Науковий керівник:
кандидат політичних наук, доцент,
доцент кафедри соціології,
Дніпровського державного технічного університету
Редькіна Ганна Михайлівна*

ПСИХІЧНЕ ТА ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗДОРОВ'Я: РОЗМЕЖУВАННЯ ПОНЯТЬ

Актуальність проблеми. Наукова тематика, пов'язана з розмежуванням понять психічного та психологічного здоров'я є надзвичайно важливою, оскільки торкається кожної людини. Порушення психічного здоров'я вже є глобальною проблемою. За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я психічні розлади є однією з найбільших загроз глобальному здоров'ю [5].

Споживання психотропних препаратів поширюється й багато людей стикаються з порушеннями психічного здоров'я. Подалі стресове навантаження зростає, як і психологічні труднощі. Сучасне суспільство перебуває у постійному фоновому стресі, який впливає й на психічне, й на психологічне здоров'я.

У переліку стресових чинників є:

- тиск на роботі;
- особисті конфлікти;
- міжособистісні відносини;
- нестача сну тощо.

Розуміння різниці між психічним та психологічним здоров'ям допомагає вірно формувати стосунки у спільноті й покращувати якість життя, оскільки чітко формується алгоритм звернення до відповідних фахівців у разі потреби. Слід згадати й те, що багато спільнот мають стереотипи та стигми, що пов'язані саме з психічним здоров'ям. Знов й у цьому випадку розуміння меж між вказаними поняттями допомагає боротися з стигматизацією.

Останнім часом, особливо у період війни, актуальним стає зростання інтересу до практик самопідтримки й самоусвідомлення. Багато хто у цьому

спрямуванні цікавиться власним психічним та психологічним здоров'ям, тут також є важливим розуміння різниці між цими науковими категоріями.

Отже, проблематика розмежування психічного та психологічного здоров'я є вкрай актуальною, бо є дотичною до кожної людини, й має важливе значення для покращення загального стану здоров'я, подолання стресів, загального благополуччя й здоров'я суспільства.

Розуміння різниці допоможе будь-якій людині зберігати та покращувати як психічне, так і психологічне здоров'я.

Ступінь розроблення проблеми. У психологічній науці існують різноманітні трактовки поняття психічного здоров'я. Українські вчені М. Є. Бачеринов, В. П. Петленко, Є. Л. Щербина визначили психічне здоров'я як відносно стійкий стан організму і особистості, який дає змогу усвідомлено, враховуючи свої фізичні та психічні можливості, а також навколишні природні та соціальні умови, здійснювати і забезпечувати свої індивідуальні й суспільні (колективні) біологічні та соціальні потреби на основі нормального функціонування психофізичних систем, здорових психосоматичних і соматичних відносин в організмі [1, с. 68].

Коцан І. Я., Ложкін Г. В., Мушкевич М. І. вважають, що проблема психічного здоров'я не зводиться до функціонування конкретних підсистем психіки тощо [2, с. 26].

Роберто Ассаджолі описує психологічне здоров'я як стан балансу між різними аспектами особистості [3].

Сельма Фрайберг вказувала, що психологічне здоров'я є балансом між потребами індивіда і суспільства, який підтримується постійними зусиллями [4].

Виклад основного матеріалу. Отже, психічне та психологічне здоров'я є поняттями, які часто використовуються, як синоніми, але вони мають різницю, власну сутність й вагомість. Розуміння розмежування між вказаними дефініціями допомагає краще оцінювати й доглядати за своїм загальним самопочуття та душевним станом.

Психічне здоров'я складається з психічних особливостей, що дозволяють людині бути адекватною і успішно адаптуватися до середовища. Протилежністю психічному здоров'ю є психічні відхилення, психічні розлади та психічні захворювання.

На відміну від поняття «психічне здоров'я», термін «психологічне здоров'я» був введений відносно нещодавно, однак описувані цим поняттям особистісні особливості були предметом дослідження багатьох авторів і розглядалися в різних аспектах [2, с. 22].

Ключовим моментом у проблемі здоров'я людини в контексті психології є питання про критерії його оцінювання.

Серед особистісних проявів найбільш відомі такі критерії психічного здоров'я:

- оптимізм;
- зосередженість (відсутність метушливості);
- урівноваженість;
- моральність (чесність, сумління тощо);
- адекватний рівень домагань;
- почуття обов'язку;
- впевненість у собі;
- невразливість (уміння звільнитися від прихованих образ);
- відсутність ліні;
- незалежність;
- безпосередність (природність);
- відповідальність;
- почуття гумору;
- доброзичливість;
- толерантність;
- самоповага;
- самоконтроль [2, с. 24].

Серед психічних станів найбільш відомі такі критерії психічного здоров'я:

- емоційна стійкість (самовладання);
- зрілість почуттів відповідно до віку;
- вміння опанувати негативні емоції (страх, гнів, жадібність, заздрість тощо);
- вільний, природний прояв почуттів і емоцій;
- здатність радіти [2, с. 24].

Серед психічних процесів найбільш відомі такі критерії психічного здоров'я:

- максимальне наближення суб'єктивних образів до певних об'єктів дійсності (адекватність психічного відображення);
- адекватне самосприймання;
- уміння зосереджувати увагу на предметі;
- утримання інформації в пам'яті;
- здатність до логічного опрацювання інформації;
- критичність мислення;
- креативність (здатність до творчості, уміння користуватись інтелектом);

- знання себе;
- дисципліна розуму (керування думками) [2, с. 24, 25].

Зрозуміло, що якимось одним критерієм не вичерпати всієї суті питання. Разом із тим у літературі чимало прикладів, коли для характеристики психічного здоров'я пропонуються якісь окремі ознаки його вираження. Серед них особливої уваги заслуговує критерій психічної рівноваги. Із його допомогою можна говорити про характер функціонування психічної сфери людини з різних сторін (пізнавальної, емоційної, вольової) [2, с. 25].

Виділяють ще два критерії здоров'я в особистісному плані:

- гармонійність організації психіки;
- адаптаційні можливості психіки.

Що стосується психічної рівноваги, то від міри її виразності залежить урівноваженість людини з об'єктивними умовами, її пристосованість до них. Причому сама по собі врівноваженість не виступає як застигла у своєму прояві, а розгортається в поступальному русі життєво важливих біологічних і психологічних процесів [2, с. 25].

Психічне здоров'я має складну будову, зокрема включає:

- особистісно-змістовний рівень (особистісне здоров'я);
- рівень психофізіологічного здоров'я [2, с. 28].

Психологічне здоров'я, натомість, це не тільки душевне, але ще й особистісне здоров'я. Це стан, коли душевне здоров'я поєднується з особистісним, у людини все добре усередині, і при цьому вона готова й здатна до особистісного зростання.

Психологічне здоров'я описує особистість в цілому, має відношення до емоційної, мотиваційної, пізнавальної та вольової сфер, а також до прояву людського духу. Наявність психологічного здоров'я робить людину самодостатньою.

Саме психологічне здоров'я описує стан нашого емоційного та психологічного благополуччя, визначає, наскільки ми вміємо:

- впоратися зі стресом;
- розв'язати конфлікт;
- зрозуміти свої емоції;
- поставитися до себе позитивно.

Психологічне здоров'я обумовлюється такими психологічними чинниками:

- дитячі травми;
- стрес;
- негативні переконання;

- нездорові звички тощо.

Таким чином, психологічне здоров'я ототожнюється з:

- почуттям внутрішньої узгодженості із власними діями;
- постійним діалогом із внутрішнім та зовнішнім світом;
- автентичним існуванням;
- почуттям авторства життя [2, с. 28].

Відмінність психологічного здоров'я від психічного, головним чином у тому, що психічне здоров'я має відношення до окремих психічних процесів і механізмів, а психологічне здоров'я належить до особистості загалом і дозволяє виділити власне психологічний аспект проблеми психічного здоров'я на відміну від медичного аспекту.

Існує декілька способів догляду за власним психічним та психологічним здоров'ям:

1. Перш за все, важливим є слухати своє тіло та свої емоції й реагувати на стрес, шукаючи підтримку у разі потреби.
2. Регулярна фізична активність.
3. Збалансоване харчування.
4. Здоровий сон тощо.

Таким чином, існують чіткі критерії розмежування між поняттями психічного та психологічного здоров'я:

1. Психічне здоров'я охоплює фізичні та біологічні аспекти функціонування мозку та нервової системи. Воно залежить від фізичного стану мозку й може бути порушеним внаслідок фізичних захворювань.

2. Психологічне здоров'я є станом емоційного когнітивного, соціального благополуччя.

До змісту психологічного здоров'я входять такі компоненти, як:

- здатність розуміти та управляти власними емоціями;
- вміння взаємодіяти з іншими людьми;
- вміння адаптуватися до різноманітних життєвих ситуацій.

3. Психічне здоров'я може бути порушеним внаслідок фізичних причин, таких, як хвороби мозку, генетичні розлади тощо. У таких випадках є потреба у медичному лікуванні.

4. Психологічне здоров'я, натомість, визначається психосоціальними чинниками, такими, як:

- спосіб життя;
- стреси;
- навички розв'язування проблем;
- психологічні чинники тощо.

Психологічне здоров'я може бути покращене завдяки психологічній підтримці, консультуванню, освіті тощо.

5. Психічне та психологічне здоров'я взаємодіють між собою. Наприклад, такі психічні стани, як депресія, тривожність тощо можуть впливати на психологічне благополуччя й навпаки, негативний досвід та стреси можуть викликати серйозні психічні розлади.

6. Важливо розрізняти ці два поняття, оскільки це допомагає правильно оцінювати й доглядати за своїм здоров'ям та шукати відповідну допомогу у разі потреби.

Висновки. Збереження та поліпшення як психічного, так і психологічного здоров'я є ключовими аспектами загального благополуччя людини. Розуміння розмежування понять психічного та психологічного здоров'я допомагає кожному індивідууму краще дбати про своє здоров'я й забезпечувати гармонійний розвиток своєї особистості.

Список використаних джерел:

1. Болтівець С. І. Ефективне застосування заходів пропагування серед молоді психогігієнічного виховання в навчальних закладах (методичні рекомендації). *Практична психологія і соціальна робота*. 2010. № 12. С. 67-70.

2. Коцан І. Я., Ложкін Г. В., Мушкевич М. І. Психологія здоров'я людини / За ред. І. Я. Коцана. Луцьк : РВВ «Вежа» Волинського національного університету ім. Лесі Українки, 2011. 430 с.

3. Assagioli, R. Psychosynthesis. A Manual of Principles and Techniques. Hobbs, Dormann & Company, New York. 1965.

4. Fraiberg, S. The Magic Years. 1987.

5. World Mental Health Day 2023 – Mental health is a universal human right. URL: <https://www.who.int/news-room/events/detail/2023/10/10/default-calendar/world-mental-health-day-2023---mental-health-is-a-universal-human-right> (дата звернення: 27.10.2023).

Шелемба Таїса Василівна,
студентка 2 курсу магістратури,
ОПП «Психологія»,
УДУ імені М.П. Драгоманова

Науковий керівник:
доктор філософії в галузі психології,
доцент кафедри політичної психології
та міжнародних відносин
Бондарчук Оксана Юріївна

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ САМОУСВІДОМЛЕННЯ ВЛАСНОЇ ЖІНОЧНОСТІ

Актуальність проблеми. Особливого значення для сучасної психологічної науки на сьогодні має тема жіночності. В сучасній епосі існує багато поглядів щодо трактувань цього феномену, але в цілому вони є недостатньо вивченими. Ще з раннього дитинства в кожній дівчині була зароджена жіночність, але через стереотипи та недосконале виховання батьків, жіночність втрачається. Через призму жіночності, з'являється щось більше ніж просто привабливість.

Жіночність – це про впевненість, гармонію та спокій. В сучасному світі, більшість жінок мають сильну чоловічу енергетику, або ж навпаки, слабкішу жіночої. Проблемою є те, що жінки не розуміють, як наповнювати себе, цінувати та бути в гармонії із собою.

Ступінь розроблення проблеми. Все більше дослідників розкривають поняття жіночності і на сьогоднішній день наскільки багато визначень, що не існує одного терміну. З важливих визначень, виділимо найголовніше поняття. Жіночність (також фемінінність) – це сукупність різних психічних процесів в якості жіночого гендеру, особливо таких як, чутливість, м'якість, ніжність, співчутливість та ін.

У світовій культурі (Джин Болен 2009) жіночного образу, можна розглядати з різних сторін. Наприклад:

- в рольових відносинах у сім'ї: дружина, сестра, мати, наречена та ін;
- в символічних образах, тобто морально-етичному аспекті: Свята Марія, Богоматір, праведниця та ін;
- у філософсько-символічному: Прекрасна принцеса, Софія Премудра тощо;
- в суспільній презентації: студентка, керівник, працівниця та інші.

Це розкриті лише певні образи, за допомогою них, можна глибше дізнатись природу жіночності, проте не існує чітко визначених критерій та понять.

Виклад основного матеріалу. Проаналізувавши літературу, що висвітлює поняття жіночності, можна зазначити, що це багатогранний термін, який відображає соціокультурні та психологічні характеристики. Важливо зрозуміти, що жіночність в соціокультурній конструкції, формується серед історичних умов, тому розуміння відрізняється в різних культурах та часах.

Жіночність є важливим предметом дослідження в психології, оскільки вона має вплив на соціальну поведінку жінок та на психічне здоров'я. Дослідження жіночності включає в себе різноманітні аспекти вивчення, такі як статеві ідентичність, стереотипи, психологічні труднощі та розвиток особистості.

Слід зазначити, що психологічні дослідження допомагають розуміти, як культурні та соціальні фактори, впливатимуть на психологічний досвід жінок і як покращити психічне здоров'я та якість життя.

Самоусвідомлення власної жіночності в процесі може мати свою особливість в залежності від вікової категорії жінки та соціально-культурного контексту, в якому вона проживає. Проявляється це в сучасних умовах, коли соціальні та культурні норми можуть швидко змінюватися, тому цей процес особливо складний та залежить від багатьох факторів.

Основні проблеми власної жіночності:

- Гендерні стереотипи: Суспільні стереотипи, тобто яку роль вони мають відігравати в суспільстві.
- Тілесні зміни: Зміни, які відбуваються в тілі кожної жінки, під час підліткового віку, вагітності, народження дитини або ж в процесі старіння, викликає невпевненість у жінок.
- Стосунки та взаємодії з чоловіками: Нерівність між чоловіками та жінками у відносинах, викликає почуття нестачі контролю над власним життям.
- Роль матері та кар'єра: Жінки можуть стикатись із проблемами при балансі між роллю матір та кар'єристка. Підвищені рівні вимоги на роботі та в сім'ї може призводити до почуття стресового стану.
- Культурні та релігійні очікування: Вірування може ставити жінок у складне становище, де вони почувають себе обмеженими у своїх можливостях.
- Порівняння з іншими жінками: Порівняння себе з іншими може призвести до почуття невпевненості та конкуренції, це впливає на самооцінку та самоусвідомлення жінок.

Для того, аби покращити ситуацію та вирішити цю проблему, потрібно шукати способи їх подолання, щоб допомогти жінкам відчувати себе комфортно у своєму тілі.

Для покращення ситуації, слід дотримуватись таких правил;

- Освіта та просвіта: Забезпечення освіти про різні аспекти жіночності та їх визнання в суспільстві.

- Підтримка самовизначення: Потрібно створити умови для того, аби жінки могли самі визначити свої ролі та ставлення до них у суспільстві.

- Боротьба зі стереотипами: Протидіяти стереотипам та дискримінації у всіх сферах життя, враховуючи рекламу та ЗМІ.

- Підтримка самосприйняття та самооцінки: Створення всіх необхідних умов, аби жінка відчувала себе комфортно, впевнено і приймала своє тіло. Це можна зробити шляхом підтримки позитивного самооцінювання та підтримки здорового способу життя.

- Розширення обізнаності та підтримки: Важливо забезпечувати обізнаність про проблеми, які пов'язані зі здоров'ям жінок, а також надання підтримки. Це може проводитись через різні інформаційні компанії, лекції, семінари та консультації з психологами або іншими фахівцями.

Як *висновок*, хочу підкреслити, що всі способи подолання, які ми перерахували, можуть допомогти забезпечити жінкам незалежну підтримку та допомогу в питаннях здоров'я, самооцінки та самосприйняття, які в свою чергу позитивно відобразяться на їх самопочутті та якості життя.

Список використаних джерел

1. Гамаль Л. Жіночий рух і проблема жінки (культурологічний аспект). *Український жіночий рух: здобутки і проблеми*. Вип.1. Дрогобич. 2002. С. 20-26.

2. Комих Н. Гендерні особливості мотивації підприємницької діяльності. *Гендер і культура: Зб. ст.* / Впоряд. Агеєва В., Оксамитна С. К.: Факт, 2001. С.209-214.

3. Стереотипи жіночності. *Грінченко-інформ*. URL: <http://grinchenko-inform.kubg.edu.ua/stereotypy-zhinochnosti/#.Y7QsunZBxPb> (дата звернення: 03.01.2023).

4. Що значить бути жіночною. *Сучасні взаємовідносини у суспільстві і родинному колі*. URL: <https://pyrogiv.kiev.ua/shho-znachit-buti-zhinochnoyu/> (дата звернення: 03.01.2023).

АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ СОЦІАЛІЗАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ У ВОЄННИЙ ЧАС

Білоус Ірина Вікторівна

аспірантка кафедри соціальної психології

II року навчання освітньої програми 053 Психологія

УДУ імені Михайла Драгоманова

Ширяєва Людмила Миколаївна

кандидат психологічних наук, професор,

професор кафедри соціальної психології

УДУ імені Михайла Драгоманова

АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ЗБЕРЕЖЕННЯ ТА РОЗВИТКУ УКРАЇНСЬКОЇ НАЦІОНАЛЬНОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ МОЛОДІ ЗА КОРДОНОМ

Актуальність проблеми. Вивчення питання української національної ідентичності займало багатьох вчених і дослідників. Так український історик, політичний і громадський діяч Михайло Грушевський наголошував на тому, що українська нація має глибокі історичні корені, які походять ще з часів Київської Русі [1].

Іван Крип'якевич – український історик, етнограф, політичний і громадський діяч розглядав українську національну ідентичність як результат взаємодії різних елементів, таких як історія, культура, мова та цінності [2].

Роман Шухевич, досліджуючи проблему національно-культурних відносин українців стверджував, що українська ідентичність формувалася через боротьбу за свободу та самостійність українського народу [3].

Це лише кілька з багатьох вчених, які вивчали питання української національної ідентичності. Кожен з них мав свою унікальну перспективу та теоретичний підхід до цієї теми, але всі вони були спрямовані на розуміння та вивчення української національної самосвідомості.

Виклад основного матеріалу. Українська національна ідентичність - це сукупність культурних, історичних, мовних та соціальних характеристик, які визначають приналежність особи до українського народу. Ця ідентичність формується протягом віків та заснована на спільних цінностях, традиціях і спадщині.

Українська національна ідентичність базується на культурі, мові та історії України. Українці утримують почуття єдності через спільну мову - українську, а також через розповсюдження традицій, національних обрядів та основних цінностей.

Ідентичність українців включає такі елементи, як пам'ять про історичні події, які вплинули на національне становлення, як-то Київська Русь, козацтво, Голодомор, історичний досвід національно-визвольних змагань та сучасний національний рух.

Значна роль у формуванні української національної ідентичності відведена мові. Українська мова є основним засобом комунікації українців і заповідником національної культури. Її захист та розвиток мають велике значення для збереження української ідентичності.

Українська національна ідентичність також виражається у спільному визнанні культурних символів, які включають у себе українську символіку (тризуб, синьо-жовтий прапор), національні барви, що символізують національну гордість та принадність до українців.

Українська національна ідентичність постійно розвивається і змінюється під впливом різних факторів, таких як політика, глобалізація та соціальні зміни. Проте, вона є важливим фактором для збереження самобутності та просування України як незалежної та суверенної держави.

Збереження та розвиток української національної ідентичності за кордоном є важливою та актуальною темою. Є декілька способів, як це можна зробити:

1. Мова: Збереження та використання української мови є невід'ємною частиною національної ідентичності. Важливо підтримувати мовне середовище для українців за кордоном, організовувати мовні курси, клуби та інші події, які сприяють вивченню та використанню української мови.

2. Культура: Пропагування та підтримка української культури через музику, танці, літературу, кіно та інші мистецькі форми також є важливою. Організація культурних заходів, фестивалів та концертів можуть допомогти зберегти та розвинути національну ідентичність.

3. Історія: Вивчення української історії та поширення знань про історичні події, видатних українців та їх досягнення може зміцнити національну ідентичність. Організація лекцій, семінарів та виставок може сприяти цьому процесу.

4. Громадські організації: Підтримка та створення громадських організацій, які спеціалізуються на збереженні та розвитку української

національної ідентичності за кордоном, може бути ефективним способом об'єднання української діаспори.

5. Молодь: Організація молодіжних заходів, проектів та обмінів може допомогти молодим українцям, які проживають за кордоном, зберегти та розвивати свою національну ідентичність.

Важливо зрозуміти, що збереження та розвиток національної ідентичності є процесом, який вимагає постійного навчання, спілкування та взаємодії зі спільнотою. Всі ці способи можуть бути ефективними, але вони потребують спільних зусиль та активності української діаспори.

Українська діаспора у Лондоні є однією з найбільших і найактивніших у світі. Вона складається з українців, які емігрували до Великої Британії з різних часів, включаючи період Другої світової війни, радянську епоху та після незалежності України.

Українська громада в Лондоні зосереджена в різних районах міста, таких як Хеммерсміт, Падінгтон, Кенсінгтон та інші. Членами діаспори є як переселенці, так і нащадки українців, які проживають у Лондоні.

Українська громада у Лондоні активно займається різними культурними та освітніми заходами для збереження та просування української культури та національної ідентичності. Вона організовує концерти, виставки, танцювальні вечірки, лекції та інші події, які пропагують українську мову, музику, танці та історію [4].

У Лондоні також діє Українська православна церква, Українська Католицька Кафедра, які є центром духовного та культурного життя українців. Вона проводить релігійні служби, святкування та інші заходи, які сприяють єднанню української громади [5].

Українці в Лондоні також активно підтримують розвиток України, задіяні в політичній, економічній та соціальній сферах. Вони організовують громадські акції, конференції, лобіювання та інші дії, які впливають на політичну ситуацію в Україні та забезпечують підтримку українського народу.

Українська діаспора у Лондоні є важливим елементом спільної культурної та історичної спадщини України. Вона допомагає зберегти та розвивати українську національну ідентичність серед українців, які проживають у Великій Британії.

Збереження та розвиток української національної ідентичності дітей та молоді в Україні й за кордоном дійсно є важливим викликом для української освіти. Особливо в умовах глобалізації, коли молоді люди зустрічаються з різноманіттям культур та інформації.

Одним із способів розв'язання цього виклику є включення відповідних змістовних наповнень в навчальні програми. Це можуть бути уроки і предмети, що спрямовані на ознайомлення з історією, культурою, мовою та традиціями України. Також важливо активно використовувати різні методи навчання, які сприяють формуванню позитивного ставлення до української культури та самоідентифікації українців.

Більше того, важливо забезпечити доступ до якісної української освіти не лише в Україні, але й за кордоном. Для цього можуть бути створені українські школи або класи при загальноосвітніх закладах української діаспори. Організація різноманітних культурних заходів, мовних таборів та обмінних програм також може сприяти збереженню та розвитку української національної ідентичності серед дітей та молоді, як в Україні, так і за кордоном.

Важливим чинником є також підтримка та сприяння формуванню позитивного ставлення до української ідентичності з боку родин, спільнот та держави. Освіта не є самоціллю, а підтримка виховання та розвитку молодшої людини у відповідності з національними цінностями та традиціями.

Загалом, збереження та розвиток української національної ідентичності дітей та молоді в Україні й за кордоном є питанням комплексного підходу та спільних зусиль усіх зацікавлених сторін, а освіта відіграє важливу роль у цьому процесі.

Список використаних джерел

1. Грушевський, Михайло Сергійович. Про українську мову і українську школу / М. Грушевський; передм. Я. Гояна. – 2-ге вид. – Київ: Веселка, 1991-Електронний ресурс: <http://irbis-nbuv.gov.ua/ulib/item/UKR0001452>
2. Крип'якевич І.П. Історія України; Львів, Лондон, Електронний ресурс: <https://diasporiana.org.ua/wp-content/uploads/books/2447/file.pdf>
3. Роман Шухевич, Збірник на пошану ген. Романа Шухевича, Лондон, Мюнхен 1990р. Електронний ресурс : <https://diasporiana.org.ua/wp-content/uploads/books/18725/file.pdf>
4. Український інститут в Лондоні; Електронний ресурс: <https://ukrainianinstitute.org.uk/>
5. Українська Православна Церква; Електронний ресурс: <https://news.church.ua/2023/01/05/gromadi-upc-pochali-diyati-u-velikobritaniji/#2023-10-05>

Бітна Софія Сергіївна,
студентка 3 курсу бакалаврату,
освітньої програми «Психологія»
УДУ імені Михайла Драгоманова

Науковий керівник:
доктор філософії у галузі психології,
доцент кафедри політичної психології
та міжнародних відносин
Бондарчук Оксана Юріївна

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ЯК СКЛАДОВОЇ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ЧОЛОВІКІВ- ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

Актуальність проблеми. Більше восьми років відбувається гібридна російсько-українська війна на теренах нашої держави. З її початком виявилось, що багато українців є патріотами, які готові захищати свою Батьківщину, сім'ю та рідних. На сьогодні, служба в Збройних силах України є престижною професією, і з кожним днем збільшується кількість осіб, які виразили бажання вступити до ЗСУ. Однак не кожна цивільна особа розуміє, з якими труднощами може стикнутися військовослужбовець під час служби в армії або виконанні бойових завдань.

Військова служба завжди була важливою частиною життя багатьох чоловіків, і вона призводить до надзвичайних психологічних навантажень та стресових ситуацій. Якщо військовослужбовці не мають достатньої стресостійкості, це може вплинути на їхнє психічне здоров'я та загрожувати результативності виконання завдань.

Проходження військової служби має ряд позитивних і негативних факторів, які впливають як на фізичне, так і на психічне здоров'я військовослужбовців. Це, наприклад, відчуття глибокого патріотизму, професійний розвиток, опанування та вдосконалення навичок співпраці, дисципліні та роботі в команді та інші позитивні складові діяльності військовослужбовця, та негативні чинники – постійне високе фізичне та психічне навантаження, довгі розлуки з родиною та близькими, постійні ризики для життя та здоров'я особистості, що сприяють виникненню стану стресу та різних психологічних травм, особливо в умовах воєнного конфлікту.

Ступінь розроблення проблеми. Дослідження психологічних аспектів стресостійкості та її впливу на психічне життя чоловіків-військовослужбовців є важливою та актуальною проблемою, особливо в контексті сьогоденних військових конфліктів. Вивченням стресостійкості, як професійно важливої якості військовослужбовців, займалися О. Блінов, В. Корольчук, В. Крайнюк, З. Комар, С. Миронець, В. Осьодло, А. Неурова, В. Тімченко, О. Сафін й ін.

Виклад основного матеріалу. Поняття стресостійкості у військовослужбовців у психологічній літературі визначається як психологічна характеристика, яка вказує на здатність особи, що служить у військових силах, ефективно адаптуватися до стресових ситуацій та зберігати стійкість свого психічного стану в умовах високого тиску, загрози для життя, фізичного та емоційного навантаження. Ця стійкість включає в себе здатність виявляти гнучкість у реакціях на стрес, керувати емоціями та приймати ефективні рішення в критичних ситуаціях.

До ресурсів стресостійкості як індивідуальної властивості і здібності військовослужбовця, що забезпечує психологічну стійкість у стресових ситуаціях, Л.Куликова відносить активну мотивацію до подолання стресу, ставлення до стресових факторів як до можливості набуття особистого досвіду та особистісного зростання; самооцінку, відчуття власної значущості та самодостатності; раціональне мислення; емоційно-вольові якості; фізичні ресурси, такі як стан здоров'я і ставлення до нього як до цінності. До здібностей, що забезпечують стресостійкість, вчена зараховує: здібність контролювати ситуацію та перетворювати її, здібність до адаптації, когнітивної структуризації та осмислення ситуації, досягнення бажаної мети, готовність до самозмінення та ін.

Стресостійкість у військовослужбовців може бути психологічною характеристикою, яка розвивається та може бути покращена через психологічну підготовку, тренування та підтримку. Вона є ключовою для забезпечення психічного здоров'я чоловіків-військовослужбовців та їхньої здатності успішно виконувати вимоги військової служби.

Висновок. Психологічна стресостійкість є ключовою складовою психічного здоров'я військовослужбовців. Розвиток та підтримка стресостійкості повинні бути пріоритетами в військовому управлінні та підготовці, щоб забезпечити успішну службу і добробут військовослужбовців. Спільні зусилля психологів, медичного персоналу та командного складу допоможуть підвищити рівень стресостійкості військовослужбовців і зберегти їх психічне здоров'я.

Список використаних джерел

1. Алещенко В. І., Сафін О. Д., Потапчук Є. М. Організація забезпечення збереження психічного здоров'я військовослужбовців. Методичний посібник для офіцерів, професорсько-викладацького складу, слухачів і курсантів ЗС України. Алещенко В. І., Сафін О. Д., Потапчук Є. М. К., 2017. С. 134. https://www.studmed.ru/aleschenko-v-saf-n-o-d-potapchuk-m-organ-zac-ya-zabezpechennya-zberezhennya-psih-chnogo-zdorov-ya-v-yskovosluzhbovc-v_39093ca3fcf.html

2. Бучек Л. І. Аналіз емоційної стійкості як прояву особливостей саморегуляції особистості: дис.канд.психол. наук: 19.00.01. К.: Київський ун-т ім. Т. Шевченка, 1993. С. 111. <https://mydisser.com/dfiles/39876632.doc>

***Василінич Юлія Олександрівна**
студентка 3 курсу бакалаврату,
освітня програма «Дошкільна освіта. Логопедія»
ВДПУ імені Михайла Коцюбинського*

***Науковий керівник:**
кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри дошкільної освіти
ВДПУ імені Михайла Коцюбинського
Шикиринська Олександра Василівна*

ПРОБЛЕМИ СОЦІАЛІЗАЦІЇ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ У ВОЄННИЙ ЧАС

Актуальність проблеми. Процес соціалізації під час війни у молодшому дошкільному віці – це взаємозумовлена взаємодія особистості з навколишнім соціальним середовищем, що впливає на емоційно-ціннісну сферу особистості дитини молодшого дошкільного віку [1, с.76].

Негативний досвід, отриманий дитиною під час війни, може впливати на її соціалізацію, можливо, викликаючи етап десоціалізації. У той же час, війна може стати не лише джерелом психологічних травм, але й внести свій внесок у психічне збагачення дітей в сучасному світі.

Виклад основного матеріалу. Недостатня соціалізація дитини може призвести до численних негативних наслідків, які можуть впливати на її життя. Зазначимо деякі з них:

- обмежений емоційний розвиток: Відсутність можливості навчатися позитивним особистісним якостям та соціальним навичкам, таким як доброзичливість, щирість, емпатія, толерантність та повага до інших людей, може призвести до закріплення негативних рис, таких як егоцентризм, егоїзм, нечуливість та холодність. Це також може вплинути на розвиток емоційного інтелекту, який є важливим для успіху в житті;

- обмежений інтелектуальний розвиток: Недостатня можливість набувати досвід у вирішенні проблемних ситуацій через спілкування, гру та взаємодію може гальмувати інтелектуальний розвиток та розвиток мовлення. Дитина може не навчатися розв'язувати проблеми, розрізняти головне в інформації, розуміти вчинки інших людей та набувати нових знань;

- обмежений рольовий репертуар: Відсутність ігрового досвіду з іншими дітьми може обмежити рольовий репертуар дитини та зменшити різноманіття її поведінкових реакцій. Дитина може закріпити обмежений спектр ролей та навчитися недоречно наслідувати поведінку дорослих;

- обмежений комунікативний досвід: Недостатність спілкування з різними дітьми може призвести до повільного розвитку комунікативних навичок та навчання знаходити спільну мову, розуміти чужі інтереси та вирішувати конфлікти конструктивно;

- неадекватне уявлення про цінності та норми: При недостатній соціалізації діти можуть сформувати неадекватні уявлення про справедливість, дружбу, взаємодопомогу та інші соціальні цінності. Це може призвести до утворення асоціальної шкали цінностей та заважати встановленню позитивних стосунків з іншими дітьми та дотриманню соціальних норм;

- закріплення негативних поведінкових реакцій: Недостатня соціалізація може сприяти закріпленню негативних реакцій, які суперечать соціально-моральним нормам і цінностям. Це може ускладнити саморозвиток та самореалізацію дитини;

- недостатня сформованість навичок самоконтролю: Відсутність спілкування та взаємодії може заважати формуванню навичок самоконтролю та управління власною поведінкою і емоціями [2, с.8-9].

Під час будь-якого воєнного конфлікту найбільше страждають діти, які є найбільш вразливою категорією населення. Вони можуть зазнавати значних труднощів у соціальній та психоемоційній сферах через зміну свого звичного середовища проживання та кола спілкування, особливо, якщо ця зміна обумовлена війною. Складні та незвичайні умови впливають на емоційний, соціальний та особистісний розвиток дитини і виявляються на різних рівнях:

- на емоційному рівні дитина може відчувати підвищену тривожність, занепокоєння, страх, невпевненість, напругу, гнів;

- на соціальному рівні виникають проблеми у взаємодії з однолітками та дорослими як у навчальному закладі, так і в родині. У випадку міграції через війну ці труднощі можуть проявлятися в ускладненому спілкуванні з іноземцями.

Педагогам особливо важливо надавати увагу дітям молодшого дошкільного віку, які є внутрішньо переміщеними особами. Досліджено, що діти, які були вимушеними переселенцями через активні бойові дії, стикаються із значними труднощами під час адаптації до навчання. Вони не лише переживають стрес від воєнних подій, але й стикаються із складнощами, пов'язаними із зміною свого соціального становища. [3, с. 3].

Висновок. Отож, процес соціалізації дітей під час війни є важливим аспектом їхнього розвитку, оскільки він впливає на емоційну, соціальну та особистісну сфери. Недостатня соціалізація дітей під час війни може мати серйозні наслідки для їхнього емоційного і інтелектуального розвитку, комунікативних навичок та розуміння соціальних норм. Такий досвід може призвести до формування негативних особистісних рис і неправильного уявлення про цінності та норми.

Діти, які переживають воєнні конфлікти, особливо вразливі, і їхні труднощі в адаптації можуть проявлятися на різних рівнях їхнього життя, включаючи емоційний, соціальний та особистісний розвиток. Педагоги мають особливе завдання в наданні підтримки та створенні сприятливих умов для адаптації цих дітей до нових життєвих обставин та соціального середовища.

Список використаних джерел

1. Брецько, І. Проблеми соціальної адаптації молодших школярів в умовах воєнного часу. *Психологічні складові сталого розвитку суспільства: пошук психологічного обґрунтування на виклики сучасності*. Луцьк, 2022. С. 76-78.

2. Пророк Н. В. Чекстере О.Ю. Гнатюк О.В. Особливості соціального розвитку дітей молодшого шкільного віку в умовах воєнного стану. *Журнал сучасної психології*. Київ, 2023. С. 53-62.

3. Гнатюк О.В. Адаптаційні розлади в учнів молодшого шкільного віку в умовах воєнного стану. *Особистісні та ситуативні детермінанти здоров'я. Матеріали VII Всеукраїнської науково-практичної конференції (м. Київ, 17 листопада 2022 р.) : матеріали і тези доповідей*. Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, м. Київ, 2022. С. 44-47.

Данильченко Аліна Олегівна
студентка 3 курсу бакалаврату
Освітньої програми «Дошкільна освіта. Логопедія»
ВДПУ імені Михайла Коцюбинського

Науковий керівник:
кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри дошкільної освіти
ВДПУ імені Михайла Коцюбинського
Шикиринська Олександра Василівна

АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ СОЦІАЛІЗАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ У ВОЄННИЙ ЧАС

Актуальність проблеми. Вибір цієї теми є досить доцільним, якщо говорити про теперішній час в якому перебуває наша держава. Актуальність цієї проблеми можна розглянути в декількох етапах: проблеми соціалізації особистості яка тривалий час перебуває у стані воєнного періоду та проблеми соціалізації особи, яка стала учасником бойових дій. Розгляд цієї теми починається з початкових термінів та розумінь.

Виклад основного матеріалу. Соціалізацією прийнято вважати процес, який являє собою набуття особистістю зразків певної соціальної групи та суспільства, цінностей, норм; цей процес формування особистості, основ індивіда, що базується впливом на людину системи її навчання і виховання, джерелами якого є сім'я, ЗМІ, література, мистецтво.

Соціалізація включає в себе всі сфери особистісної діяльності, також це є процесом становлення особистості, її формування в соціумі.

Все своє життя кожна людина має здатність змінювати свої погляди на життя, змінює також свої смаки, звички, поведінку, набуває нових знань та навичок, тобто процес соціалізації не є обмежений певним періодом чи етапом розвитку людини, та триває протягом усього життя.

Було встановлено, що тривала воєнна травматизація може викликати як негативні, так і позитивні наслідки на психологічному стані особистості. Негативні наслідки включають у себе посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), зниження рівня психологічного здоров'я, зменшення схильності до співробітництва, втрату довіри до світу, втрату здатності до пошуку нових життєвих перспектив, погіршення осмислення досвіду, зниження можливості отримувати задоволення від повсякдення, переживання розщепленості,

порушення цілісності, деструктивні зміни ідентичності, зменшення потреби в самореалізації та зниження адаптивності. Позитивні наслідки включають у себе посттравматичне зростання та активізацію життєтворення.

Теперішній час показує нам, що змінився також і вид війни. Від протистояння між професіоналами своєї справи (солдатами армії), війна набула гібридного характеру, цим самим притягнула до участі в ній суспільство. Гібридність війни полягає у впливі на психічний стан суспільства, що досягається такими методами, як: розповсюдження фальшивих фактів, транслювання в ЗМІ неправдивої інформації, психологічний тиск на суспільство, що досягається завдяки створенню штучних умов та різного роду провокаціями.

Отже, використовуючи метод гібридної війни, досягається концентрація на дезорієнтацію суспільства, вплив на психічний стан пересічних громадян та штучність створення проблеми соціалізації особистості.

Внаслідок перебування людини в стані воєнного часу, психіка такої особи починає постійно знаходитись у стані тривожності, надмірного емоційного напруження, стану відчуття постійного жаху, почуттям беззахисності та безпорадності [4, с. 533–534].

Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), що виникає у особистості, сьогодні розглядається не тільки як стан хвороби, але більше як зниження розуміння подій, що відбуваються навколо, опори до стресових ситуацій та бажання людини змінити погляд на травматичні спогади [1, с. 48].

Найбільший рівень травмування безумовно спостерігається у тих хто став учасником бойових дій. Вже після місяця перебування в активному бойовому контакті з противником, адаптивний потенціал втрачає свою ефективність через стан надмірної мобілізації і постійної напруженості. Навіть серед військовослужбовців із високим рівнем опірності бойовому стресу (89,3%), який був визначений до їх відправлення на фронт, цей рівень після повернення зменшується практично втричі [2, с. 49-50].

Особи, що стали учасниками бойових дій повертаючись до повсякденного життя зустрічаються з проблемою соціалізації особи, яка є поширеною в воєнному стані. Це не готовність суспільства до толерантного сприйняття такої особи та проблема реінтеграції військовослужбовців у суспільство. Також неможливо не відмітити проблему адаптації до нормального життя, осіб що стали вимушеними переселенцями, котрі тікали від бойових дій до інших міст чи країн. Найчастіше це помічається у молодих осіб, які не можуть віднайти себе у нових умовах проживання, у деякого з них зростає рівень в девіантної та делінквентної поведінки [3].

Спостереження доводять, що чи то безпосереднє, чи опосередковане тривале перебування особистості у стані воєнного часу, внаслідок виникає чітку проблему її соціалізації. Людина знаходиться у стані розгубленості, втрати бажання комунікації з оточуючими, можуть виникати часті спалахи агресії. Без виключення також є перехід особи до стану депресії.

Особистість знаходиться ніби на перехресті, на якому не може знайти правильного шляху. Для вирішення більшості наслідків викликаних травматичними спогадами побаченого і пережитого є необхідність звернення до спеціалістів. Співпраця з психологами допомагає людині потроху перемінювати концентрацію уваги з воєнного часу на повсякденне життя. Пропрацювання складних моментів, що залишаються в пам'яті особи, повертає у неї бажання розвитку, будувати подальших планів свого життя.

Висновок. Безумовно кожна особистість, що у власному житті пережила стан воєнного часу назавжди змінюється. Та лише взаємодопомога та взаєморозуміння кожного хто є частиною суспільства, кожного пересічного громадянина країни, яка знаходиться у стані війни є запорукою успішного подолання пережитого стресу, нормалізації життя, адаптації до нових умов та становлення особистості у суспільстві.

Список використаних джерел

1. Климчук В. Посттравматичне зростання та як можна йому сприяти у психотерапії. Наука і освіта. Психологія. Випуск 5. 2016. С. 46-52.
2. Кокурн О.М., Агаєв Н.А., Пішко І.О., Лозінська Н.С. Основи психологічної допомоги військовослужбовцям в умовах бойових дій: Методичний посібник. 2015. 170 с.
3. Титаренко. Т. М. Способи підвищення соціально-адаптивних можливостей людини в умовах переживання наслідків травматичних подій: методичні рекомендації. Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2017. 80 с.
4. Lauer R. H. Social problems and the quality of life. Boston: Mc Graw-Hill. 1998. 698 p.

Коновальчук Вікторія Андріївна,
студентка 2 курсу магістратури,
ОПП «Психологія»,
УДУ імені Михайла Драгоманова

Науковий керівник:
кандидат психологічних наук,
доцент кафедри психосоматики
та психологічної реабілітації,
УДУ імені Михайла Драгоманова,
Праченко Олена Костянтинівна

ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ДІТЕЙ В УМОВАХ ВОЄННИХ ДІЙ

Актуальність проблеми. Проблема психічного здоров'я дітей під час війни дуже актуальна через її глибокі та довготривалі наслідки: чим довший конфлікт, тим серйозніші симптоми. Війна піддає дітей такому досвіду, як насильство, переміщення, втрата близьких та порушення їх звичайного порядку дня та систем підтримки. Ці травмуючі події призводять до серйозного психологічного стресу, включаючи посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), тривогу, депресію та порушення соціального та когнітивного розвитку. Підтримка психологічного благополуччя дітей під час війни мають важливе значення для пом'якшення довгострокових наслідків та зміцнення їх загального здоров'я та стійкості.

Ступінь розроблення проблеми. За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я внаслідок збройних конфліктів десять відсотків людей, які пережили травматичну подію, пізніше матимуть симптоми психологічної травми, а ще десять відсотків демонструватимуть поведінкові зміни або психологічні розлади, які стануть перешкодою для повноцінної участі в повсякденному житті.

Травматичний досвід, отриманий в дитинстві, є початком депресивних розладів, що можуть призвести до деструкції особистості. В психології розуміють сутність деструкції особистості як зміни, яка руйнує її структуру. Зокрема, деструктивні зміни особистості як руйнівні тенденції її розвитку досліджувалися в психоаналітичних теоріях. З. Фройд, А. Адлер, Е. Фромм, К. Юнг висновували думку, що деструктивність, як один із двох основних потягів, що формується внаслідок конфліктних, агресивних взаємодій в соціальному середовищі і протидіє конструктивному (життєстверджуючому) потягу

людини; Е. Еріксон один з найперших вказав на залежність розвитку дитини від соціального оточення.

У посібнику з діагностики та статистики психічних розладів «DSM-V» (Diagnostic and Statistical Manual of mental disorders) зазначено основні діагностичні критерії розладів та їх деталізація:

а) безпосереднє зіткнення (експозиція) зі смертю або загрозою життю (експозиція до травми передбачає одну з таких ситуацій: особисте переживання загрози, перебування у якості свідка, знання щодо надмірних страждань чи смерті близьких і рідних, а також багаторазове зіткнення з нестерпними деталями травматичної події (коли людина бачить руйнації, людські рештки, чує трупний запах тощо);

б) інтрузивні симптоми (включають нав'язливі спогади, страшні сни, дисоціативні реакції (флешбеки), сильний психологічний дистрес та фізіологічні реакції при зіткненні з нагадуваннями (тригерами) про травматичну подію);

в) стійке уникання травматичних спогадів та нагадувань про подію (полягає в докладанні значних зусиль аби усунути неприємні спогади, думки та почуття, а також ухилитися від зустрічі з людьми та ситуаціями, від розмов та виконання будь-якої діяльності, що так чи інакше нагадують про травму);

г) негативні зміни у думках та настрої (пов'язані із витісненням спогадів, спотворенням переконань про саму подію, її причини та наслідки, стійкими негативними емоційними станами, помітним зниженням інтересу до життя та діяльності, відчуттям власної чужорідності та відчуження, а також нездатністю переживати позитивні почуття, наприклад, радість чи щастя);

д) помітні зміни в реактивності (дратівливість та спалахи гніву, ризикована і самоушкоджуюча поведінка, надмірна настороженість, перебільшена реакція переляку, проблеми з концентрацією уваги та порушення сну);

е) тривалість порушень понад один місяць;

є) сильний дистрес та порушення важливих сфер життєдіяльності;

ж) відсутність зв'язку симптомів із впливом психоактивних речовин чи іншими медичними причинами [1].

Зазначені розлади, що виникають у дитячому чи підлітковому віці, як правило, охоплюють кілька сфер психіки: когнітивну, емоційну (інтенсивність та адекватність емоційних реакцій), сферу задоволення потреб та контролю потягів та позначаються на особистісній і соціальній дезінтеграції. Серед основних критеріїв розладів суттєвим є відхилення переживань і поведінки від загальноприйнятої норми.

Особливістю травмівних впливів Джудіт Герман вважає те, що вони викликають глибокі та тривалі зміни у фізіологічному тонусі, емоціях, сприйнятті та пам'яті. Так, вислів «травматичне запам'ятовування», що означає закріплення, закарбування спогадів пояснюється підвищенням у крові рівня адреналіну та інших гормонів стресу [2].

Виклад основного матеріалу. На думку дослідників, у дітей, які пережили травмівну подію, частіше, ніж у дорослих розвивається ПТСР [3]. Крім того, виявлено, що навіть, якщо травма у дитячому віці не спричинила розвиток ПТСР, то у дорослому віці підвищується ризик даного порушення, а також інших проблем зі здоров'ям [4]. Низка дослідників зазначає, що у випадку, коли переживання надмірного стресу дітьми призводить до розвитку ПТСР, то можна діагностувати класичну тріаду симптомів: повторні переживання (інтрузії), уникнення, нечутливість і гіперзбудливість [3; 4].

Відомо про наступні особливості ПТСР у дітей:

- постійні згадування про пережиті події (нав'язливі спогади, про які дитина може не зізнаватися дорослим), водночас уникнення всього, що нагадує їй про пережите;
- емоційне напруження, вияви агресії або ж навпаки – апатичність, депресивність, емоційна відстороненість;
- порушення сну, страшні сновидіння, через які дитина прокидається вночі, діти дошкільного та молодшого шкільного віку можуть плакати вночі;
- підвищення рівня тривожності, очікування повторення подій; - порушення пам'яті, уваги, здатності вчитися;
- постійне відігравання пережитого у грі (для дітей дошкільного та молодшого шкільного віку);
- саморуїнна поведінка (зокрема у підлітків: нанесення самоушкоджень, алкоголізація, наркотизація) [5].

Слід знати про підступність посттравматичної стресової реакції. Вона в тому, що попри природну реакцію уникати нагадувань про травмівну подію у довгостроковій перспективі така поведінка тільки погіршує психічний стан. Зазначене пояснюється тим, що пам'ять позбавлена можливості опрацювання спогадів, і останні у вигляді нав'язливих образів повертаються знов і знов. І чим більше батьки, самі діти та підлітки намагаються їх уникати, тим частіше вони являються, роблячи дітей тривожними, лякливими чи агресивними.

Уникання може бути когнітивним, коли дитина намагається не думати про травмівні події, або поведінковим, коли дитина намагається уникати розмов про події війни, місця подій, людей, які з ними пов'язані. Явище уникання встановлює мішені для втручання з двох основних причин: 1) уникання може

спричинити обмеження функціонування дитини: воно має прямий і безпосередній вплив на її життя; 2) хоча уникання може забезпечити певне короткочасне полегшення, в тривалій перспективі воно буде підтримувати проблему дитини [6]. Симптоми уникання у дітей та підлітків проявляються у блокуванні спогадів, забороні розмов на певні теми, нагадуванні про певні ситуації, тому що сприймаються ними як тригери, які можуть стати пусковими механізмами повторної травматизації. Поведінка уникання проявляється через зниження соціальної активності, обмежене коло спілкування, зникнення інтересу до того, що раніше для них було важливим.

Вважається, що активація механізмів заперечення та втечі, як видів психологічного захисту, функція якого в усуненні або послабленні психікою людини негативних, травмивних переживань, які є неприйнятними на свідомому рівні, властиві для дітей. У такий спосіб відбувається втеча від реальності, яку дитина не може сприйняти, бо вона не узгоджується з її уявленням про себе і світ, та створюється враження, що напруження від негативних емоційних переживань послаблюється.

За даними Т. М. Кирпенко, Ю. О. Бохонкової, є три форми переживання дітьми та підлітками критичних ситуацій: перша форма – реактивна, яка характеризується виникненням фобічних станів, нервово-психічною напругою, включенням ситуаційних захисних автоматизмів. Це неусвідомлювані паттерни поведінки, що виникають незалежно від свідомих намірів; друга форма – опанувальна. При цьому відбувається усвідомлення ситуації та свідоме використання активних адаптивних копінг-стратегій. Переживання ситуації виступає в якості діяльності. На основі досвіду, отриманого в ході використання копінг-стратегій, починають формуватися стильові захисні автоматизми; третя форма – захисно-компенсаторна [7, С. 35].

Не можна не врахувати того факту, що віковий показник означає особливості нервово-психічного реагування. При тому, що симптоми гострих стресових реакцій та ПТСР схожі для у дітей та дорослих, клінічні прояви мають свою специфіку. Так, діти до 6 років сприймаючи травмивну ситуацію можуть вважати себе винними у ній; вони не розуміють, чому померти може дитина. Діти 6-11 років усвідомлюють, що таке смерть і втрата; вони можуть звинувачувати себе у тому, що могли/повинні були змінити те, що сталося; вони здатні до співчуття і співпереживання.

Після психотравмивної ситуації симптоматика через 2 місяці може бути менш виражена, а може розгорнутися через 8 місяців (McFarlane A.C., Policansky S., Irvin C.P.).

74% дітей мали ознаки ПТСР різного ступеню важкості через 14 місяців після травми (K.Nader with a group of co-authors)[6].

Контекст порушеної проблематики не можна обійти, не зупинившись на питанні впливу стресових станів батьків на дітей. Дослідники вважають його одним із ключових чинників стресової реакції у дітей, який поступово може призвести до розвитку психотравми, оскільки саме батьки є для дитини основою та психологічним гарантом почуття базової безпеки, надійності, опорності, константності оточуючого середовища, яке є важливим у збереженні психоемоційного балансу людини. Крім того, спираючись на домінуючі переживання батьків, діти і вчаться долати стрес, і використовують їх як опору для виходу із кризових обставин [8, с.89].

Як *висновок*, в ході проведеного аналізу гіркового досвіду країн, що постраждали від війни, серед яких Україна, нажаль, не є виключенням, ми з'ясували, що щонайменше кожна п'ята людина має негативні наслідки для психічного здоров'я, а кожна десята відчуває ці наслідки на рівні середньої тяжкості або важкої хвороби. З урахуванням зазначеного та беручи до уваги підвищену емоційну лабільність, вразливість дитячої психіки як нестійкої, рухливої і сприйнятливої до зовнішніх впливів, доводиться констатувати, що війна зруйнувала їхню психологічну безпеку і стала загрозою психічному здоров'ю із ризиками виникнення розладів у психічному розвитку, а також розвитку тривалих форм фізичної, психологічної та соціальної дезадаптації. На те, що дитина переживає гостру стресову реакцію вказує її поведінка, емоційні переживання, порушення звичних для неї інтересів, потреб, розлади сну тощо. Наслідки стресового розладу проявляються у зниженні соціальної активності, обмеженому колі спілкування, зникненні інтересу до того, що раніше мало значення для дитини.

Вплив війни на психічне здоров'я – це нова реальність, яка змушує розкриваючи характер змін психіки дітей, працювати над зниженням ризиків виникнення у них проблем у майбутньому.

Список використаної літератури

1. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fifth Edition. Arlington, VA, American Psychiatric Association, 2013. Library of Congress Cataloging-in-Publication Data Diagnostic and statistical manual of mental disorders : DSM-5. <https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425787>

2. Джудіт Герман. Психологічна травма та шлях до видужання. Львів: Видавництво Старого Лева, 2015. 416 с.

3. Татенко В. Соціально-психологічні механізми впливу людини на людину. *Соціальна психологія*. 2003. № 1. С. 60–72.

4. Титаренко Т. М. Способи підвищення психологічного благополуччя особистості, що пережила травму. *Психологія: теорія і практика*. 2018. 1, с. 112–119. URL: <https://msu.edu.ua/psixologiya-teoriyai-praktika/titarenko-t-m-sposobi-pidvishhennya-psixologichnogo-blagopoluchchyaosobistosti-shho-perezhila-travmu/>

5. Що треба знати про ПТСР. URL: <https://www.unicef.org>

6. Діти та війна: навчання технік зцілення (гуманітарний онлайн-проект). URL: https://i-cbt.org.ua/children_war/

7. Кирпенко Т. М. Механізми психологічного самозахисту підлітків: монографія / Т. М. Кирпенко, Ю. О. Бохонкова. Сєверодонецьк: вид-во СНУ ім. В. Даля, 2017. 176 с.

8. Технології психотерапевтичної допомоги постраждалим у подоланні проявів посттравматичного стресового розладу: монографія / З. Г. Кісарчук, Я.М. Омельченко, Г. П. Лазос [та ін.] ; за ред. З. Г. Кісарчук. Київ: Видавничий Дім «Слово», 2020. 178 с.

*Лисюк Аліна Олександрівна,
студентка 2 курсу магістратури,
освітньої програми «Теорія та практика наукової психології»
УДУ імені М. П. Драгоманова*

*Науковий керівник:
кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри теоретичної
та консультативної психології,
УДУ імені М. П. Драгоманова
Лупійко Людмила Василівна*

ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ НАЦІОНАЛЬНОЇ САМОІДЕНТИЧНОСТІ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Актуальність проблеми. Сьогодні, в умовах розвитку українського суспільства, пошук й збереження своєї національної ідентичності є актуальним питанням для нашої країни. Проблеми становлення особистості дитини, формування її ціннісної сфери, навичок і ставлення до свого життя є життєво

важливими. В цьому контексті національна ідентичність є призмою, через яку проглядаються різноманітні аспекти сучасного життя українського суспільства й проблеми національного самовизначення [1, с. 62]. В Україні проблема захисту власної ідентичності є надзвичайно гострою з моменту отримання незалежності, оскільки за цей час владою не було розроблено єдиної політики щодо розвитку національно-культурної ідентичності, особливо серед молоді. Події 2014 та 2022 років показали всю хибність такого ставлення до питання національного самосвідомості. Відокремлення від національного підґрунтя досить великої частини населення сходу та півдня України і його зорієнтованість лише на радянські та російські цінності і зразки поведінки, посилені російським інформаційним впливом, зробили можливою військову агресію Росії відносно України. Зважаючи на це, особливості прояву у молоді національної самоідентичності є важливою проблемою національної безпеки, на вирішення якої повинні бути спрямовані зусилля української освітньої системи.

Ступінь розроблення проблеми. Дослідженню проблемних питань прояву національної самоідентичності у початковій школі присвячені праці таких вітчизняних науковців, як О.М. Абасалієва, І.Д. Бех, С. Бойко, К.О. Журба, Ю. Руденко, І.М. Шкільна та ін..

Національна свідомість є складною модернізованою системою духовних феноменів, які формуються у процесі історичного розвитку народу та відповідно відображають основні засади його буття [4, с. 81]. Визначення особою власної сутності, власного «Я» через ідентифікацію себе з певною групою людей, яка сприймається своєю, рідною на основі таких критеріїв як істина, добро, гуманізм, рівність, свобода, називається ідентифікацією (коли наголошується на свідомому процесі поєднання особистості з певним соціумом) й ідентичністю (коли йдеться про результат процесу).

Молодший шкільний вік є періодом усвідомленого дорослішання, основні мотиваційні лінії якого пов'язані з активним прагненням до особистісного самопізнання, самовираження та самоствердження. У цьому віковому періоді відбуваються найважливіші психосоматичні зміни, особистість дитини стає більш сприйнятливою до педагогічних впливів зовнішнього середовища, тому у педагогів та батьків є можливість закласти основи моральності, духовності та патріотизму. Це стає можливим завдяки яскравим емоційним співпереживанням дитини у процесі її включення в активну діяльність в процесі патріотичного виховання, а також усвідомлення учнями змісту значень термінів «патріот», «національність», «батьківщина», «честь».

Виклад основного матеріалу. Під самоідентифікацією розуміють процес формування дитиною уявлення про себе саму як про самототожну та унікальну особистість. Самоідентифікація – це спеціально організована діяльність особи, метою якої є її самототожність, саморозуміння, самоприйняття, усвідомлення своєї цілісності, цінності та унікальності, виявлення себе в навколишньому середовищі при сформованому цілісному ставленні до нього [2, с. 29]. Для досягнення своїх цілей, самоідентифікація використовує результати процесу національної ідентичності, спрямовуючи їх на організацію внутрішньої мотиваційної структури людини.

Процес самоідентифікації є завжди цілеспрямованим, тому про можливість формування та прояв самоідентифікації слід говорити лише починаючи зі шкільного віку, хоча, звичайно, підґрунтя самоідентифікації у дитини виникає раніше, ще у дошкільному віці, одночасно з появою дитячої самостійності. Саме у молодшому шкільному віці дитина може вийти за межі власного «Я», коли рівень її самосвідомості дає їй можливість зайняти відносно незалежну, власну позицію.

Прояви національної самоідентичності учнів молодшого віку відбувається у декілька етапів. На першому етапі дитина себе ідентифікує з певним соціальним середовищем, та розмежовує поняття «ми – вони», це може відбуватись в ігровій формі, під час програвання певних ролей. Далі формуються уявлення дитини про відмінні якості її національної культури та усвідомлюються ключові характеристики цієї культури, на уроках діти вивчають історію рідного краю, музику, культуру, традиції тощо. На заключному етапі відбувається формування національної свідомості і самосвідомості, національної гідності, готовності до діалогічної взаємодії, основні прояви тут носіння національного одягу, використання національної мови, дотримання традицій, відвідування історичних місць, цікавість до історії.

Учнів у початкових класах хвилює, як їх сприймають їхні однолітки, дорослі. Тому на прояви національних і культурних цінностей та самоідентифікації суттєво впливає оточення. Для дітей важливим є самовизначення, в якому національна ідентичність спирається на «коріння» сім'ї, народу, країни і зв'язок з історичною спадщиною, знанням казок, легенд, міфів, святинь, традицій, використанням української мови, поваги до національних символів.

Прояви їхньої ідентичності одночасно є засобами самоствердження чи протестом на певні непедагогічні дії дорослих. У них з'являється самокритичність та невдоволеність собою. Характерною рисою у дітей молодшого шкільного віку є прояв зацікавленості до особистих переживань,

фантазування. Найбільшою моральною цінністю для них є дружба, а майбутнє сприймається відірвано від реального сьогодення та практично не впливає на мотивацію їх поведінки. Все більшого значення для дітей молодшого шкільного віку набувають моральні ідеали, які втілюються в конкретних людях, яким діти намагаються наслідувати. Діти молодшого шкільного віку часто схильні міняти моральні ідеали. Для них є важливим відчуття значимості власної сім'ї [5, с. 34].

Формування національної самоідентичності відбувається в процесі виховання дітей за допомогою комплексу інструментів. Проявами національної ідентичності у дітей молодшого шкільного віку можуть бути різні вирази та дії, які вказують на їх приналежність до певної нації або культурної спільноти.

Важливим проявом національної самоідентичності українського молоді, є піднесення престижу та ролі української мови. Саме мова в сучасних умовах відображає комунікаційну «революцію» в Україні, основними засобами якої є трансляція україномовних фільмів, телепрограм, радіопрограм, музики, інтернет-сайтів [3, с.18]. Використання рідної мови у спілкуванні та письмі є одним із найтипівіших проявів національної самоідентичності людини. Діти, які дбають про свою національну самоідентичність, виявляють це, спілкуючись на рідній мові та вивчаючи її літературу.

Національна самоідентичність неможлива без використання образів народної і професійної культури, адже жодна спільнота, так як і окремих індивід, не можуть існувати за межами культури. Тому образи народної чи професійної культури несуть у собі величезний потенціал для формування національної самоідентичності. Вони створюють ряд образів-ідеалізацій, сприймаючи як діти засвоюють власну національну ідентичність.

Важливим проявом національної самоідентичності є зацікавленість дітей у вивченні історії свого народу та його культурних досягнень, для чого вони можуть досліджувати історію, традиції, мистецтво, музику та інші аспекти української культури. Ще одним проявом національної самоідентичності дітей молодшого шкільного віку є участь у національних святах, святкових подіях та заходах, присвячених національній тематиці, наприклад, фестивалях, парадах, толоках.

Національна самоідентичність дітей молодшого шкільного віку може бути сформована в системі додаткової освіти за рахунок використання таких засобів як: походи, пошукові експедиції, екскурсії, краєзнавчі олімпіади, конкурси. Водночас національну самоідентичність неможливо розглядати без громадянської ідентичності – вільного ототожнення дитини з українською нацією (народом), залученість її в суспільне, культурне життя країни,

усвідомлення себе українцем, відчуття причетності до минулого, сьогодення та майбутнього української нації.

Висновки. Таким чином, формування національної самоідентичності дітей молодшого шкільного віку є важливим, проте досить складним процесом, який потребує не лише певних знань та навичок педагогів, але й підтримки з боку батьків та українського суспільства в цілому. Лише об'єднавши зусилля батьків та вчителів, можна створити належні умови для розвитку у дітей національної самоідентичності, яка б включала почуття патріотизму, толерантності і поваги до культур інших народів. Проявами національної самоідентичності у дітей можуть бути використання української мови, зацікавленість історією свого народу та його культурних досягнень, участь у національних святах, святкових подіях та заходах, присвячених національній тематиці.

Список використаних джерел

1. Абасалієва О. М. Особливості національної самосвідомості у дітей молодшого шкільного віку. О. М. Абасалієва. *Психологія і особистість*. № 2 (10) Ч. 1. 2016. С.62-70
2. Бех І.Д., Журба К.О. Концепція формування у підлітків національно-культурної ідентичності у загальноосвітніх навчальних закладах. *Гірська школа українських Карпат*. №16. 2017. С. 24-33.
3. Бойко С. Формування національної ідентичності української молоді в умовах російсько-української війни. *Українознавчий альманах*. Випуск 30. 2022 с. 17-22
4. Руденко Ю. Консолідаційна модель націо-нальної ідентичності: від теорії суверенітету до теорії політичної модернізації: монографія. Київ: «Видавництво Людмила», 2020. 364 с.
5. Формування в учнів основної школи національно-культурної ідентичності в контексті сучасних полікультурних впливів : Посібник. [І.Д. Бех, О.М. Доукіна, С.Д. Федоренко, І.М. Шкільна, К.О. Журба]. К., 2019. 114 с.

Остапенко Олександра Володимирівна,
студентка 2 курсу аспірантури,
ОНП «Теорія і практика наукової психології»,
УДУ імені Михайла Драгоманова

Науковий керівник:
кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри теоретичної
та консультативної психології
УДУ імені Михайла Драгоманова
Ляшенко Олексій Андрійович

АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ СОЦІАЛІЗАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ У ВОЄННИЙ ЧАС

Актуальність проблеми. Воєнний час завжди ставить перед суспільством і особистістю безліч проблем і викликів. Серйозним аспектом цих викликів є соціалізація особистості під час війни. Соціалізація – це процес взаємодії особистості з оточуючим суспільством, в процесі якого вона набуває соціальні навички, цінності, норми поведінки та ідентифікується як член суспільства. У воєнний час цей процес набуває особливого характеру та стикається з численними актуальними проблемами.

Виклад основного матеріалу. Однією з ключових проблем є вплив воєнних подій на психологічний стан особистості. Учасники бойових дій, а також цивільне населення, стають свідками насильства, страху та травматичних подій. Це може спричинити розвиток посттравматичного стресового розладу (ПТСР), що викликає толерантність до стресу та переосмислення травматичних спогадів. Важливо визначити ресурси життєздатності та самопомоги для нейтралізації негативних наслідків травматизації [3].

Іншою значущою проблемою є реінтеграція військових в мирне життя та адаптація вимушених переселенців до нових умов проживання в інших регіонах. Це особливо актуально для молоді, частка якої проявляє девіантну та делінквентну поведінку [2].

Ще однією важливою проблемою є втрата соціальних зв'язків і місця в суспільстві. Воєнний час може призвести до розлучення сімей, переміщення населення, знищення соціальних структур та інфраструктури, що може призвести до відчуття втрати стабільності та безпеки у дітей і дорослих [1].

Сприяючи відчуттю незахищеності та невпевненості, ці фактори можуть перешкодити нормальному процесу соціалізації.

Також слід враховувати вплив воєнних пропаганди та дезінформації на процес соціалізації. Цей час може супроводжуватися активним поширенням ідеологічних поглядів, які впливають на переконання та цінності особистості. А сама інформаційна війна може призвести до роз'єднання суспільства, формування агресивних уявлень та поглядів, що порушують гармонійний процес соціалізації.

Засоби масової інформації країни-агресора разом з сепаратистськими ЗМІ, що функціонують на тимчасово окупованих територіях, загарбали інформаційний простір. Оскільки сучасна людина завдяки інформаційному суспільству отримує знання не лише від системи освіти, але й від ЗМІ, важливо враховувати цей факт. Це призводить до того, що особистість може залишатися на поверхні подій і недостатньо докладати зусиль для аналізу та критичного осмислення інформації, що є важливим для успішної соціалізації [2].

Нестабільна економічна ситуація у воєнний час також має важливий вплив на соціалізацію особистості. Економічна нестабільність, зниження рівня життя та доступ до освіти та інших ресурсів може обмежити можливості особистості для соціалізації та саморозвитку [1].

Усі ці проблеми мають вплив на індивідуальний розвиток особистості, але важливо розуміти, що вплив може бути різним для кожного, залежно від багатьох факторів, таких як соціальний статус, культурні традиції та інші. Тому ефективна соціалізація під час воєнного стану вимагає комплексного підходу та уваги до різних аспектів життя особистості.

Для успішної соціалізації особистості в умовах війни, важливо надавати психологічну підтримку та допомогу для подолання стресу та травм. Також важливо забезпечувати доступ до освіти та інших ресурсів навіть у важких умовах воєнного стану.

Важливою стратегією самозбереження є зміна ставлення до воєнної травматизації. Особистість повинна розуміти, що не кожен стрес викликає ПТСР, і що енергію стресу можна перетворювати на позитивний спосіб. Важливо рефреймувати своє ставлення до життя і ціннісно-сміслових аспектів [3].

Також важливим є переосмислення просторових характеристик життєвого світу та зміна власних пріоритетів і бажань. Воєнна дійсність може вразити особистість відносно того, що справжньо важливо в її житті та які цінності дійсно мають значення.

Збільшення уваги до себе та зміна ставлення до подій власного життя грають важливу роль у соціалізації в умовах воєнного конфлікту. Це допомагає побудувати більш адаптивні та стресостійкі особистості.

Висновок. Загалом, актуальні проблеми соціалізації особистості у воєнний час включають в себе психічні та емоційні труднощі, втрату соціальних зв'язків та стабільності, вплив воєнної пропаганди та економічну нестабільність. Розуміння цих проблем і надання належної підтримки є важливим завданням для суспільства та держави, щоб забезпечити нормальний розвиток та адаптацію в умовах воєнного конфлікту.

Список використаних джерел

1. Ляхно П. С. Особливості соціалізації молоді в період воєнного стану. *Науковий вимір соціальнопедагогічних проблем сьогодення : Зб. матеріалів VII Міжнар. науково-практ. конф.*, м. Ніжин, 25 трав. 2023 р. 2023. С. 67–69.
2. Курило В. С. Соціалізація особистості в умовах гібридної війни на сході України : монографія / В. С. Курило, С. В. Савченко, О. Л. Караман. Старобільськ : ДЗ "ЛНУ імені Тараса Шевченка", 2018. 240 с.
3. Титаренко Т. М. Особистість перед викликами війни: психологічні наслідки травматизації. *Проблеми політичної психології : зб. наук. праць / Асоц. політ. психологів України, Ін-т соц. та політ. психології НАПН України ; [ред. колегія: Л. А. Найдьонова, Л. Г. Чорна, І. Г. Батраченко та ін.]*. К. : Міленіум, 2017. Вип. 5 (19). С. 3–10.

Паламарчук Ірина Геннадіївна
студентка 2 курсу магістратури,
ОПП «Психологія»
УДУ імені Михайла Драгоманова

Федоренко Любов Петрівна,
кандидат психологічних наук,
доцент кафедри політичної психології
та міжнародних відносин,
УДУ імені Михайла Драгоманова

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕЖИВАННЯ СТРАХІВ ДІТЬМИ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Актуальність проблеми. У сучасних стресових, політично та економічно несприятливих соціальних умовах наявність різноманітних страхів стає одним із визначальних чинників у становленні особистості дитини.

Високі ризики розвитку дитячих страхів пов'язані із повномасштабним російським вторгненням, яке призвело до суттєвих змін у житті кожного громадянина України, у тому числі – дітей, адже вони надзвичайно гостро реагують на трагічні події та невизначеність.

Молодший шкільний вік є важливим етапом дитинства, в процесі якого розвиваються інтелект та емоційна сфера дитини, її самосвідомість та пізнавальна мотивація. Однак дитячі страхи стримують пізнавальну діяльність дитини, перешкоджають її особистісному розвитку та соціалізації і можуть стати предикторами різноманітних тривожних розладів у дорослому віці.

Беручи до уваги актуальність означеної проблеми, *метою* статті було визначено теоретичний аналіз чинників виникнення та особливостей проявів страхів у молодших школярів в умовах воєнного стану.

Ступінь розроблення проблеми. Зарубіжні (Р. Т. Байярд, К. Ізард, С. К'єркегор, Е. Міллер, Р. А. Рассел, Ф. Ріман, Д. Г. Скотт, З. Фрейд, С. Холл, К. Хорні) та вітчизняні науковці (А. Вавілова, Н. Гребінь, Н. Карпенко, А. Ковалевська, С. Ольховецький, В. Поліщук, Л. Райчук, О. Складаренко, Т. Титаренко, С. Томчук) присвятили свої роботи визначенню психологічної природи та чинників страхів і тривожності.

Ю. В. Александров, І. Є. Богданова визначили страх як емоцію, що виникає в ситуаціях, коли біологічне або соціальне існування індивіда опиняється під загрозою [4, с. 125].

У дослідженні психологічних детермінант шкільних страхів у молодших школярів О. М. Складенко розглядала страх як комплекс фізіологічних, поведінкових та когнітивних компонентів. До основних психологічних детермінант шкільних страхів у молодших школярів автор відносила: індивідуально-психологічні особливості суб'єкта (занижена самооцінка, тривожність); вплив значущих дорослих (методики виховання, гіперопіка або ж, навпаки, абсолютна вседозволеність з боку батьків, стиль педагогічного спілкування вчителя) [9].

А Вавілова звернула увагу на те, що у дошкільному віці переважають інстинктивні страхи (в їх основі лежить інстинкт самозбереження), а в підлітковому – соціальні страхи (це пов'язано із соціалізацією та пошуком свого місця у соціумі). Відповідно, молодший шкільний вік – це своєрідна сполучна ланка, яка поєднує як інстинктивні, так і соціальні страхи [1, с. 140-141].

С. М. Ольховецький зазначив, що на появу і формування страхів суттєвий вплив мають такі чинники: нестійкість психіки у дітей молодшого шкільного віку; потяг до самостійності; недостатня сформованість самооцінки й саморегуляції; конфліктний клімат у сім'ї [6].

Згідно результатів досліджень Н. Гребінь [2, с. 5], кожній четвертій дитині молодшого шкільного віку тією чи іншою мірою притаманний страх смерті, кожній п'ятій – страх, що є пов'язаним із отриманням фізичної шкоди, а кожна десята дитина молодшого шкільного віку час від часу боїться темряви та нічних жахів.

Страхи дітей молодшого шкільного віку, наприклад, страх втратити батьків або бути викраденим, а також страхи, що розвиваються з віком та відкриттям нових навичок, мають адаптивну функцію, адже вони допомагають уникати ризиків та виживати [12, с. 2-3]. Серед позитивних сторін страхів науковці називають активізацію ресурсів для самозбереження, підвищення концентрації уваги, вміння уникати небезпечних ситуацій. Проте варто зазначити, що страхи є суттєвою перешкодою гармонійного розвитку особистості дитини, адже вони гальмують пізнавальну і творчу активність [13, с. 78].

Виклад основного матеріалу. Під молодшим шкільним віком ми розуміємо завершальний етап дитинства і перехід до підліткового віку. Молодші школярі навчаються в 1–4 класах та мають вік від 6(7) до (10)11 років.

Науковці переконані, що тривале та інтенсивне переживання страху у молодшому шкільному віці може призвести до порушень нормального розвитку когнітивної, емоційної та соціальної сфери дитини. Таким чином, може бути

втрачена здатність адекватно реагувати на сигнали про наявність певних загроз або небезпек [14], а також знижуватися академічна успішність, адже страх негативно впливає на пізнавальну діяльність дитини, її інтерес до навчання та вміння зосереджувати свою увагу [15, с. 263].

Н. Гребінь зазначила, що досить частим явищем у дітей молодшого шкільного віку є страх смерті. Цей страх підкріплюється різними образами та фантазіями, чутливим контентом, агресивними відео, фільмами жахів, певними висловлюваннями батьків, тому тривога трансформується у страх. Сучасні діти мають доступ до інтернету, а відповідно – до найрізноманітнішої інформації, в тому числі чутливого контенту, що може посилити та поглибити їх страхи. Річ у тому, що психіка молодших школярів ще нездатна адекватно відповідати на такі подразники та виробляє захисні механізми, через які у дитини з'являються страх темряви, нічних кошмарів, монстрів, ракетних обстрілів тощо [2, с. 86].

Відповідно, можемо резюмувати, що найбільш виражений страх є пов'язаним із базовою потребою дитини у наявності безпечного середовища, а наявність страхів у дітей молодшого шкільного віку є суб'єктивним проявом особистісного неблагополуччя [3, с. 57].

Варто зазначити, що у постійному стані тривоги дитині дедалі складніше знайти спосіб упоратися з нею, що може стати симптомом серйозних порушень [11, с. 20].

Тривога та страх у молодших школярів можуть стати предикторами різноманітних тривожних розладів у дорослому віці [15, с. 115-119].

Вміння особистості управляти своїм станом і поведінкою в різних напружених ситуаціях є важливим показником її зрілості [10].

Д. Коен, Е. Маннаріно та Е. Деблінджер у своїй книзі «Психотерапія з дітьми та підлітками, які пережили травму та втрату» описали вплив травматичного досвіду на дитину та стратегії обстеження дітей, що пережили травму. Автори переконані, що основним рекомендованим методом подолання посттравматичного стресового розладу в дітей та підлітків є травмофокусована когнітивно-поведінкова психотерапія, й запропонували комплекс спеціальних вправ, спрямованих на подолання різних видів травматичних подій, серед яких – релаксація, вираження та модуляція емоцій, когнітивні копінг-стратегії, спільні сесії за участі дітей і батьків тощо [5].

Директор Інституту психічного здоров'я Українського католицького університету та Українського інституту когнітивно-поведінкової терапії О. Романчук зазначив, що війна є великим викликом, який торкається абсолютно всіх. Дітям притаманні тривога, дратівливість, страх, проблеми з

навчанням та поведінкою. Вони можуть частіше плакати, малювати танки, дратуватися. Це – нормальна реакція на ненормальну подію. Головне завдання у відповідь на цей загальний стрес – плекати психологічну стійкість. Для цього була створена гуманітарна ініціатива «Вистояти. Перемогти. Відродитися» [7], завданням якої є підтримка індивідуальної та національної резильєнтності, тобто стійкості.

Навіть дорослим важко пережити усвідомлення того, що в країні вирує війна, і зберегти стабільний психологічний стан, а тим більше дітям, адже вони звикли вірити в підтримку дорослих і дуже потребують відчуття безпеки та стабільності.

Тому у цей нелегкий період важливо показати дитині, що ви розумієте серйозність її переживань та готові надати їй свою підтримку. Можна розповісти дитині історію людини, яка стикнулася з такими ж труднощами та успішно їх пододала. Створіть для дитини максимально безпечне середовище: обіймайте її, грайте разом, приділяйте їй достатньо часу та прислухайтеся до її почуттів.

Страхи дітей можуть стати наслідком страхів дорослих, тому під час воєнних подій дитині важливо отримувати від батьків підтримку та захист. Інакше у дитини на глибинному рівні може зафіксуватися у пам'яті картинка негативних подій, побачена під час війни. Вона знову і знову уявлятиме найстрашніші моменти того, що сталося (наприклад, поранених людей або зруйновані будинки) [8, с. 94].

Діти, які пережили психотравматичну подію, часто замикаються у собі, втрачають інтерес до занять, які раніше їх цікавили, спілкування. Події воєнного часу можуть стати причиною паузи в їх особистісному розвитку [8, с. 94].

Симптоми дитячих страхів можуть бути дуже різноманітними: від психосоматичних (головний біль, запаморочення, нудота, біль у шлунку) до психологічних (невпевненість у собі, замкнутість, зневіра, невміння самотійно долати труднощі) [1, с. 141].

З метою діагностики дитячих страхів можуть бути використані такі методи та методики:

- тест тривожності Р. Теммла, М. Доркі, В. Амен;
- методика виявлення дитячих страхів «Страхи в будиночках» М. А. Панфілової;
- тест шкільної тривожності» Б. Філіпса;
- проєктивна методика «Казки Луїзи Дюсс»;
- «Кольоровий тест» М. Люшера;
- індивідуальні та групові бесіди зі школярами та їх батьками.

Висновки. На основі здійсненого теоретичного аналізу проблеми виникнення страхів у молодшому шкільному віці визначено, що основними чинниками виникнення страхів у дітей молодшого шкільного віку в умовах воєнного стану є: високий рівень загальної тривожності; фрустрація потреби у відчутті впевненості у завтрашньому дні; низький рівень стійкості до стресів; труднощі у стосунках з оточенням.

Особливостями переживання страхів у дітей молодшого шкільного віку в умовах воєнного стану є поєднання як інстинктивних (інстинкт самозбереження), так і соціальних (пошук свого місця у соціумі) страхів; загострення страху смерті (особливо, якщо дитина стала свідком травматичної події – ракетного обстрілу, окупації тощо); зростання впливу та потреби у підтримці значущих дорослих; доступ до найрізноманітнішої інформації (в тому числі чутливого та жорстокого контенту); зростання загального рівня тривоги; наявність як психологічних, так і психосоматичних симптомів проявів страхів.

Перспективи подальших розвідок вбачаємо у проведенні емпіричного дослідження психологічних чинників виникнення страхів та створення комплексної програми їх подолання у молодших школярів.

Слід пам'ятати, що всебічний розвиток та виховання підростаючої особистості – одна з найважливіших умов побудови демократичного суспільства.

Список використаних джерел

1. Вавілова А. С. Психологічні особливості страхів молодших школярів. *Збірник наукових праць ККПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України.* 2020. № 1. Т. 1. С. 140–144.
2. Гребінь Н. Переживання страхів дітьми з різними особистісними особливостями. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки.* 2021. Випуск 9. С. 79–87.
3. Дорофей С. Психолого-педагогічні умови подолання страхів і тривожності у дітей молодшого шкільного віку в умовах пандемії. *Вісник Львівського університету. Серія: психологічні науки.* 2020. № 6. С. 56–62.
4. Екстремальна та кризова психологія: термінологічний словник / Ю. В. Александров, І. Є. Богданова, Ю. В. Воронова та ін. ; за заг. ред. О. В. Тімченко. Харків : ХНАДУ ; НУЦЗУ, 2010. 291 с.
5. Коен Д., Маннаріно Е., Деблінджер Е. «Психотерапія з дітьми та підлітками, які пережили травму та втрату». Львів: Свічадо, 2016. – 264 с.
6. Ольховецький С. М. Психологічні чинники та засоби подолання страхів у підлітковому та молодшому юнацькому віці : автореф. дис. на здобуття наук.

ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія» / С. М. Ольховецький. К., 2007. 22 с.

7. Офіційний сайт центру здоров'я та розвитку «Коло сім'ї» і гуманітарної ініціативи «Вистояти. Перемогти. Відродитися» [режим електронного доступу] <https://k-s.org.ua/vpv/>

8. Підчасов Є. В. Чепелева Н. І. Стресові стани дитини під час війни. Особистість, Суспільство, Війна. Харків, 2022, с. 93-95

9. Складенко О. М. Психологічні детермінанти та психокорекція шкільних страхів у молодших школярів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія» / О. Н. Складенко. К., 2005. 22 с.

10. Титаренко Т.М. Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності. К.: Либідь, 2003.

11. Томчук С. М., Томчук М. І. Психологія тривоги, страху та агресії особистості в освітньому процесі: монографія. Вінниця: ВАНО, 2018. 200 с.

12. Guillemette. S. M. A Study of Childhood and Late Adolescent Fear: The Role of Fear in Socioemotional Functioning". Honors College. 2012. 52 p.

13. Leppma M., Szente J. & Brosch M. J. Advancements in Addressing Children's Fears: A Review and Recommendations. *The Professional Counselor*. 2015. Vol.5. Issue 2. P. 261–272.

14. National Scientific Council on the Developing Child. Persistent Fear and Anxiety Can Affect Young Children's Learning and Development. 2010. Working Paper. N. 9. URL: <http://www.developingchild.net>

15. Weems C. F. & Silverman W. K. An integrative model of control: Implications for understanding emotion regulation and dysregulation in childhood anxiety. *Journal of Affective Disorders*. 2006. Vol. 91. P. 113–124.

Петришина Тетяна Юріївна,
асистент кафедри дошкільної освіти
Вінницького державного педагогічного університету
імені Михайла Коцюбинського

СОЦІАЛІЗАЦІЯ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ У ВОЄННИЙ ЧАС

Актуальність проблеми. На сьогодні тема соціалізації дітей дошкільного віку набула особливого значення через вторгнення російської федерації на територію України. Війна зруйнувала не лише домівки, а й щасливе,

безтурботне дитинство, наклавши відбиток на кожного з них. Одні діти бачили жахи війни, інших – батькам вдалося швидко вивести поза зони бойових дій.

Політичні та суспільні виклики сьогодення з якими зіштовхнулася наша країна та українське суспільство, які пов'язані зі збройним нападом російської федерації на територію України, викликали зміни у багатьох сферах, в тому числі й у галузі освіти, зокрема дошкільної. Ситуація воєнного стану на території України, посприяла утворенню нових соціальних груп як серед дорослих, так і серед дітей, у їх числі: внутрішньо переміщені особи, діти військовослужбовців та діти, що постраждали внаслідок воєнних дій [1, с. 83 – 84]. В зоні особливого ризику знаходиться така категорія населення, як «діти - вимушені переселенці». Наукові дослідження потреб і проблем переміщених сімей показують, що після пережитого дітям важко адаптуватися до нового місця, вони сумують за своїми друзями і домом, страждають від недостачі уваги, переживають тим, що відбувається, відчувають складнощі через нове соціальне становище [3, с. 59].

Виклад основного матеріалу. За оцінками фахівців ЮНІСЕФ (дитячий фонд ООН) зазнати тривоги, депресій, посттравматичного стресового розладу та інших негативних станів ризикують 1,5 млн українських дітей. Тому їхнє фізичне та психічне здоров'я потребує пильної уваги. Цю невтішну картину доповнюють психологи, педагоги, батьки, які наголошують на тому, що зараз, після року повномасштабної війни, у більшості дітей домінують психологічні проблеми, і, зокрема, вони страждають від дефіциту адекватного спілкування із однолітками та батьками [3, с. 57]. У стані війни діти дошкільного віку відносяться до найвразливішої категорії населення. Перебуваючи в небезпеці, в тривалому стресовому стані, дитина позбавлена нормальних умов для освіти та розвитку. Через відчуття напруги, тривоги, страху, невизначеності ускладнюється процес повноцінної соціалізації дитини [5, с. 216].

Соціалізація – це процес і результат засвоєння й активного відображення індивідом цінностей, установок, очікувань, ролей, які властиві певній культурі або соціальній групі. Соціалізація виступає результатом виховання особистості і відбувається в процесі її спілкування з іншими людьми та діяльності. Соціалізація є важливим чинником розвитку особистості, зокрема, її свідомості й самосвідомості [2, с. 192].

І. Рогальська визначає поняття «соціалізація особистості в дошкільному дитинстві», як процес становлення дитячої особистості у її взаємодії із соціальним світом на основі поетапного входження дитини у систему соціальних зв'язків, активного освоєння соціокультурного досвіду через її

суб'єктивне пізнання конструювання образу соціального світу та суспільного довкілля» [4, с. 17].

Основними завданнями соціалізації на етапі дошкільного віку І. Рогальська виділяє такі, як: забезпечення активного пристосування дітей до нових для них соціальних умов життєдіяльності; набуття соціально-емоційної стійкості та рівноваги до впливу змінних умов соціального середовища; збагачення та розширення досвіду конструктивної взаємодії з людьми, які їх оточують, на міжособистісному рівні та побудова соціальних стосунків через розвиток способів комунікації, формування уявлень про норми та способи спілкування з довкіллям; розвиток ініціативності, активності, відповідальності та самостійності, як базових якостей особистості; залучення дітей у широке суспільне довкілля для формування уявлень про життя людей у соціумі, налагодження контакту з однолітками через організацію взаємодії на рівні емоційного спілкування, вибудовування соціальної поведінки дитини в суспільному довкіллі [4, с. 17].

О. Безносюк та І. Байрак виділяють психолого-педагогічний супровід, який являє собою комплексну систему заходів з організації освітнього процесу та розвитку дитини, яка передбачена індивідуальною програмою розвитку. У складний для дітей період військового стану, психолого-педагогічний супровід має бути спрямований на: соціалізацію дітей, з одночасним розвитком їх самостійності; формування компенсаційних способів діяльності як важливої умови підготовки дітей в незвичних обставинах та умовах; розвиток навичок саморегуляції та саморозвитку дітей з урахуванням військового стану та відсутності належних способів організації дітей в групах; напрацювання психологічних засобів стійкості дітей до зовнішніх чинників шляхом роз'яснення, зрозумілими для дітей термінами, ситуації, що склалася [1, с. 86].

Основою успішного психолого-педагогічного супроводу дитини під час війни є співпраця всіх учасників освітнього процесу: батьків, вихователів, практичних психологів. Авторитет вихователя є не лише необхідною умовою співпраці між садочком та сім'єю, він також являється умовою соціалізації дитини в суспільстві. Тому, необхідно удосконалювати фахову майстерність педагогів, а саме: поглиблювати їхні знання про особливості психічного розвитку та формування особистості дітей, вчити розуміти стан дітей у складний для дитячої психіки час. Також, слід підвищувати психолого-педагогічну культуру батьків, залучати їх до спільної діяльності з педагогами [1, 3].

Висновок. Отже, соціалізація дітей дошкільного віку у воєнний час є актуальною темою, яка вимагає знаходження успішних шляхів соціалізації дітей. У ситуації воєнного стану в країні діти дошкільного віку є

найвразливішими. Це пов'язано з тим, що процеси формування особистості, розвитку психіки, соціалізації, її світогляду започатковуються саме в цей період дитинства. Велика увага приділяється на співпрацю учасників освітнього процесу, адже від цього буде залежати результат. Вихователь у своєму арсеналі має знати вікову періодизацію та психологію дітей дошкільного віку. Вміти знаходити дієві рішення на формування соціальної адаптації дошкільників.

Список використаних джерел

1. Бесносюк О. О., Байрак І. С. Психолого-педагогічний супровід розвитку особистості дитини в умовах воєнного стану. *Distance Education in Ukraine: Innovative, Normative-Legal, Pedagogical Aspects*, (3), 2022. Р. 83 – 89.
2. Приходько Ю. О. Психологічний словник-довідник: навч. посіб. Київ: Каравела, 2012. С. 191 – 193.
3. Пророк Н. В., Чекстере О. Ю., Гнатюк О. В. Особливості соціального розвитку дітей молодшого шкільного віку в умовах воєнного стану. *Журнал сучасної психології*. 2023 С. 53 – 62.
4. Рогальська І. П. Соціалізація особистості у дошкільному дитинстві: сутність, специфіка, супровід : монографія. Київ : Міленіум, 2008. 400 с.
5. Суятинова К. Є. Соціалізація дітей дошкільного віку в період дії воєнного стану. *Дошкільна освіта: проблеми, пошуки, інновації : Матеріали III Всеукраїнської науково-практичної конференції «Дошкільна освіта: проблеми, пошуки, інновації»* (м. Кривий Ріг, 11 - 12 травня 2023 р.). / за заг. ред. О. В. Ковшар, К. Є. Суятинової. Кривий Ріг : КДПУ, 2023. С. 215 – 219.

Раїшкова Валентина Володимирівна,
студентка 2 курсу магістратури,
освітньої програми «Психологія»,
Відкритого міжнародного університету
розвитку людини «Україна»
Інституту соціальних технологій

Науковий керівник:
доктор психологічних наук, професор,
професор кафедри психології
Відкритого міжнародного університету
розвитку людини «Україна»
Інституту соціальних технологій
Мілютіна Катерина Леонідівна

ТЕМПЕРАМЕНТ ТА ЙОГО ПРОЯВ В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ СИТУАЦІЯХ

Актуальність проблеми. Наші реакції на екстремальні ситуації різняться, і це залежить від нашого темпераменту. До них відносяться швидкість протікання психічних процесів, пластичність і стійкість психічних явищ, легкість зміни і переключення, темп і ритм діяльності, інтенсивність психічних процесів і концентрація психічної активності на певному об'єкті. Психічна напруженість характеризується високим рівнем активності та важкості. Рівень психічної напруженості варіюється від людини до людини, що пов'язано з темпераментом, а отже, і з реакцією на екстремальні ситуації. Аналіз наукової літератури показує, що типи темпераменту здавна цікавили видатних дослідників і філософів, про що свідчить значна кількість досліджень, присвячених теорії темпераменту, особливо в період сьогодення також викликає великий інтерес до даного питання.

Виклад основного матеріалу. Темперамент є найбільш стійкою особливістю особистості людини, яка практично не змінюється протягом життя і проявляється у всіх сферах життєдіяльності. У звичайних умовах темперамент виступає лише як риса індивідуального стилю і не визначає ефективність діяльності. Однак в екстремальних умовах ситуація кардинально змінюється і темперамент впливає на результативність. Тому кожному з нас необхідно розбиратися в типах темпераменту і в тому, як вони проявляються в нестандартних екстремальних ситуаціях, знати свій тип темпераменту і вміти

судити про особливості свого темпераменту з поведінки тих, хто нас оточує. Можемо стверджувати, що вивчення типів темпераменту, їх особливостей і того, як вони проявляються в екстремальних ситуаціях, зараз особливо актуальне в сучасному житті.

Спостереження за людьми показує, що всі ми по-різному виражаємо свої почуття та емоції і по-своєму реагуємо на подразники з навколишнього середовища. Є люди, які врівноважені у своїй поведінці, ретельно думають, перш ніж діяти, і живуть своїм життям, не випускаючи назовні свої внутрішні переживання. І навпаки, є люди, які навіть за однакових умов починають нервувати через незначні події, стають емоційно збудженими і дозволяють своїм емоціям вивертатися вулканічним способом.

Деякі люди легко знаходять спільну мову з іншими, вони товариські, і як правило, такі люди є природженими оптимістами. І навпаки, інші – відлюдкуваті, живуть у вирі внутрішніх емоцій. Всі ці критерії є зовнішніми і не впливають на духовні якості людини, її сміливість, інтереси та життєві прагнення. Одні люди люблять різноманітність і нові умови життя, а інші, навпаки, дуже важко адаптуються до будь-яких змін і переживають їх протягом тривалого періоду часу.

Відомі вчені і психологи у своїх дослідженнях темпераменту давали власні пояснення цьому поняттю. Розглянемо деякі з них.

Гіппократ та його послідовники відстоювали гуморальну теорію (від лат. humor – рідина тіла, від рідин організму: кров, флегма і жовч). Ці вчені вважали, що ознаки темпераменту залежать від переважання певних рідин (життєвих соків) в організмі людини: «Переважання жовтої жовчі робить людину запальною, нестримною – холериком; Переважання лімфи – спокійною, повільною – флегматиком; Переважання крові – веселою, активною – сангвініком; Переважання чорної жовчі робить людину надмірно чутливою і боязкою – меланхоліком» [4].

М. Варій, вважав, що «темперамент – це стійка властивість особистості, що виражає індивідуально-своєрідну динаміку психіки і поведінки, котра однаково виявляється в різноманітній діяльності незалежно від її змісту, мети і мотивів» [1].

Український психолог Г. Костюк стверджує, що темперамент визначається як індивідуальна особливість людини, яка проявляється в певному рівні збудливості, емоційної вразливості, врівноваженості та швидкості психічної діяльності.

Таким чином, темперамент – це індивідуальність кожної людини. Важливо пам'ятати, що вроджена поведінка і ставлення до навколишнього середовища визначаються типом темпераменту.

У літературі виділяють чотири основні типи нервової системи і, згідно з І.Павловим, чотири відповідні типи темпераменту: тип із сильною нервовою системою, врівноваженою і рухливою – це сангвінічний темперамент; тип з сильною нервовою системою, неврівноваженою і рухливою – холеричний темперамент; тип із сильною нервовою системою, врівноважений і малорухливий – флегматичний темперамент; тип зі слабкою нервовою системою, неврівноважений і малорухливий – меланхолійний темперамент [2]:

Нижче здійснимо аналіз типу темпераменту та його характерних особливостей в екстремальних ситуаціях [3]:

1. Холерики – це ходячі діючі вулкани, такі люди мають сильну, неврівноважену і рухливу нервову систему. Їй притаманне переважання збудження над гальмуванням. Холерикам властива періодична та імпульсивна поведінка і активність, можуть прагнути приступити до виконання завдання, працювати довгі години для досягнення мети, а потім різко здаватися. Люди з холеричним типом поведінки некеровані, нестримані, запальні та агресивні, оскільки їхня реактивність явно переважає над активністю. У певних екстремальних ситуаціях холерик або панікує, або бере на себе відповідальність, опиняючись у центрі бурхливої діяльності. Впоратися з відповідальністю, яку вони взяли на себе, нелегко, тому що відрізняються такою рисою темпераменту, як негнучкість в пристосуванні до зовнішніх умов. У той же час, за сприятливих обставин, холерики можуть проявити неабияку силу волі. У стресових ситуаціях холерики надмірно піддаються впливу страху, можуть впасти в паніку або, навпаки, брати відповідальність у свої руки, проявляти рішучість і сміливість.

2. Люди з сангвінічним типом мають сильну та врівноважену нервову систему і характеризуються швидкою реакцією. Вони легко збуджуються і легко пригнічують свої бажання. Сангвінік продуктивний лише тоді, коли знаходить щось нове, що його цікавить, відповідно коли вони втрачають інтерес, то швидко кидають розпочату справу, не завершуючи її. Люди сангвінічного типу дуже активні, легко адаптуються до нової обстановки, швидко знаходять спільну мову з новими людьми і досить розкуто почуваються в новому оточенні, вони екстравертовані. Вони швидко приймають рішення і сміливо діють в будь-якій ситуації. Якщо їм не щастить, вони можуть втратити свою рішучість, але лише на короткий час. Набагато швидше, ніж інші типи темпераменту, сангвініки повертаються в норму і знову починають діяти. В екстремальних ситуаціях вони здатні швидко оцінити серйозність проблеми, зважити всі «за» і «проти» можливих рішень і вибрати відповідне.

Вони мають високу здатність протистояти несприятливим ситуаціям. Вони зосереджені, дисципліновані, вміють придушувати свої емоції та несвідомі реакції. Для них характерні швидкі рухи, гнучкість розуму, спритність, швидка мова і швидке засвоєння нових завдань. Зіткнувшись зі стресовою ситуацією, така людина може швидко оцінити масштаб і серйозність ситуації,

3. Флегматики спокійні, завжди врівноважені, наполегливі та працьовиті. Насправді флегматика досить складно образити, але якщо ви це зробите, він буде довго заспокоюватися. Добре, що флегматик має спокійний темперамент і мало реагує на зовнішні подразники, але він також рідко відчуває сильні емоції. Флегматики контролюють, затримують і регулюють свої несвідомі рефлексії та емоції. Тому їхня поведінка, рухи і мова спокійні і повільні. Міміка слабо виражена. Флегматики самі будують свої життєві плани і чітко їх дотримуються. Тому їм важко залишатися осторонь від улюбленої справи. Флегматики характеризуються зосередженістю і витривалістю, відрізняються олімпійським спокоєм, пильністю і наполегливістю в роботі.

При виникненні надзвичайної ситуації флегматики не панікують і не впадають в істеріку. Вони спостерігають, хто що робить, вибирають для себе правильний варіант і починають діяти. Вони залишаються спокійними, терплячими, наполегливими і самодисциплінованими навіть у великих неприємностях. Не панікує в стресових ситуаціях, спостерігає за поведінкою інших, обирає найвигідніший для себе варіант і починає діяти. Вони спокійні, терплячі, витривалі і володіють собою, навіть коли потрапляють у великі неприємності. Флегматики менш реактивні, емоційні та чутливі.

4. Нервова система меланхоліка слабка і неврівноважена, надмірно реагує на слабкі подразники і вибухає емоціями під впливом сильних стимулів. Як збуджувальні, так і гальмівні процеси характеризуються слабкістю. Тому умовні рефлексії меланхоліка легко пригнічуються при зміні навколишнього середовища. Через особливо слабе внутрішнє гальмування вони мають низьку комплексну реактивність і легко відволікаються. Цей тип дуже сприйнятливий і менш реактивний, дратівливий, схильний до інертності, плачуть при найменшій провокації. Меланхолікам не вистачає впевненості в собі, вони боязкі і опускають руки при найменших труднощах. Вони малорухливі і малоактивні, швидко втомлюються, мало працюють, болісно реагують на раптові і складні події, відчувають сильний страх в небезпечних ситуаціях і часто бувають тривожними. Меланхоліки часто опускають руки перед незначними проблемами, тому нічого не роблять у складних ситуаціях, які потребують термінового вирішення, і з боку можуть здаватися байдужими до всього.

В екстремальних ситуаціях меланхолік замикається в собі і у власних переживаннях, їм найкомфортніше віддатися тихому стражданню і усамітненню, свою агресію він спрямовує не на інших, а на себе.

Висновок. Отже, в екстремальних ситуаціях всі люди відчують страх. Зрештою, коли люди відчують страх, вони втрачають контроль над собою і здійснюють низку необдуманих вчинків, та все ж навіть в одній і тій самій стресовій ситуації люди поведуться по-різному. Це відбувається тому, що різні люди поведуться по-різному відповідно до свого темпераменту. Доведено, що темперамент найбільш яскраво проявляється в екстремальних ситуаціях. Знаючи та діючи відповідно до свого типу темпераменту, можна ефективніше долати власні труднощі та допомагати іншим.

Список використаних джерел

1. Варій М. Й. Загальна психологія : підр. для студ. вищ. навч. закл. 3-тє вид. Київ : Центр учбової літератури, 2009. 1007 с.
2. Макаренко М. В., Лизогуб В. С. Обґрунтування структури і класифікації властивостей нервової системи. *Вісник Черкаського університету*. 2019. №1. С. 49-58. DOI: 10.31651/2076-5835-2018-1-2019-1-49-58
3. Наш темперамент впливає на стресостійкість організму. <https://vorozhba.lbd-osv.gov.ua/news/10-27-50-31-05-2022/> (дата звернення: 24.10.2023)
4. Темперамент. URL: <https://fku.kubg.edu.ua/images/stories/Departaments/uk/PDF/temperament.pdf> (дата звернення: 24.10.2023)

Франкова Світлана Артемівна,
студентка 1 курсу магістратури,
ОПП «Психологія»
УДУ імені Михайла Драгоманова

Науковий керівник:
доктор педагогічних наук, професор
професор кафедри політичної психології
та міжнародних відносин,
УДУ імені Михайла Драгоманова
Ковчина Ірина Михайлівна

Актуальність проблеми. Соціалізація завжди залишалась важливим аспектом розвитку особистості, а у воєнні часи поступово стає все більш суттєвою. Поточна ситуація в країні безперечно має вагомий вплив на формування індивіда, саме тому все більше науковців звертаються до питання актуальних проблем соціалізації, як втрати ідентичності, психологічних травм та посттравматичних розладів, питань побудови стосунків з оточуючими, тощо.

Соціальні, політичні та економічні зміни, які відбуваються під час війни, коригують психічний стан та ціннісні орієнтації кожної особистості. Зміна звичних умов життя, постійний стрес на тлі перманентної загрози створюють важкі умови для процесу соціалізації в незалежності від віку та інших характеристик людини.

Ступінь розроблення проблеми. Питанням соціалізації науковці займаються доволі тривалий час, висвітлюючи основні проблеми, характеризуючи етапи та особливості даного процесу. Для успішної взаємодії з суспільством, особистості необхідно набути певних навичок, знань, ознайомитись із системою цінностей та соціальних норм. Взаємодія з родиною, однолітками, освітніми установами, мас-медіа, робочими колективами та іншими фактично вибудовує ідентичність в контексті конкретного суспільства.

На сьогоднішній день питання проблем соціалізації на фоні військових часів піднімається у ряді вітчизняної наукової літератури. Більшою мірою автори звертаються до проблем соціалізації підлітків та дітей молодшого шкільного віку, висвітлюють тему впливу інформаційної війни на формування «Я-концепції». Також актуальними темами праць є виклик перед соціальною адаптацією військовослужбовців та психологічні наслідки травматизації. [1,2]

Виклад основного матеріалу. Так, чи не найбільш вагомий вплив на процес соціалізації чинять такі аспекти воєнного та пост-воєнного соціуму, як втрата

близьких, розриви у сімейному житті, змінення освітнього процесу, втрата робочих місць, вимушена евакуація, конфлікти у групах. Більшість даних чинників призводять до посттравматичного стресового розладу, депресії, тривожності та інших психологічних проблем, що відповідно вносять свої корективи у соціалізацію. У воєнний період виникають численні проблеми в процесі соціалізації, які можуть впливати на різні аспекти життя індивідів і суспільства в цілому.

Звертаючись до основного елементу соціалізації – освітнього процесу, слід відмітити, що війна значно ускладнює можливість індивіда отримувати соціальні навички та уміння. Перехід до онлайн режиму безпосередньо впливає на здатність адаптуватися до соціальної системи, та загалом виховує відмінні норми та цінності від вже існуючих.

Безумовно, слід звернутись і до питання евакуацій, як до внутрішнього переселення, так і до переїзду за межі держави. Люди втрачають старі соціальні зв'язки та змушені створювати нові, асимілюватися до існуючих культурних та інших аспектів.

Не менш вагомою проблемою в питанні соціалізації є фізичний та психологічний стрес, якому піддаються люди. Насильство, загрози та травми руйнують вибудований психологічний стан індивідів. Постійний страх та тривожність відчутно ускладнюють можливість вивчення соціальних норм, окрім того, вони часто призводять до зниження соціальної активності. Також ймовірними наслідками можуть бути зростання агресії та загострення конфліктів, як серед окремих індивідів, так і між соціальними групами.

Поширення пропаганди та ідеологічного впливу також стають перешкодами в процесі соціалізації, адже активна маніпуляція з боку мас-медіа ускладнює формування об'єктивної соціалізації. Даний чинник теж може слугувати основою конфліктів, розривів сімейних відносин – все це відображається на психологічному комфорті та можливості взаємодіяти з оточуючими.

Узагальнюючи, слід зазначити, що воєнний період створює складність для процесів соціалізації через фізичні, психологічні та соціальні виклики, які виникають в таких умовах. Вирішення цих проблем вимагає спільних зусиль суспільства, уряду та громадських організацій для підтримки та реабілітації та викорінення психологічних наслідків військових конфліктів.

Висновок. Отже, характеристика актуальних проблем соціалізації у воєнний період є важливим завданням для науковців, психологів, соціологів та педагогів. Вивчення цих проблем допоможе розробити ефективні стратегії адаптації та підтримки осіб, які зазнали впливу військових подій, та сприятиме

побудові більш стійкого та гуманного суспільства в умовах воєнного конфлікту.

Список використаних джерел

1. Титаренко Т. М. Особистість перед викликами війни: психологічні наслідки травматизації [Електронний ресурс]. *Проблеми політичної психології: збірник наукових праць*. – 2017. – Режим доступу до ресурсу: <https://core.ac.uk/download/pdf/141488038.pdf>.

2. Юрченко В. І. Проблеми соціалізації дітей і молоді в умовах інформаційної війни [Електронний ресурс]. – Режим доступу до ресурсу: <https://lib.iitta.gov.ua/716569/1/Юрченко%20В.І.%20Проблеми%20соціалізації%20дітей%20і%20молоді%20в%20умовах%20інформаційної%20війни.pdf>.

*Чиж Олександра Федорівна,
аспірантка кафедри теоретичної
та консультативної психології
УДУ імені Михайла Драгоманова*

КРЕАТИВНІСТЬ ЯК ПСИХОЛОГІЧНИЙ РЕСУРС САМОДОСТАТНЬОЇ ОСОБИСТОСТІ

Актуальність проблеми. Індивідуальний розвиток особистості – це складний процес, який вимагає від людини не тільки адаптації до змін в суспільстві, але і вміння виходити за межі звичайного мислення. У цьому контексті, креативність стає ключовим психологічним ресурсом, який сприяє формуванню та зміцненню самодостатньої особистості.

Креативність, як ключовий аспект розвитку особистості, привертає увагу вчених і психологів з усього світу як маяка, який вказує на шлях до самодостатності. Ця якість не лише визначає творчість, але і є психологічним ресурсом, який збагачує внутрішній світ особистості та сприяє її розвитку.

Креативність – це не лише здатність творити шедеври мистецтва чи винаходи, але й ментальний підхід до розв'язання проблем та розглядання звичайних речей у нестандартний спосіб. Це процес, що охоплює не тільки творчість, але й здатність до новаторства, інновацій та самовираження.

Креативність і самодостатність тісно пов'язані між собою. Особистість, яка розвиває та використовує свою креативність, стає більш самостійною. Креативний підхід до рішення проблем допомагає виходити за межі звичайних

обмежень, що зміцнює внутрішню стійкість та впевненість у власних можливостях [3].

Ступінь розроблення проблеми. Вчені, такі як Едвард де Боно та Михайл Чіхсентміхай, розглядали креативність як ментальний процес, який виходить за рамки звичайного мислення. Де Боно визначив креативність як "результат поточного мислення, яке перевершує те, що було вже зроблено". Чіхсентміхай наголошував на понятті "поток", коли людина повністю поглиблюється у завдання та відчуває максимальне задоволення від творчого процесу [2].

В роботах Карла Роджерса та Альфреда Адлера виокремлюється важливий аспект: креативність являє собою не лише вираження творчих ідей, але й акт самовираження та самореалізації. Роджерс підкреслював, що особистість, яка виражає себе та свою унікальність через творчість, стає більш самодостатньою [4, с.115-118].

Виклад основного матеріалу. Гнучкість мислення: Креативність розвиває здатність дивитися на ситуації з різних точок зору, що розширює спектр можливостей для власного саморозвитку.

Емпатія: Здатність сприймати почуття та інтереси інших допомагає побудувати ефективні взаємини, що є ключовим аспектом самодостатності.

Саморефлексія: Креативний процес, також включає в себе самоконтроль та аналіз, що сприяє внутрішньому росту та розвитку.

Самодостатність супроводжується вмінням ефективно подолати труднощі. Креативність допомагає бачити виклики як можливості для розвитку, створюючи різні шляхи вирішення проблем та виходу з трудних ситуацій.

Теорія відомого психолога Абрахама Маслоу підтверджує, що в труднощах, креативність може виявитися особливо корисною. Особистість, яка володіє креативністю, швидше знаходить нетрадиційні шляхи вирішення проблем і досягнення поставлених цілей [1].

Креативність є каталізатором для саморозвитку. Здатність постійно вдосконалювати себе, запропоновувати нові ідеї та впроваджувати їх в життя робить особистість більш виразною та впевненою в своїх можливостях.

Пошук нових знань: Активний пошук нових ідей та знань стимулює творчий потенціал.

Експериментування: Здатність до експерименту та прийняття ризику розкриває нові можливості для особистісного росту.

Самовираження через мистецтво та творчість: Вираження власних почуттів та думок через мистецтво допомагає у формуванні особистості та її самодостатності.

Наукові дослідження, проведені в області психології та педагогіки, підтверджують, що активна творчість позитивно впливає на інтелектуальний та емоційний розвиток особистості. Люди, які розвивають свою креативність, стають більш адаптивними та виразними у різних сферах життя.

Наукові дослідження та теоретичні концепції у галузі психології переконливо підтверджують, що креативність є ключовим психологічним ресурсом для формування та підтримки самодостатньої особистості. Ідеї великих психологів, таких як Роджерс, Адлер, де Боно та інших, слугують основою для розуміння важливості креативності в процесі самовдосконалення.

Висновок. Таким чином, розвиток креативності не лише збагачує внутрішній світ особистості, але і визначає її здатність до самодостатності. Науковий підхід до цієї теми сприяє не тільки розумінню механізмів взаємодії, але і надає конкретні стратегії для розвитку креативності, які допомагають стати більш самодостатньою та виразною особистістю.

Список використаних джерел

1. Adler A. *Individual Psychology in the Schools*. New York: D. : Appleton and Company, 1930.
2. Edward de Bono. E.: *Lateral Thinking: Creativity Step by Step*. Harper & Row, 1970.
3. Mihaly Csikszentmihalyi. *Flow: The Psychology of Optimal Experience*.- Harper & Row, 1990.
4. Rogers C. A toward a theory of creativity. *American Psychologist*, 1959. №15(2), P.115-118.

Шевчук Анастасія Юріївна,
студентка 3 курсу бакалаврату
освітня програма «Дошкільна освіта. Логопедія»
ВДПУ імені Михайла Коцюбинського

Науковий керівник:
кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри дошкільної освіти
ВДПУ імені Михайла Коцюбинського
Шикиринська Олександра Василівна

АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ СОЦІАЛІЗАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ ПІД ЧАС ВОЄННОГО СТАНУ

Актуальність проблеми. Воєнний стан завжди створює низку викликів для суспільства, і одним із найважливіших аспектів цих викликів є соціалізація особистості під час конфлікту. Ситуації воєнного стану вимагають особливого підходу до виховання і соціалізації молодого покоління, оскільки вони несуть велике навантаження психологічних, емоційних і соціальних труднощів.

У сучасному світі багато країн, включаючи Україну, стикаються зі складними політичними та соціальними проблемами, зокрема війною, яка суттєво впливає на соціалізацію особистості дітей та дорослих. Військовий стан є надзвичайним станом, що призводить до зміни звичайного життя людей. У цьому контексті важливо вивчати процес формування особистості дітей під час воєнного стану в Україні.

Формування особистості є складним та багатогранним процесом, який відбувається протягом усього життя людини. У дітей цей процес є особливо активним та інтенсивним, оскільки вони знаходяться в стадії розвитку та формування своєї особистості.

Ступінь розроблення проблеми. Основними теоретичними підходами до вивчення процесу соціалізації дітей під час військового стану є психологічний та соціологічний підходи. Психологічний підхід дозволяє розглядати процес формування особистості дітей під час військового стану з точки зору психологічних процесів та явищ, що відбуваються в їхньому мозку та поведінці. Соціологічний підхід дозволяє вивчати соціальні та культурні фактори, що впливають на процес формування особистості дітей під час військового стану, такі як релігія, етика та соціальні норми.

Виклад основного матеріалу. Однією з головних проблем, які виникають під час воєнного стану, є стрес та тривога, які можуть суттєво впливати на розвиток та формування особистості дітей. Діти можуть відчувати страх та незахищеність, а також переживати психологічну травму від бойових дій та насильства [2, с. 82].

Тому важливо приділити особливу увагу проблемам соціалізації дітей під час воєнного стану, надавати їм психологічну та педагогічну підтримку, сприяти формуванню стійкості та адаптації до нових умов життя. Суспільству і уряду слід спільно працювати над розв'язанням цих актуальних проблем, оскільки від них залежить майбутнє покоління та стабільність суспільства.

Розглянемо актуальні проблеми соціалізації особистості під час воєнного стану та можливі шляхи їх вирішення.

1. Психологічні наслідки воєнного стану:

Воєнний стан завжди супроводжується стресом та психологічними травмами. Це стосується як військовослужбовців, так і цивільного населення. Діти, підлітки та дорослі нерідко переживають страх, тривогу та депресію через загрозу життю та нестабільність навколишнього світу.

2. Руйнування соціальних зв'язків:

Воєнний стан може призвести до розриву родинних та дружніх зв'язків, оскільки люди можуть бути відокремлені від своїх близьких через переміщення, евакуацію чи втрату зв'язку внаслідок конфлікту. Це може призвести до посилення відчуття самотності та втрати стабільності у житті.

3. Вплив медіа і пропаганди:

Під час воєнного стану масові медіа та пропагандистські кампанії можуть сприяти формуванню ідеологій та стереотипів. Це може вплинути на свідомість особистості, змінити її уявлення про ворога та сприяти виникненню ворожнечі, яка потім може залишити свої наслідки навіть після завершення конфлікту.

4. Дитячий розвиток під впливом війни:

Діти, які виростають під час воєнного стану, можуть мати серйозні проблеми у своєму психологічному та соціальному розвитку. Страх, військові дії та втрати можуть вплинути на їх емоційний стан та формування моральних цінностей.

5. Соціальна реабілітація та підтримка:

Для подолання цих проблем необхідно забезпечити адекватну психологічну та соціальну підтримку для постраждалих осіб та сприяти процесу їхньої реабілітації. Важливо розробити програми для дітей та підлітків, які зазнали впливу воєнного стану, з метою забезпечення їхнього нормального розвитку.

6. Освіта та інформаційна грамотність:

Освіта грає важливу роль у процесі соціалізації під час воєнного стану. Належна інформаційна грамотність допомагає розрізняти об'єктивну інформацію від пропаганди, адекватно реагувати на події та розвивати критичне мислення [3, с. 35].

Шляхи вирішення проблем соціалізації під час воєнного стану включають:

- Забезпечення доступу до психологічної допомоги для дітей та молоді, які пережили травми.
- Забезпечення можливостей для навчання, навіть у складних умовах воєнного конфлікту.
- Підтримка програм і проєктів, спрямованих на підвищення свідомості про мир, толерантність і важливість міжнародної співпраці.
- Залучення молоді до активної участі у громадському житті і проєктах, спрямованих на покращення ситуації у своєму регіоні.

Воєнний стан завжди є викликом для суспільства і особистості, особливо для молоді. Вирішення проблем соціалізації під час воєнного стану вимагає комплексного підходу та спільних зусиль уряду, громадських організацій та освітніх установ. Тільки через спільні зусилля можна забезпечити молодому поколінню можливість налагоджувати стосунки в мирних умовах, незважаючи на труднощі, з якими вони стикаються під час воєнного стану.

У зв'язку з цим виникають такі актуальні проблеми соціалізації особистості під час воєнного стану:

- Порухення зв'язків між поколіннями. Внаслідок війни багато людей були змушені покинути свої домівки, у тому числі і літніх людей. Це призвело до порушення зв'язків між поколіннями, які є важливими для соціалізації молоді.
- Зростання ризику девіантної поведінки. Війна може призвести до зростання ризику девіантної поведінки, зокрема, злочинності, наркоманії, алкоголізму.
- Порухення гендерних ролей. Внаслідок війни багато жінок були змушені брати на себе чоловічі ролі, зокрема, забезпечувати сім'ю. Це може призвести до порушення гендерних ролей, що може негативно вплинути на розвиток особистості.

Війна в Україні, яка триває вже понад вісім років, має значний вплив на усі сфери життя суспільства, зокрема на соціалізацію особистості [1, с. 35].

Висновок. Отже, соціалізація особистості дітей та дорослих під час воєнного стану є складним процесом, який потребує ретельного дослідження та уваги до індивідуальних особливостей кожної дитини. Для підтримки дітей в цей період необхідно забезпечити психологічну підтримку та допомогу у

зменшенні рівня стресу та тривоги, проводити просвітницьку роботу щодо формування позитивних соціальних норм та культурних стереотипів. Також необхідно включити питання про моральні та етичні цінності в цей контекст.

Актуальність цього питання в Україні важко переоцінити, і враховуючи індивідуальні особливості та умови воєнного стану, необхідно приділяти йому відповідну увагу та дослідження.

Список використаних джерел

1. Григоренко Т.В. Вплив військової конфліктності на психіку дітей та молоді. *Вісник соціальної гігієни та організації охорони здоров'я України*. 2016. № 2 (66), С. 36-39.
2. Єрмак Т.І. Психологічні особливості дітей, які пережили війну. *Вісник Національної академії педагогічних наук України*. 2019. №1. С. 80-85.
3. Колісник В.В. Формування особистості дитини в умовах війни. *Педагогіка вищої та середньої школи*. 2017. №54. С. 34-39.

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ, АДАПТАЦІЇ ТА ПСИХОКОРЕКЦІЇ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ

*Гладченко Артем Юрійович,
студент 4 курсу бакалаврату
освітньої програми «Психологія»
Білоцерківського інституту економіки та управління,
Університету «Україна»*

*Науковий керівник:
доктор філософії у галузі психології,
доцент кафедри права та соціально-поведінкових наук
Білоцерківського інституту економіки та управління
Університету «Україна»
Пономаренко Тетяна Ігорівна*

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ АДАПТАЦІЇ ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ ВІЙНИ

Актуальність проблеми. Сьогодні всі українці переживають складні часи, які пов'язані з війною, що триває майже 10 років. Велика кількість людей постраждали від війни і, наразі, переживають різні втрати: смерть рідних чи близьких, втрата домівки, вимушене переміщення в межах країни або виїзд за кордон, втрата роботи, проблеми зі здоров'ям, каліцтва різного ступеня тяжкості, втрата звичного кола спілкування. Підлітки не стали виключенням в цій ситуації. Вони вже досить дорослі і розуміють все що відбувається в країні та в їх родині.

Ступінь розроблення проблеми. Аналіз літератури показав, що питаннями психологічного стану підлітків, що постраждали від війни в Україні займаються О. Басенко, Н. Бастун, С. Гончаренко, О. Залеська, Н. Бочкор, Є. Дубровська, О. Панченко, А. Кабанцева, Л. Кондратенко, Н. Макаренко, М. Маркова, Н. Макаренко, Ю. Удовенко та ін. Відомі нам і праці зарубіжних колег (W. Tol, T. Betancourt, M. Euwema, M. Wessels, J. Cohen, D. Karadzhov), присвячені вивченню психологічного стану дітей та підлітків в умовах воєнних конфліктів.

Виклад основного матеріалу. З психологічного тлумачного словника нам відомо, що адаптація – це «пристосування будови і функцій організму, його органів і клітин до умов середовища» [4, с. 9]. Виокремлюють різні фази

процесу адаптації до незвичайних екстремальних умов: фазу початкової декомпенсації, фази часткової, а потім і повної компенсації [4]. Важливо також розуміти, що під час адаптації людини в стресових обставинах відбуваються зміни на всіх рівнях функціонування організму: фізіологічний, соціальний та психічний.

Варто зазначити, що підлітковий вік є не простим періодом у житті людини і супроводжується великою кількістю пережиттів і в мирний час:

- процес дорослішання;
- перше кохання та розчарування;
- втрата авторитетів і пошук нових;
- самоідентифікація особистості підлітка і пошук себе;
- конфлікти з оточенням (батьки, друзі школа);
- гіперболізація життєвих ситуацій;
- підвищена відповідальність за свої вчинки тощо.

З початком війни коло підліткових проблем значно розширилось, а відтак сучасні підлітки:

- мають дбати про свою безпеку та безпеку рідних;
- вимушені навчатись в не стабільних умовах;
- переживають втрати рідних;
- змушені змінювати звичне місце проживання та коло друзів тощо.

В зарубіжній традиції, поряд з адаптацією розглядають резильєнтність особистості – як «здатність до збереження позитивної адаптації, психічного здоров'я та вектору психічного розвитку, попри перебування під впливом стресових, часто психотравматичних» факторів [5].

При цьому, як зазначають вітчизняні колеги «процес дорослішання охоплює й формування життєстійкості особистості, а відтак підлітковий вік є як підґрунтям, так і полігоном для випробування резильєнтності» [3, с. 116].

Відтак, формування життєстійкості та резильєнтності є одним із способів допомогти сучасним підліткам адаптуватися в умовах війни, а «відчуття себе як людини щасливої та оптимістичної щодо ставлення до свого життя є індикаторами психологічного благополуччя в умовах невизначеності, з одного боку, з іншого – це дає можливість спрогнозувати благополуччя в майбутньому» [2, с. 11].

А отже, виникає необхідність у розробці тренінгових програм супроводу та психолого-педагогічних рекомендацій для батьків та вчителів, щодо підвищення стресостійкості, життєстійкості та резильєнтності підлітків. Але визначальними для розробки програм психологічної профілактики, корекції та супроводу дітей і підлітків, постраждалих від наслідків воєнного конфлікту, є

врахування конкретних особливих контекстуальних умов та індивідуальних факторів, а також застосування комплексного підходу відповідно до моделі соціальної екології [1, с. 17].

Таким чином, проблема адаптації підлітків та інших категорій населення в умовах воєнного стану гостро стоїть перед владою та психолого-педагогічними і соціальними працівниками. Тому виникає необхідність у розробці механізмів адаптації українського населення в умовах війни.

Список використаних джерел

1.БасенкоО. М. Психологічні особливості прояву стресу та життєстійкості у дітей і підлітків в умовах воєнного конфлікту. *Теорія і практика сучасної психології*, 2019. № 5(2). С. 14-19.

2.Сидоренко О. Б., Федоренко А. Ф. Особливості збереження психологічного благополуччя особистості в умовах невизначеності. *International scientific conference*, 2023. С. 8 -12.

3.Столярчук О. А. Навчання та психоемоційний стан українських підлітків в умовах війни в Україні. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*, 2022. №1. С. 115-120. <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2022.1.22>

4.Шапар В. Б. Сучасний тлумачний психологічний словник. Харків: Прапор, 2007. 640 с.

5.Tol W.A., Song S., M.J.D. Annual Research Review: Resilience and Mental Health in Children and Adolescents living in Areas of Armed Conflict – a Systematic Review of Findings in Low- and Middle-Income Countries. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 2013. №54 (4). P. 445–460.

Гордєєва Кароліна Вячеславівна,
студентка 1 курсу магістратури,
ОНП «Теорія і практика наукової психології»
УДУ імені Михайла Драгоманова

Науковий керівник:
кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри теоретичної
та консультативної психології,
УДУ імені М. П. Драгоманова
Лупійко Людмила Василівна

ПРОБЛЕМИ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ

Актуальність проблеми. На сучасному етапі розвитку суспільства світові конфлікти, громадянські війни та природні катастрофи призводять до масових переміщень населення. Біженці, внутрішньо переміщені особи та мігранти стикаються з серйозними викликами у процесі адаптації до нових умов. Разом з тим, зростання глобальних комунікаційних засобів і транспорту робить міграцію більш доступною. Це призводить до різноманітності культур та соціальних груп у багатьох країнах, що потребує адаптації як переміщених осіб, так і місцевого населення [4].

Багато переміщених осіб отримують психологічні травми та стрес унаслідок конфліктів та насильства, що може вплинути на їхню соціальну та психологічну адаптацію в новому оточенні. Збільшення таких неблагополучних ситуацій у світі призводить до великої кількості біженців і внутрішньо переміщених осіб. Ці люди, втративши дім і спільноту, потребують допомоги у важкому процесі адаптації до нових умов [3].

Переміщені особи (особливо в інших країнах) часто стикаються з труднощами в пошуку роботи та отриманні економічної незалежності, що має важливе значення для їхньої адаптації.

Також політичні рішення уряду кожної країни щодо прийому біженців і мігрантів мають глибокий соціальний та психологічний вплив на цих осіб, їхню адаптацію та інтеграцію [2]. Несправедливість, дискримінація та нерівність можуть призвести до соціальної нестабільності та конфліктів. Зрозуміння та вирішення проблем адаптації може сприяти соціальній гармонії та запобігати конфліктам. Питання адаптації переміщених осіб також стають центральними у

громадському обговоренні та вимагають інклюзивних підходів та стратегій для сприяння їхній адаптації та інтеграції.

Психологічне благополуччя переміщених осіб має важливе значення для їхнього подальшого інтегрування в новому суспільстві. Збільшена тривожність, депресія та інші психологічні проблеми можуть виникнути внаслідок стресу та травм, пов'язаних із міграцією [3].

Багато країн є сторонами різних міжнародних конвенцій та угод, які вимагають забезпечення прав та гідності переміщених осіб. Розгляд та вирішення проблем адаптації стають необхідними згідно з цими зобов'язаннями [2].

Ступінь розроблення проблеми. Дослідження особливостей переживань та психічних станів вимушених переселенців представлено в низці робіт: культурний шок – А. Furnham, S. Vochner, стрес акультурації – Р. Аніс, Дж. Бері, Дж. Вестермайер. Проблема адаптації особистості в різних соціальних групах досліджувалася такими вченими як І. Георгієва, А. Хохлова. Різні аспекти соціально-психологічної адаптації представлено в дослідженнях вітчизняних учених: Т. Титаренко (соціально-психологічна профілактика порушень адаптації), О. Блинова (взаємозв'язок психологічного благополуччя та успішності адаптації мігрантів), В. Серєда, О. Міхеєва (мотиви, що спонукали до переміщення людей, серед яких або нестерпні умови проживання, що характерно для переселенців з Криму, або пряма загроза життю для переселенців зі сходу країни), М. Колодій (ставлення приймаючої громади до переселенців) та інші.

У праці Дюфрен Жан-Клод «The Psychology of Refugee and Migration.» надається глибокий інсайт психологічних аспектів міграції та адаптації біженців та мігрантів [5].

Лівенсон Майкл Р. у своїй праці досліджує психологічні наслідки війни та насильства на дітей, що може бути важливим аспектом адаптації переміщених сімей [6].

У статті Антонової Л. розглядається психосоціальна адаптація внутрішньо переміщених осіб в Україні, зокрема на сході країни під час конфлікту [7].

Виклад основного матеріалу. Розкриття проблеми соціально-психологічної адаптації переміщених осіб базується на ряді теоретичних положень, які визначають процес адаптації цієї категорії осіб до нових соціальних, культурних і психологічних умов. Розглянемо ці теорії:

1. *Теорія стресу і адаптації.* Згідно з цією теорією, адаптація переміщених осіб є відгуком на стрес, спричинений зміною умов і незнайомістю нового

середовища. Основними факторами стресу є втрата рутини, зміна культурних норм, мовний бар'єр та втрата соціальної підтримки.

2. *Теорія культурної адаптації.* Ця теорія вказує на важливість розуміння і впливу культурних різниць на процес адаптації. Вона враховує, що переміщені особи можуть стикатися з конфліктом культурних цінностей та норм, що ускладнює адаптацію.

3. *Теорія соціального включення.* Ця теорія визначає соціальне включення як ключовий аспект адаптації переміщених осіб. Вона розглядає соціальну ізоляцію та включеність у новий соціальний контекст як важливі фактори успішної адаптації.

4. *Теорія посттравматичного росту.* У цій теорії стверджується, що після досвіду травми або втрати, багато людей можуть виявити певний ріст у психологічному функціонуванні, який включає в себе посилення внутрішньої сили, розвиток нових переконань і зміну своєї ідентичності. Ця теорія може бути важливою для розуміння, як після травматичного досвіду переміщені особи можуть здійснити адаптацію.

5. *Теорія системного підходу.* Згідно з цією теорією, адаптація переміщених осіб є процесом взаємодії з різними системами, включаючи сім'ю, спільноту та суспільство в цілому. Розглядаючи адаптацію як системний процес, можна краще розуміти взаємодію різних чинників.

Висновки. Соціально-психологічна адаптація переміщених осіб – складний та багатоаспектний процес, який включає в себе ряд важливих аспектів, включаючи культурний шок, стрес, втрату ідентичності та психологічні наслідки конфліктів та насильства. Цей процес може бути довготривалим та вимагає комплексного підходу. Відповідно, соціальна підтримка від громади, місцевих організацій та державних установ грає важливу роль у полегшенні адаптації переміщених осіб. Підтримка та взаєморозуміння сприяють покращенню їхнього психологічного стану та інтеграції.

Також забезпечення доступу до освіти та навчання важливо для успішної адаптації. Це допомагає вивчити нову мову, здобути навички та створити нові можливості для заняття працею.

Разом з тим, психологічна підтримка та терапія можуть бути необхідними для тих, хто проходить через серйозний психологічний стрес або травми. Важливо розробляти програми, які надають таку підтримку.

Громадське сприйняття та інклюзивність в суспільстві грають важливу роль у полегшенні адаптації переміщених осіб. Вони створюють умови для взаємодії та рівних можливостей. Багато країн є сторонами міжнародних конвенцій та угод, які встановлюють зобов'язання щодо захисту прав

переміщених осіб. Забезпечення їхньої соціально-психологічної адаптації вимагає спільних зусиль та співпраці.

Список використаних джерел

1. Refugee Mental Health: A Multidisciplinary Response to Forced Migration / - редактори Rachel Tribe та Julian Leff.
2. Макарова О. В. Соціальна політика в Україні: монографія; Ін-т демографії та соціальних досліджень ім. М.В. Птухи НАН України. К., 2015. 244 с.
3. Ми пережили: техніки відновлення для сімей, військових, цивільних та дітей: практичний посібник для внутрішньо переміщених осіб, демобілізованих та їхніх сімей/ за наук. ред. Г.В. Циганенко. – К.: ЛОГОС, 2016. 202 с.
4. Сірант М. М. Біженці та внутрішньо переміщені особи: співвідношення понять. *Митна справа*. 2015. № 2 (2.2). С. 154-159.
5. Дюфрен Жан-Клод. *The Psychology of Refugee and Migration*. Cambridge University Press, 2018.
6. Лівенсон Майкл Р. *Psychological Effects of War and Violence on Children*. Lawrence Erlbaum Associates, 2001.
7. Антонова Людмила. Psychosocial Adaptation of Internally Displaced Persons in Ukraine: A Case Study of East Ukraine. *Journal of International Migration and Integration*, 2019.

*Дубовик Інна Анатоліївна,
студентка 2 курсу бакалаврату
освітньої програми «Психологія»
Білоцерківського інституту економіки та управління,
Університету «Україна»*

*Науковий керівник:
доктор філософії у галузі психології,
доцент кафедри права та соціально-поведінкових наук
Білоцерківського інституту економіки та управління
Університету «Україна»
Пономаренко Тетяна Ігорівна*

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ АДАПТАЦІЇ ДІТЕЙ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Актуальність проблеми. За весь час існування людини як істоти, яка добуває собі їжу різноманітними способами та безперервно веде боротьбу за ресурси в світі, вона навчилася адаптуватись до зовнішніх змін, відвойовувати потрібні їй ресурси та створювати безпечні умови для існування. За достатньо великий проміжок часу, який вимірюється тисячоліттями, люди навчились не тільки адаптуватись, а і коректувати свій психологічний стан за допомогою такої науки як психологія.

Проте, в межах цивілізованого світу нові виклики продовжуються. Так, у 2014 році відбувся напад росії на територію України та загарбання українських територій. Багато людей докорінно вимушені були змінити свій спосіб життя та місце проживання. Цей не передбачений та сильний стрес вніс негативні корективи в психіку більшості українців. За короткий термін втративши попередній ритм життя потрібно було швидко адаптуватись до нових умов проживання. Повномасштабне вторгнення російських військ на територію України та введення воєнного стану в нашій державі віддзеркалилося на сфері життєдіяльності кожного громадянина, які тепер потребують психологічної адаптації, реабілітації та корекції.

Ступінь розроблення проблеми. Аналіз літератури показав, що питаннями психологічної адаптації особистості в умовах воєнного стану цікавились Л. Бегеза, К. Андросович, Л. Коробка, О. Шклярська, З. Фрейд, М. Панов, О. Ткачишина, В. Пундєв, О. Блинова, Я. Раєвська, Г. Пріб та інші. В свою чергу, проблемами адаптації біженців і переселенців займаються

К. Андросович, А. Кулаженко, В. Розова, Т. Шугурова, К. Бабова, В. Стеблюка, М. Слюсаревський та ін.

Виклад основного матеріалу. Між тим, у психологічній літературі відомі різні підходи до розуміння феномену адаптації особистості. Так, з позиції психоаналізу, то саме завдяки свідомому, несвідомому та надсвідомому людина має здатність краще адаптуватися до будь-яких складних обставин життя. Разом з тим, біхевіористи вважають, що адаптацію забезпечують сформовані навички, свідомо регульовані інстинкти, соціалізовані емоції і здатність психіки до пластичності для утворення нових навичок. В когнітивній психології звертається увага на те, що патологічні емоційні стани і неадекватна поведінка є результатом неадаптивних когнітивних процесів [1; 2; 3].

Адаптація є основоположним елементом процесу формування особистості дитини. Всім відомо, що діти належать до найвразливішої категорії населення у мирний час та в умовах воєнного стану. Відтак виникає потреба у адаптації дітей до життя в умовах війни, до нового місця проживання, до навчання, до нового кола спілкування тощо.

Одним із показників воєнного стану в країні є вимушене переміщення великої кількості населення. Таким чином важливу роль відіграє тип міграції [3]:

- добровільні мігранти;
- біженці (люди, насильницьким чином витіснені з рідного регіону внаслідок війни);
- особи, які шукають притулку (на власний вибір ухвалили рішення залишити регіон з метою самозбереження);
- тимчасово перебувають (приїхали на обмежений час з певною метою та наміром повернутися до рідного регіону після закінчення воєнного періоду).

Науковці вважають, що тип міграції (його екстремність, добровільність, тривалість, емоційний стан тощо) найбільше впливають на людину і у тому числі, на психологічний стан дітей та детермінують подальший розвиток особистості.

Разом з тим, адаптація дітей до нових умов залежить від різних факторів, таких як вік, стать, попередній досвід міжнародної мобільності, рівень підтримки від близьких та соціального середовища [1, с. 76].

При цьому, українці знову стикнулися з проблемою відсутності чіткого алгоритму допомоги з боку держави постраждалому та вимушено переміщеному населенню. На жаль, і досі немає відповідної кількості установ, де потребує людина могла би знайти психологічну підтримку та мати можливість отримати юридичну, соціальну та медичну допомогу.

Для дітей невід'ємною частиною життя є навчання. Для ефективної адаптації учнів до навчання треба створити необхідні умови в школі, куди потрапила дитина. Головним завданням закладу освіти в цьому контексті є захист прав здобувачів освіти, створення та визначення навчального, творчого потенціалу дитини. Педагогічні працівники мають звести до мінімуму шкідливий вплив соціуму на учнів завдяки створенню безпечного й комфортного освітнього середовища [2].

Висновок. Таким чином, питання адаптації дітей до умов війни є і ще довго залишатиметься актуальним питанням для психолого-педагогічної науки та практики. А відтак, виникає необхідність детально досліджувати всі сфери життя дитини та шукати успішні стратегії її адаптації в сучасних умовах невизначеності.

Список використаних джерел

1. Кононенко О. І., Григоращенко А. В. Психологічні особливості адаптації дітей в умовах війни та еміграції. *Психологія та соціальна робота*, 2022. Вип. №1(56). С. 71 – 79
2. Купіна І. О. Актуальні питання адаптації дітей молодшого шкільного віку до навчання в умовах воєнного стану. *Освіта України в умовах воєнного стану: управління, цифровізація, євроінтеграційні аспекти : зб. тез IV Міжнар. наук.-практ. онлайн-конф., Київ, 25 жовт. 2022 р.* / [за заг. ред. С. Л. Лондар]. Київ, 2022. С. 63–65.
3. Розов В. Методики оцінки і самооцінки адаптивних індивідуально-психологічних властивостей особистості. *Практична психологія та соціальна робота*, 2007. № 7. С. 14 –16.

Здановська Анастасія Олександрівна,
студентка 4 курсу бакалаврату
освітньої програми «Психологія»
Білоцерківського інституту економіки та управління,
Університету «Україна»

Науковий керівник:
доктор філософії у галузі психології,
доцент кафедри права та соціально-поведінкових наук
Білоцерківського інституту економіки та управління
Університету «Україна»
Пономаренко Тетяна Ігорівна

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ АДАПТАЦІЇ СТУДЕНТІВ ДО НАВЧАННЯ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Актуальність проблеми. Війна змінила життя більшості українців. Студенти ЗВО не є винятком. Відтак, сучасна молодь зустрілась з новими викликами: турбота про свою безпеку та життя оточуючих, навчання в умовах воєнного стану, постійні «ракетні небезпеки», відключення світла і води, відсутність інтернету тощо.

Ступінь розроблення проблеми. Аналіз останніх досліджень показав, що проблеми психологічної адаптації студентів до освітнього процесу в умовах війни вивчають Т. Алексєєва, Н. Атаманчук, К. Березняк, О. Васильєва, І. Герасимова, Н. Герасимова, Т. Голубенко, І. Діордіца, С. Дмитрюк, Л. Курас, Т. Мостова, О. Накорчевська, Л. Нечитайло, І. Нікітіна, о. Сидоренко, Л. Сіра, Л. Тимків, А. Федоренко, С. Яланська та ін.

Виклад основного матеріалу. Загалом, адаптація студентів ЗВО до навчання в умовах воєнного стану – це «процес «пристосування індивіда до нових умов, входження до нового соціального середовища, засвоєння норм такого середовища та вироблення нової моделі поведінки. Адаптація – це не лише передумова активної діяльності, а й необхідна умова її ефективності» [3, с. 322].

Разом з тим, адаптація студента до навчання в умовах воєнного часу характеризується низкою психологічних особливостей таких, як «складністю, етапністю, тривалістю, характером, цілеспрямованістю» [2, с. 478].

Так, українські дослідниці визначили проблеми, які створюють труднощі в адаптації студентів, серед яких [3]:

- проблеми з навчанням – складність навчального матеріалу, проблеми з розкладом, відсутність світла та інтернету тощо;
- соціально-побутові – проживання в гуртожитку з новими людьми, спільні обов'язки, спільне майно, незручності проживання, несприятливі умови для підготовки до занять, обмеження воєнного стану тощо;
- психологічні – змушений переїзд, відсутність рідних і близьких, нове коло спілкування, сенси війни, ставлення викладачів, самостійність тощо;
- комунікативні – спілкування з одногрупниками, з педагогами, психологом та соціальними працівниками, конфлікти з оточуючими тощо;
- переживання, пов'язані з війною;
- «корективи» війни – це відсутність світла, ракетні небезпеки, повітряні тривоги, смерті близьких і громадян країни.

Враховуючи всі труднощі, які можуть виникнути у студентів під час навчання в умовах воєнного стану, важливо розуміти психологічні фактори, що сприяють адаптації до навчального процесу [1]:

- Організаційна адаптація, яка включає вивчення структури ЗВО, її вимог і норм, організаційних аспектів щодо Болонського процесу, вимог факультету, кафедри та викладачів;
- Діяльнісна адаптація – визначення прав, обов'язків і поведінки студентів, вимог до якості навчальної діяльності, конкретних вимог до виконання індивідуальних завдань, курсових та дипломних проектів тощо;
- Професійна адаптація визначає розуміння сутності обраної професії, місця спеціальності в загальній системі та бажання оволодіти професійною діяльністю, розуміння студентами специфіки майбутньої діяльності та можливих кар'єрних горизонтів;
- Соціально-психологічна адаптація – мінімізація стресів, знайомство з колективом, формування нових ділових і особистих стосунків, самоствердження в групі;
- Побутова адаптація – звикання до нових умов та обставин життя, формування побуту та вирішення базових (повсякденних) задач.

А отже, виникає необхідність розвивати адаптивність та резильєнтність студентів, адже вони «сприяють створенню психологічної безпеки та довіри, розвитку проблеморозв'язувальних навичок, емоційної стійкості, а також відповідальності та самостійності» [4, с. 151].

Висновок. Таким чином, перед викладацьким складом та керівництвом університету постає завдання розробити стратегії, умови та форми розвитку адаптивного потенціалу студентів, з метою забезпечення успішного пристосування до умов воєнного стану.

Список використаних джерел

1. Березняк К. М., Накорчевська О. П., Васильєва О. А. Психологічні особливості адаптації студентів до навчання в умовах війни. *Перспективи та інновації науки*, 2022. №10(15). С. 401-411.
2. Мостова Т. Д. Психологічні чинники адаптації студентів до навчання в умовах війн. *Наукові перспективи*, 2022. № 11(29). С. 473 - 479
3. Нечитайло Л. Я., Курас Л. Д., Дзяман О. І. Адаптація студентів-першокурсників до навчання у вищих навчальних закладах в умовах війн. *Перспективи та інновації науки*, 2023. № 9(27). С. 315 - 325
4. Федоренко А. Ф., Сидоренко О. Б. Резильєнтність як чинник конструктивної взаємодії учасників освітнього процесу в ЗВО. *Формування резильєнтних компетентностей здобувача освіти в період трансформацій, сучасних викликів та кризових станів суспільства* : матеріали всеукраїнського науково-педагогічного підвищення кваліфікації, 3 липня – 13 серпня 2023 року. Одеса : Видавничий дім «Гельветика», 2023. С. 149 – 152.

Зінченко Анастасія Олександрівна
студентка 3 курсу бакалаврату
освітньої програми «Дошкільна освіта. Початкова освіта»
ВДПУ імені Михайла Коцюбинського

Науковий керівник:
кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри дошкільної освіти
ВДПУ імені Михайла Коцюбинського
Шикиринська Олександра Василівна

СПОСОБИ ПОДОЛАННЯ ТРИВОЖНОСТІ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ ОБРАЗОТВОЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Актуальність проблеми. Тривожність, розглядана як певний стан та риса, може виникати у процесі адаптації особистості до нового середовища, спілкування з новими людьми та виконання нових видів діяльності, які раніше були їй невідомі.

Ступінь розроблення проблеми. Це явище досліджували як українські, так і закордонні вчені, серед яких можна вказати на Н. Мирошниченко, Ф. Горбова, Я. Рейковського, К. Сантросяна, А. Тутундісяна, Ю. Ханіна, Х. Хекхаузена.

У деяких дослідженнях тривожність розглядається як реакція на соціальні впливи, враховуючи певні індивідуальні психофізіологічні особливості. До таких вчених належать М. Авенер, Г. Айзенк, Г. Аракелов, Б. Вяткін, В. Кисловська, М. Ландерс, Н. Лисенко, Н. Левітов, М. Махоні, В. Мерлін, Ч. Спілбергер, Є. Шотт.

Роль образотворчого мистецтва як засобу подолання тривожності розглядали Л. Бороздіна, Н. Наєнко, А. Прихожан, О. Соколова.

У психологічній літературі тривожність розглядається із точки зору сприйняття її як емоційної реакції, пов'язаної з мотивами поведінки і діяльності. Такі вчені, як Дж. Браун, А. Валлон, П. Жане, У. Кеннон, К. Левін, Х. Ліделла, Н. Міллер, Ж. Піаже, Г. Сельє, Д. Хебб, П. Фресс, Р. Шульц, П. Янг, вивчали феномен тривожності. Проте, важливо зазначити, що існує недостатня узгодженість у визначенні і використанні понять, пов'язаних із явищами тривожного характеру [2, с.23].

Виклад основного матеріалу. Серед молодших школярів можна виділити дітей, які мають високий рівень стійкості, що сприяє їх впевненості та стає важливою особливістю їх особистості. Для кращого розуміння того, чому та як у дітей виникає тривожність, важливо вивчити прояви тривожної поведінки ще у дошкільному віці. Постійні переживання, тривоги, емоційний страх та розвиток особистісної тривожності призводять до стійких психоемоційних порушень, формування комплексів, порушень поведінки, проблем у спілкуванні, загальної дезадаптації та порушень особистісного розвитку.

Тривожність у дітей, особливо в молодших школярів, може мати фізичні та поведінкові прояви. Соматичні прояви можна помітити в зміні внутрішніх органів і систем організму дитини: прискорене серцебиття, нерівне дихання, тремтіння кінцівок, скутість в рухах, підвищений тиск, а також розлади шлункової системи та інші фізичні прояви. Тривога зазвичай виникає через певні життєві труднощі та проблеми, а також через зміни в звичних умовах та діяльності дитини, що проявляються у різних реакціях та переживаннях, таких як боязнь, хвилювання, порушення спокою та невпевненість [4, с. 238].

Щодо поведінкового рівня, тривожність може виявлятися на різних рівнях. Вона може виявлятися від байдужості до агресивності, демонстративної поведінки. Діти з високим рівнем тривожності часто відчувають потребу демонструвати свою силу та робити інших дітей боязними, аби уникнути власних страхів та тривожності. Це може включати агресивну поведінку, фізичне насилля та образи словами. Таким чином, можна сказати, що тривожність є основою дитячої агресії, оскільки діти нерідко використовують агресію як спосіб подолання тривожності, оскільки вони не розуміють, як

захистити себе і часто відчують себе невпевнено, замкнено і бояться виступати публічно. Деякі діти намагаються приховати свою тривожність та не звертаються за допомогою, що може викликати негативне ставлення близьких, однолітків та вчителів [3, с.211].

Сучасна психологія нещодавно визнала образотворче мистецтво як метод психологічної корекції, і цей метод став досить активно використовуватися психологами у роботі з дітьми та дорослими. Науковець Н. Мирошниченко визначає образотворче мистецтво як інтеграційну діяльність, в якій уявні ситуації поєднуються з реальним спілкуванням і спрямовані на активність, самостійність, творчість та регулювання власних емоційних станів дитини [2].

Основними принципами занять образотворчим мистецтвом є добровільність участі дітей, зв'язок з реальністю, урахування індивідуальних особливостей дітей, увага до рухової активності та заохочення самостійності дітей у створенні сюжетів та виразі власних переживань.

За допомогою образотворчого мистецтва діти можуть навчитися розрізняти позитивних та негативних героїв, розуміти та аналізувати помилки героїв, щоб уникнути їх у своєму житті. Через образотворчі сюжети діти можуть освоювати основні життєві принципи, що особливо актуально у віці 6-7 років, коли формуються особистісно-етичні норми.

Виявлено, що найпоширенішою серед емоцій та негативних станів в людей є страх, який може виникати як у дітей, так і у їхніх батьків. Проблеми зі самооцінкою також не рідкі, і вони можуть відігравати важливу роль у формуванні тривожності. Під час спілкування батьків з дітьми часто виникають негативні емоції, супроводжені грубими висловами та підвищеною інтонацією. Це може викликати страх у дитини, іноді така поведінка батьків є свідомою та цілеспрямованою, коли батьки намагаються впливати на поведінку своєї дитини, виховувати її, але при цьому забувають про можливий негативний вплив страху на свідомість дитини та її психологічний стан. Виникнення почуття страху в дитинстві може призвести до паралізу свідомості та завдати значної шкоди психологічному розвитку дитини. У подальшому, в дорослому житті ця страхова тривожність може ускладнити подолання важких життєвих ситуацій та пошук рішень, особливо в тих випадках, коли ситуації пов'язані зі страхами дитинства.

Між факторів, які призводять до виникнення тривожності у дітей молодшого шкільного віку, можна виділити наступні:

1. Тривожність у дітей пропорційна комфортності стресу, що виникає внаслідок життєвих ситуацій.

2. Через тривожність у дитини може збільшуватися очікування негативних наслідків, таких як фізичний дискомфорт, біль, покарання та приниження з боку однолітків та дорослих.

3. Деструктивна та нестабільна поведінка, що виникає внаслідок тривожності та виховних впливів батьків, зокрема матері, на дитину.

4. Наявність у батьків тривожних та психічних розладів може стимулювати непідтверджену тривожність у дітей.

5. Порушення нейропсихологічної та нейрофізіологічної регуляції є віковою особливістю дошкільників і фактором їхньої тривожності.

Діти можуть бути не проти виконати батьківську заборону, але водночас не можуть прийняти обмеження щодо свободи вибору, лікування незрозумілих страхів. Такі страхи та обмеження можуть позбавляти їх можливості робити самостійні рішення та навчатися на помилках. Симптоми страхів у молодших школярів виникають як результат поєднання соціальних та інстинктивних страхів, зокрема, страху перед невідповідністю загальноприйнятим нормам. Це формує почуття відповідальності, "магічне мислення" і виражається в вираженій сугестивності дітей цього віку [1, с. 28].

Тому, у корекції страхів ефективним методом образотворче мистецтво, що є самостійною психотерапевтичною методикою. Зазначено, що страх та проблеми зі самооцінкою є основними факторами. Застосування образотворчого мистецтва в психокорекційних програмах сприяє розвитку когнітивної сфери дитини, формуванню моральних цінностей, сприяє емпатії, підвищує самооцінку та впевненість у собі, впливає на уявлення дитини про себе та сприяє вирішенню страхів та комплексів, а також сприяє подоланню сором'язливості та страху перед однолітками та шкільним середовищем загалом.

Список використаних джерел

1. Аландаренко Ю. Страхі дітей. Шляхи подолання: семінар-тренінг для вчителів молодших класів. *Шкільному психологу. Усе для роботи: Науково-методичний журнал*. 2014. № 9. С. 26-30.

2. Мирошниченко Н. Малювання як засіб корекції страху в дітей: Психологопедагогічний семінар для педагогів та вчителів образотворчого мистецтва. *Психолог. Шкільний світ: Всеукраїнська газета*. 2009. № 47. С. 21-26.

3. Мовчан М. М. Дитячі страхи як особливий різновид людських страхів. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. *Серія 7: Релігієзнавство. Культурологія. Філософія: Збірник наукових праць / М-во освіти і науки України, Нац. пед. ун-т ім. М.П. Драгоманова*. Київ: НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2013. Вип. 29 (42). С. 210-218.

4. Назаревич В. Психологічні детермінанти проявів шкільних страхів у молодших школярів. *Освіта регіону. Політологія. Психологія. Комунікації: [український науковий журнал] / Ун-т "Україна", Всеукр. асоц. політ. наук.* Київ: Україна, 2010. № 1. С. 236-240.

*Козолуп Ангеліна Вікторівна,
студентка 4 курсу бакалаврату,
освітньої програми «Психологія»
УДУ імені Михайла Драгоманова*

*Науковий керівник:
кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри психосоматики та психологічної реабілітації,
УДУ імені Михайла Драгоманова
Вольнова Леся Миколаївна*

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ СІМ'ЯМ, ЯКІ МАЮТЬ ДІТЕЙ З РАС

Актуальність проблеми. Психологічна допомога є дуже затребуваною в наш час для всіх категорій населення, адже психічне здоров'я відіграє важливу і навіть ключову роль у системі благополуччя людини. Не виняток і сім'ї, у яких є діти з РАС: адже такі сім'ї належать до вразливої категорії населення, піддаються більшому впливу думки оточуючого соціального середовища, мають більшу вразливість до стресових факторів та більший рівень наявності емоційного вигорання. Діти з РАС потребують особливих умов розвитку та догляду, мають значні особливості в побудові комунікації та взаємодії, що вимагає від батьків та оточення особливого ставлення та надання специфічних умов для всебічного розвитку дитини. Через такі особливості та стереотипне сприйняття особистостей з РАС часто такі сім'ї ізолюються від суспільства, що веде за собою відчуття самотності, покинутості, боротьби зі своїми проблемами сам на сам. Тож згадуючи вищезазначені аспекти можемо переконатися у необхідності дослідження порушеного питання.

Ступінь розроблення проблеми. РАС – або іншими словами розлади аутистичного спектру – це нейророзвиткові розлади, які впливають на спосіб, яким особа сприймає світ і взаємодіє з навколишнім середовищем. Розлад аутистичного спектру є спектром різних рівнів важкості і виявляється у різних формах. РАС охоплює кілька різних розладів, зокрема, аутизм, аспергерівський

розлад та розлад десінтергації дитячого аутичного спектру (Сухіна І., Риндер І., Скрипник Т.)[4].

Дитячий аутизм – (від лат. *autos* – сам) є одним із клінічних варіантів такого типу дизонтогенезу, який виникає внаслідок порушення розвитку головного мозку і характеризується вродженим та всебічним дефіцитом соціальної взаємодії та спілкування (Тарасун В., Хворова Г.) [5]. Це порушення розвитку виявляється у ранньому віці і залишається з людиною на все життя. Тому, якнайраніше та вчасне корекційне втручання сприяє кращій адаптації особи з аутизмом до соціуму та комунікації. Через це аутичні порушення можна сприймати як особливий спосіб життя, хоча багато у чому відмінний від того, який мають люди з нормотиповим розвитком [1].

Виклад основного матеріалу. Як правило, при дитячому аутизмі спостерігається загальне психічне недорозвинення дитини, що супроводжується різними розладами, наприклад: дефіцит психічної активності дитини, вади сенсомоторних функцій, вади інстинктивної сфери, мисленнєво-мовленнєві порушення, затримка або прискорений розвиток окремих психічних функцій, що в цілому складають асинхронний тип розвитку дитини. Спостерігається порушення ієрархії психічного, мовленнєвого та емоційного дозрівання дитини з аутизмом.

Встановлена варіантність аутистичних синдромів (від легких до важких) при різних типах походження. На сьогодні за К. С. Лебединською описано декілька варіантів аутизму:

- 1) дитячий аутизм при різних захворюваннях ЦНС (органічний аутизм);
- 2) психогенний аутизм у дітей до 3-4 років, які зростають в умовах емоційної напруги;
- 3) діти з аутизмом шизофренічної етіології;
- 4) аутизм при захворюваннях обміну речовин;
- 5) аутизм при хромосомній патології [5].

До основних ознак аутизму у дитини належать такі:

- мала або повна відсутність потреби в соціальних комунікаціях;
- заглибленість у внутрішній світ;
- відсутність реакції на комунікацію оточуючих до дитини,
- слабке або відсутнє емоційне реагування на близьких;
- слабка здатність до диференціювання, імітації та узагальнення;
- слабка реакція на зорові або слухові подразники, або ж навпаки чутливість та сенситивність до незначних шумів, звуків чи зорових образів;
- прагнення до незмінної постійності (розташування меблів, предметів, речей), до стереотипності в іграх, поведінці, режимі дня;

- парадоксальна поведінка з одноманітними, стереотипними, часто примітивними рухами рук ніг, коливання частин тіла, покачування тулуба або голови, перебирання пальців чи інше;

- страх або агресивна реакція з елементами дезадаптивних проявів поведінки на щось нове – перестановку меблів в квартирі, зміну місця прогулянки, користування новим посудом, іграшками;

- наявність мовленнєвих порушень: від відсутності мовлення взагалі, проявів мутизму, до надмірної вербалізації, що може виражатися у повторі дитиною слів або складів, які їй сподобалися (дитина може повторювати фрази з мультиків або реклами, вимовляти по багато разів безперестану іншомовні слова або вигуки);

- гіперактивність або пасивність у поведінці;

- наявність специфічних способів пізнання світу (облизування обнюхування, щипання або кусання предметів, людей) [5].

Діти з аутизмом демонструють дефіцит соціально-емоційної взаємодії, дефіцит невербальної комунікативної поведінки, яка використовується для соціальної взаємодії, і дефіцит розвитку, підтримки й усвідомлення взаємин [5].

Сім'я має найвагомніше значення у розвитку дитини, яка має РАС, адже це перше та найважливіше середовище, де зростає малюк. Саме тут дитина набуває соціального досвіду у спілкуванні, вчиться озвучувати свої враження, почуття, інтереси, бажання. Тому варто залучувати родину до системи комплексної психологічної допомоги дитині з аутизмом [2].

У багатьох сім'ях хвороба дитини викликає наростання емоційної напруги, посилення негативних емоцій, сім'я стає деструктивною і не може забезпечити належних умов, тому що важко пристосовується до особливостей виховання дітей. Для деяких народження дитини з РАС є психотравмуючою та фруструючою ситуацією, що веде до розчарування, відчаю, виникнення відчуття провини. Скрипник Т. В. доводить, що така пролонгована психофруструюча ситуація веде до негативного сприйняття дитини [3].

Сім'ї з дітками, які мають РАС, стикаються зі складними випробуваннями та проблемами, про які можна навіть і не здогадуватися:

- потрапляння під стигму стереотипного негативного сприйняття таких дітей та сімей в цілому;

- ізоляція та відгородження від спілкування з оточуючим суспільством через розходження поглядів, думок, через брак інформування суспільства щодо особливостей розвитку дитини з РАС. Негативне ставлення інших батьків до спільної комунікації їх дитини з дитиною з аутизмом;

- неприйнятна для суспільства та неадекватна поведінка дитини з елементами агресії, або аутоагресії, коливальними рухами, викриками і т.д.;
- неприйняття з боку інших;
- соціально побутова непристосованість, відсутність належного матеріального забезпечення для розвитку та задоволення потреб дитини;
- обмеженість в певних процесах життєдіяльності через незмогу віддати дитину в садочок чи інші заклади. також необхідність коштів для задоволення учбових питань дитини;
- наявність тривожності та страху за дитину та її майбутнє;
- недостатність висвітлення та інформування з питань поводження з дітками з РАС та загальних особливостей аутизму і його проявів;
- швидке емоційне вигорання, зневіра, втома батьків, відсутність належного відпочинку;
- деструкції у відносинах: міжособистісні конфлікти в сім'ї, між подружжям, зростання негативно-забарвленої напруги;
- особистісна нереалізованість батьків та інше. [2]

Загострюється ситуація психологічного благополуччя і з впливом війни на життя таких сімей, а саме появи додаткових труднощів: стрес і тривога, пов'язані з воєнними подіями, обмеженість ресурсів, адже в умовах війни сім'ї можуть мати обмежений доступ до ресурсів, включаючи медичну та освітню допомогу. Для дітей з РАС, які потребують спеціалізованої терапії та освіти, це може бути особливо проблематичним. Також це зміни в режимі та розпорядку дня, рутини родини: діти з РАС часто користуються структурою та регулярністю для свого комфорту, і зміни в цих аспектах можуть призвести до стресу та дискомфорту.

Психологічна допомога сім'ям охоплює такі основні аспекти:

- Подолання інформаційної депривації батьків, викликані відсутністю або недостатністю літератури з питань виховання і навчання дітей з особливостями розвитку. Надання інформаційно-методичних рекомендацій з використанням тренінгів, лекцій, практичних уроків [4];
- Надання та роз'яснення інформації про аутичну дитину з позицій її когнітивного, комунікативного, поведінкового, діяльнісного, регуляторного аспектів розвитку [3];
- Гармонізація психологічного клімату в родині, оптимізація внутрішньосімейних, подружніх, батьківсько-дитячих і дитячо-батьківських стосунків, вирішення міжособистісних конфліктів чи розбіжностей в сприйнятті дитини. В нагоді може стати особистісна або сімейна терапія;

- Отримання всебічної інформації про розвиток дитини із залученням різних спеціалістів: логопедів, дефектологів, психологів, корекційних педагогів;
- Організація груп взаємодопомоги та дружніх кіл для родин з дітьми з РАС, що надає змогу обмінюватися інформацією, ділитися емоціями та відчуттями, знайти однодумців і підтримку;
- Надання спеціальної психологічної допомоги: індивідуальні консультації батькам, відвідування особистісної або сімейної терапії;
- Підвищення стресостійкості та інформаційно-педагогічної компетентності батьків;
- Робота з внутрішніми переживаннями, почуттями батьків: визначення ситуацій, що викликають напругу, тривогу, страх та інші негативні емоції, усвідомлення особливостей своєї поведінки і емоційного реагування на дитину, думки соціуму [2].

Висновок. Отже, особливості психологічної допомоги таким сім'ям полягають у подоланні особистісних проблем та криз батьків, виведенні зі стану апатії чи депресивних епізодів, відродження віри та знаходження сенсу в житті, відношенні ресурсу, в наданні необхідної інформації щодо особливостей взаємодії та комунікації, виховання дітей з РАС. Важливим у наданні психологічної допомоги є її доступність та всебічність. Загалом система психологічної допомоги сім'ям, які мають дітей з РАС, покликана сприяти гармонізації сімейного функціонування та підвищенню мотиваційного-ціннісного ресурсу родини.

Список використаних джерел

1. Колупаєва А.А. Путівник для батьків дітей з особливими освітніми потребами: навчально-методичний посібник. ТОВ ВПЦ «Літопис –XX». 2010. URL : https://osvitalviv1.at.ua/INKLUZIJA/putivnik_dlja_batkiv-n.pdf
2. Корекційно-розвивальні методики для роботи з дітьми з аутизмом (методичні рекомендації). Чернігів, 2020. 78 с. URL : <https://znayshov.com/FR/7253/276.pdf>
3. Скрипник Т. В. Феноменологія аутизму. К. : Видавництво «Фенікс», 2010. 388 с. URL : <https://core.ac.uk/download/pdf/32308393.pdf>
4. Сухіна І., Риндер І., Скрипник Т. Психологічна модель раннього втручання для дітей з аутизмом: посібник за ред. Сухіної І.В. Київ-Чернівці: «Букрек», 2017. 192 с. URL : https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/26146/1/T_Skrypnyk_PMRVDA_KSPKIO.pdf

5. Тарасун В, Хворова Г. Концепція розвитку, навчання і соціалізації дітей з аутизмом. Навчальний посібник для вищих навчальних закладів / наук. ред. В.Тарасун. К.: 2004. 103 с. URL : <https://core.ac.uk/reader/187724200>

Попелюшко Роман Павлович,
доктор психологічних наук, доцент,
професор кафедри теоретичної
та консультативної психології
УДУ імені Михайла Драгоманова

ОСОБЛИВОСТІ ДІЯЛЬНОСТІ ВІЙСЬКОВОГО ПСИХОЛОГА ПО ЗАБЕЗПЕЧЕННЮ РЕАДАПТАЦІЇ ТА РЕАБІЛІТАЦІЇ У ЗСУ

Актуальність проблеми. В умовах російсько-Української війни психологи військових підрозділів виконують реабілітаційну роботу як в умовах бойових дій, так і в мирних умовах, впроваджуючи її в трирівневу систему (тактичний, оперативний та стратегічний рівень) реабілітації. У технічному та методичному плані є суттєві відмінності між роботою в цих різних умовах: в бойовому середовищі психологічна реабілітація тісно пов'язана із психологічною підтримкою та допомогою, в той час як в мирних умовах психологічна реабілітація проводиться в поєднанні з медичними заходами, повноцінним відпочинком, включаючи роботу з родиною військовослужбовця, зусиллями по відновленню соціального статусу і, безумовно, базується на належному матеріально-технічному забезпеченні.

Виклад основного матеріалу. У будь-яких умовах психолог здійснює реабілітаційну роботу у наступних напрямках [2]:

- *організаційна діяльність*, яка включає в себе всі аспекти планування роботи психолога на різних рівнях, а також підготовчу та безпосередню роботу у різних сферах повсякденної діяльності;

- *психотерапевтичний вплив*, спрямований на зміну необхідних якостей та властивостей військовослужбовця на користь військової служби. Цей вплив включає в себе вербальну та невербальну взаємодію з метою вплинути на емоційно-вольову, інтелектуальну та мотиваційну сферу особистості військовослужбовця, а також створення комфортних умов для здійснення професійних обов'язків;

- *психодіагностика*, що полягає у визначенні психологічних характеристик військовослужбовців, військових колективів та різних аспектів несення військової служби;

- *психологічна консультація* полягає в наданні рекомендацій психологом на основі спільного визначення причин і недоліків поточних станів. Зустрічі з військовослужбовцями, членами їх сімей і цивільним персоналом проводяться регулярно;

- *психопрофілактика* орієнтована на запобігання небажаним проявам в психіці військовослужбовців;

- *психокорекція* - це систематична діяльність, що дозволяє впливати на особистість та психіку військовослужбовця з метою зміни, підсилення або формування необхідних якостей;

- *робота з родинами військовослужбовців* передбачає взаємодію з членами сімей військовослужбовців.

Психологічна реадaptaція та реабілітація військовослужбовців включає індивідуальні та групові сесії. Основні складові цього процесу - бесіди з військовослужбовцями, консультації з питань їх психологічного стану, тренінги та освітні лекції.

Однією з основних цілей, діяльності військового психолога, є виявлення осіб, які можуть бути схильними до психотравматизації в умовах бойових дій. Для цього може використовуватися скринінговий метод, що дозволяє визначити тих, хто потребує підтримки. Головним показником збереження психічного здоров'я військового є здатність до критичного осмислення подій та здатність до цілеспрямованої діяльності. На цьому етапі важливо залучити механізми реабілітації військового, які включають в себе надання комплексної психологічної підтримки [3].

В сучасних умовах бойових дій, психологічна підтримка має дві форми: комунікативну та організаційно-діяльнісну. *Комунікативні методи* охоплюють вербальну, візуальну, тактильну та інші способи взаємодії. *Організаційно-діяльнісні методи* включають в себе керування діями підлеглих, переміщення військових і уникнення контакту з деморалізованими особами. Методи експрес-саморегуляції є важливими для корекції стану особистості в умовах бойових дій і використовуються на першому етапі реабілітації.

Часто виникає потреба, навіть при нормалізації стану (головним чином завдяки заспокоєнню та розслабленню), активізувати процеси відновлення, збільшити мобілізацію резервів і створити умови для формування станів високої працездатності у військових, під час їх участі у бойових діях. Існує різні методи та модифікації методик саморегуляції, які відповідають цим

завданням. Серед них, передусім, слід відзначити техніки активної нервово-м'язової релаксації, методи автогенної тренування, техніки самогіпнозу та ідеомоторне тренування [1].

Масаж і самомасаж мають позитивний вплив і можуть бути використані військовим для відновлення та підтримки нормального стану в будь-яких умовах та на будь-якому етапі реабілітації. До стародавніх методів масажу входять такі техніки: погладжування, щипання, натиск, обертання, постукування та вібрація. При цьому психологу не потрібно замінити масажиста, важливо навчити військового основним прийомам масажу. На другому та третьому етапах комплексної реабілітації масаж проводить фахівець-масажист.

У випадку, коли психіка військового зазнала бойового стресу, і його реакції можна вважати психогенними, потрібні повномасштабні заходи психологічної реабілітації. Передумовою для цього можуть бути різноманітні симптоми, що супроводжуються втратою критичності та можливості цілеспрямовано діяти. Основними завданнями психологічної реабілітації в цьому випадку є діагностика психічних розладів, евакуація військових, які потребують госпіталізації для відновлення психічного здоров'я, відновлення порушених психічних функцій, корекції самосвідомості, надання допомоги в підготовці до хірургічних операцій, полегшення болю у поранених тощо [2].

Основними засобами діагностики є візуальний огляд та психодіагностичні бесіди. Після евакуації воїнів, які пережили психологічну травму, можуть проводитися додаткові заходи з використанням різних тестів і анкет. Один із таких тестів, це методика FPI, яка дозволяє оцінити рівень невротизації, спонтанної агресивності, роздратованості, комунікабельності та інших характеристик, а також виділити групи осіб, що перебувають під високим ризиком від суїцидальної поведінки, базуючись на критеріях «порушення поведінки», «психоемоційні порушення», «високий ризик суїцидальної поведінки». Ці критерії допомагають ідентифікувати групу військових, які потребують більш глибокого діагностичного обстеження та корекційних заходів. Крім того, для більш глибокого дослідження використовується діагностичний пакет, включаючи опитувальники Леонгарда-Шмішека, Спільбергера-Ханіна та інші, і проєктивні методи, такі як «Дім, Дерево, Людина» тощо [3].

На сьогоднішній день, в збройних силах різних країн, поширені різні методи психологічної реабілітації, включаючи:

- фізіологічні методи (глибокий сон, якісне харчування, відпочинок і т.д.);
- аутогенні методи (аутотренінг, саморегуляція, медитація);

- медикаментозні методи;
- організаційні методи;
- психотерапевтичні методи (КПТ, Т-КПТ, раціональна психотерапія, арт-терапія тощо) [3].

Найбільш актуальним та поширеним методом групової раціональної терапії для військових, які брали участь у бойових діях, є методика «Дебріфінг стресу в критичних ситуаціях». Це організоване обговорення стресу, пережитого військовими під час спільного вирішення важливих бойових завдань. Метою дебріфінгу є зменшення та подолання психоемоційного напруження у військових. Дебріфінг проводиться протягом перших 48 годин після подій, які спричинили психологічну травму [1].

Основним механізмом дебріфінгу є методика «закриття минулого». Вона полягає в підведенні підсумку того, через що пройшли учасники, і в демонстративно фіксованому розриві зі своїми тривогами, сумнівами та нічними кошмарами. Визначаються основні стратегії подолання наслідків бойового стресу та випадки, коли учасникам дебріфінгу слід шукати спеціальну допомогу (наявність постстресових симптомів через 6 місяців після дебріфінгу, загострення цих симптомів, труднощі в виконанні навіть простих завдань тощо) [2].

Загалом, психологічна реабілітація у воєнних умовах спрямована на підтримання бойової готовності військовослужбовців та запобігання подальшим проявам посттравматичного стресового розладу.

У своїй роботі та рекомендаціях ветеранам військ, Б. Колодзін виходить із таких принципів, як [3]:

1. Справжнє фізичне і психічне здоров'я полягає не в тому, щоб відповідати стандартам і нормам інших людей, а в тому, щоб знайти гармонію з самим собою та з реальними фактами свого життя.

2. Справжнє одужання настає тоді, коли людина використовує всі знання, які отримала протягом свого життя і з повагою відноситься до них.

3. Повага створює сприятливу атмосферу для внутрішнього спокою та миру, у той час як відсутність поваги створює сприятливу атмосферу для конфліктів.

4. Ветерани можуть надати багато важливих уроків всім людям, вказуючи на приховані форми виникнення конфлікту та навчаючи, як знайти шлях до миру та гармонії – як у власній душі, так і у навколишньому світі. Людина, знаходячи свій власний шлях поза конфліктом і страхом, відчує, що її життя наповнене сенсом.

Також важливо пам'ятати, що після повернення з фронту, військовий може довгі роки, перебувати під впливом своїх спогадів і переживань. Його потрібно психологічно відновити, щоб він міг себе прийняти і пристосуватися до мирного життя та навчився прощати себе.

Висновки. Підсумовуючи всі зазначені аспекти, можна зробити наступні висновки:

- реабілітація та реадаптація спрямовані, насамперед, на відновлення психологічних ресурсів військового;

- початок реадаптації та реабілітації відбувається в районі проведення бойових дій;

- основною метою психологічної реабілітації та реадаптації є протидія посттравматичному стресовому розладу, при цьому реабілітація - це не просто набір заходів, а відношення до військового з посттравматичним стресовим розладом;

- подолання власних внутрішніх бар'єрів і комплексів та конструктивна інтеграція бойового і життєвого досвіду є ефективним шляхом до відновлення психічного здоров'я військового.

Список використаних джерел

1. Колесніченко О. С. Засади бойової психологічної травматизації військовослужбовців : монографія. Харків : ФОП Бровін О.В., 2018. 488 с.

2. Коропатнік І. М. Соціально-психологічна реабілітація та адаптація військовослужбовців Збройних Сил України: нормативно-правове забезпечення. Київ : КНТ, 2021. 224 с.

3. Попелюшко Р.П. Психологічна реабілітація комбатантів при віддалених наслідках стресогенних впливів: монографія. Київ: «Видавництво Людмила», 2020. 392 с.

Самутіна Тетяна Володимирівна,
студентка 2 курсу магістратури,
освітньої програми «Психологія»
УДУ імені Михайла Драгоманова

Науковий керівник:
кандидатка психологічних наук, доцентка
кафедри психосоматики та психологічної реабілітації,
УДУ імені Михайла Драгоманова
Дьоміна Ганна Анатоліївна

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ВІЙСЬКОВИХ ВЕТЕРАНІВ

Актуальність проблеми. З початком широкомасштабної війни в Україні життя кожного громадянина нашої країни затьмарилось тяжкою реальністю озброєного конфлікту. Кожен з нас примінив на себе роль «бійця» в сенсі борця за справедливість та свободу чи ставши до лав Збройних Сил України боронячи територіальну цілісність та суверенітет нашої держави. Безумовно в умовах війни психічне здоров'я кожного «бійця» зазнає суттєвого впливу гіпертравмівних подій, що відбуваються довкола, але особливо гостро це стосується військових, які знаходяться у найгарячіших точках бойових дій. Для військових, які ще вчора жили цивільним життям, є великим стресом опинитись в зоні бойових дій, адже вони змушені діяти попри природній інстинкт самозбереження, перебуваючи в деприваційному режимі життєіснування. Наше суспільство вже зараз спостерігає наслідки війни у прояві змін психофізичного здоров'я військовослужбовців, що отримали окрім фізичної інвалідності, духовну [1; 2].

Надважливим питанням сьогодення є надання комплексних заходів з психологічної реабілітації, адже всі військовослужбовці, що зазнали травмівного впливу бойового стресу, потребують психологічної допомоги, що має велике значення не тільки для них самих, а й для суспільства в цілому. Як зазначає один із розробників реабілітаційної програми військових армії США, ветеран в'єтнамської війни Френк П'юселік, бійці вертаючись з зони бойових дій, «несуть із собою війну додому», що може стати потенційно трагічними наслідками для майбутнього України.

Вже починаючи від часів Першої світової війни ставились акценти на збереженні психологічного здоров'я військовослужбовців, піднімалися питання

«синдрому війни», «синдрому вцілілого» та інші. Тобто можна говорити, про значну історію дослідження питання психологічної допомоги, реабілітації, адаптації, що спрямовувалась на повернення до повноцінного життя та інтеграції в соціум учасників війни. Проте не зважаючи на таку довготривалу історію вивчення питання психологічної реабілітації військовослужбовців, лишається досить суперечливими в частині алгоритмів психологічної допомоги, її ефективних методів та підходів.

Ступінь розроблення проблеми. У вітчизняній психології значного вкладу у питанні психологічної реабілітації військових ветеранів зробили Чабан О.С., досліджуючи наслідки бойових психічних травм під час війни; Бриндіков Ю.Л., теоретизувавши та вивівши практичні аспекти реабілітації військових в системі соціальних служб; Шелестова О.В. займаючись вивченням психологічних чинників розладів професійної адаптації військовослужбовців; Буряк О.О. та Гріневський М.І. опрацьовуючи питання психологічних особливостей військовослужбовців у адаптаційному процесі; Крайню В.М., Пилягіна Г.Я. опрацьовуючи підвищення стресостійкості особистості в екстремальних умовах; Грись А.М, Кокун О.М, Штепа О.С. простежуючи механізми активації адаптаційних можливостей військових; Берездецька І.М. та Харченко Є.Б. вивчаючи ключові проблеми психологічно постраждалих військових; Бучок Ю.С., Мушкевич М.І, Підлисецька Л.Б., Попіль М.І. прослідковуючи симптоми прояву та психокорекційні методи посттравматичного стресового розладу у військовослужбовців; Бялая М.А., Гридковець Л.М., Чабан О.С. досліджуючи психосоматичні розлади військових.

Виклад основного матеріалу. Психологи-експерти з питань психологічної реабілітації військових акцентують увагу на необхідності своєчасного надання психологічної допомоги військовим, адже у військових ветеранів у віддаленому періоді після травмивних подій спостерігається повернення поствійськових симптомів у підсиленому прояві. Військові, після усіх жахів війни (поранення, контузії, загибель, людські страждання, тортури, суїциди та вбивства) отримуючи психічні травми, часто страждають на безсоння, не відчують позитивних емоцій, їм притаманні стани апатії, дратівливості та агресії. Найчастіше військові ветерани отримують багаточасову травматизацію від втрати здоров'я, від загибелі побратимів на передовій, від післядемобілізаційного усвідомлення, що суспільство у повсякденному житті не тримає фокус уваги на війні, через що відчують розпач та безнадію, від фіксації на почутті несправедливості. З огляду на таку травмивну багаточасовість для психіки військових ветеранів психологічна реабілітація повинна бути частиною загального реабілітаційного комплексу, що включає медичну,

професійну і соціальну реабілітацію, та передбачати психологічну діагностику, психологічне консультування, психологічну підтримку та супроводження, індивідуальну та групову психотерапію.

Американські програми реабілітації передбачають проходження військовими, які демобілізуються, обов'язкової спеціальної програми реабілітації та адаптації підготовки їх до мирного життя, перш ніж вони повертаються додому [5]. В Україні військові ветерани повертаються в родини з вантажем війни, де їх трансформовану особистість із новосформованим образом «Я-військовий» не завжди готові сприймати та приймати. Лише за умови підтримки військового ветерана в родині можливе віднаходження ресурсу для «зцілення» травм війни та викликів які можуть очікувати ветерана в соціумі. Родина це основний інститут, який найкраще абілітує та реабілітує, адже у своїх традиціях, цінностях містить потенціал до відновлення, що плекався століттями.

Суттєвою перепорою до проходження психологічної реабілітації військовими ветеранами, незважаючи на широку популяризацію психологічної допомоги є недовіра та зневіра по відношенню до психолога. Військовослужбовці звертаючись до психологів плутають їх з психіатрами, часто бояться ділитись своїми проблемами, вважають що звернувшись за психологічною допомогою проявлять слабкість або ж мають переконання, що зі своїм психологічним станом справляться без професійної допомоги. Отже на початковому етапі роботи психолога з військовим ветераном, за потреби, необхідно приділити достатньо часу для установаження та налагодження терапевтичного контакту. У роботі з військовими ветеранами психолог має вибудувати відносини на підґрунті відданості, що транслює довіру, конфіденційність, відвертість, передбачуваність та послідовність, з розумінням зобов'язання надавати психологічну допомогу протягом тривалого часу [6].

Попіль М.І. та Підлисецька Л.Б. у своїх наукових роботах вказують на необхідність, в психотерапевтичній роботі з військовими ветеранами, приділяти достатньо уваги: підтримці адаптивних навичок «Я», використовуючи техніки релаксації, відновлення ресурсу власного «Я» та інші; формуванню «позитивного ставлення» до симптому, допомагаючи ветерану зрозуміти, що події, які вони пережили за межами звичайного людського досвіду і їх тяжкі переживання і реакції це нормально з огляду на пережите; зменшенню уникнення, яке проживається на емоційному, когнітивному та поведінковому рівнях, а також на рівні спогадів, що є свідченням нетрансформованості травматичного досвіду; зміні атрибуції змісту, що надається травматичній ситуації та її наслідкам, адже необхідною умовою відновлення військового

ветерана є формування у нього відчуття «контролю за травмою» (найбільше відмов від психологічної допомоги є саме через не усвідомлення військовими своєї проблеми) [3;4].

Психологічна реабілітація військових ветеранів ускладнена багатьма факторами, особливо в країні, яка перебуває у стані війни, проте кожен з нас повинен розуміти важливість цього процесу «зцілення» від травм війни. Здорова нація це запорука здорового суспільства України. Для Героїв які боронять нашу Україну підтримка суспільства має бути беззаперечною, адже надпотужною є соціальна думка, яка сповнює ресурсом, що дає можливість подолати важкі переживання та сумніви військовому ветерану.

Список використаних джерел

1. Дьоміна Г.А. Конфлікт як причина посттравматичного стресу. *Посттравматичний стресовий розлад: дорослі, діти та родини в ситуації війни : міжнародне науково-практичне видання / заг. ред.: І. Маноха, Г. Собчук.* Варшава-Київ: ПАН Гнозис, 2018. Том II. С. 225-234.
2. Коропатнік І.М. Соціально-психологічна реабілітація та адаптація військовослужбовців Збройних Сил України. Київ, 2021. 124с.
3. Підлисецька Л.Б. Посттравматичний стресовий розлад. Синопис діагностичних критеріїв для діагностики та лікування основних психічних розладів. 2014. 112 с.
4. Попіль М.І. Психологічна допомога у кризових та екстремальних ситуація. Дрогобич: Редакційно-видавничий відділ ДДПУ ім. Івана Франка, 2016. 135 с.
5. Banner T. F. An Examination of the Lived Experiences of United States Military Veterans who have been Diagnosed with Psychological Injuries of War who have Utilized Equine Assisted Therapy. LSU Doctora Dissertations. URL: https://repository.lsu.edu/gradschool_dissertations/1186/ (дата звернення 30.10.2023).
6. Kinzie J. D., & Boehnlein J. K. Psychotherapy of the victims of massive violence: countertransference and ethical issues. *American Journal of Psychotherapy*, 1993. 47(1), P. 90–102

Скирта Ольга Іванівна,
студентка 3 курсу бакалаврату,
освітньої програми «Дошкільна освіта. Початкова освіта»
ВДПУ імені Михайла Коцюбинського

Науковий керівник
кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри дошкільної освіти
ВДПУ імені Михайла Коцюбинського
Шикиринська Олександра Василівна

ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА ДЛЯ АДАПТАЦІЇ УЧНІВ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ В ПЕРІОД ВОЄННОГО СТАНУ

Актуальність проблеми. 24 лютого 2022 року – саме ця дата, стала точкою відліку нової реальності для України та всього її народу. Війна суттєво змінила життя всіх українців та змусила по-новому обирати пріоритети. На непростому шляху до омріяної Перемоги український народ зіткнувся з непростими та небезпечними викликами сьогодення. Наприклад, підтримка військових, допомога постраждалим в наслідок обстрілів чи ракетних ударів, активна волонтерська діяльність. Жахливі події війни вплинули на абсолютно кожного українця, без винятку. Смерть близьких людей, родини та друзів, руйнування власного житла, окупація рідних міст та сіл, потужних обстріли, які несуть за собою багато смертей та страждань. Всі ці тривожні та страшні події виснажують всі допоміжні ресурси будь-якої людини, поступово руйнують її психіку. Якщо дорослі люди мають захисні механізми своєї нервової системи та є стійкішими до перенесення тривожних ситуацій, то для дітей втрата відчуття безпеки вдома, провокує сильний стрес. Якщо дитина перебуває тривалий час у стресі, це може спричинити важкі, а іноді, непоправні наслідки. Саме через це, першочерговим завданням педагогів початкової школи та провідних психологів шкіл, на даний час, є надання невідкладної психічної допомоги та підтримки дітям повинно бути дуже якісним, щоб надати дітям всі можливості впоратися з стресом та хоч трохи забути жахи війни. Також, правильно надана допомога дозволить попередити інші, можливо, складніші проблеми.

Виклад основного матеріалу. Молодший шкільний вік – період, коли у дітей суттєво підвищується рухливість нервових процесів, вони активно формуються та адаптуються до суспільних змін, розширюється кругозір та покращуються усі психічні процеси, які почали формуватися у дошкільному

віці. Завдання, яке повинні виконувати педагоги та психологи, є дуже важливим, адже, якщо не допомагати, не виявляти проблеми при їх наявності та не усувати їх вчасно, отримані психологічні травми можуть залишитися на все життя.

Багато сучасний та відомих психологів активно взялися аналізувати психологічні проблеми дітей, які можуть виникнути під час війни, та шукають найкращі способи лікування.

У науковому посібнику «Стратегії адаптації. Війна» автори надають перевагу простому і водночас цікавому методу лікуванню психічних проблем у дітей молодшого шкільного віку. Любов, повага, довіра та розуміння, є основними чинниками для безпечного та ефективного лікування чи профілактичного періоду у дітей молодшого шкільного віку. Зокрема, Андрєєнкова В. Л. вважає, що педагоги повинні особливо стежити за рівнем соціалізації учнів. Рівень спілкування та взаємодія один з одним приховують у собі основні симптоми для виявлення психологічних проблем у дитини.

Проаналізувавши травмівні наслідки воєнного стану на дітей та сучасні методи надання психологічної допомоги дітям, новітня програма «Ментальне здоров'я дітей України під час війни» представила пункти, за якими можна надати кращу та якіснішу психологічну допомогу дітям, які отримала характерні травми під час війни. Серед них:

- 1.Дотримання чіткого режиму школи;
- 2.Обговорення тривожних подій з педагогом;
- 3.Створення особливих ритуалів;
4. Щоденне спілкування на вільні теми з педагогом;
- 5.Підтримування емоційного зв'язку;
- 6.Розвиток почуття гумору;
- 7.Регулярне проведення спільних уроків з психологом.

Велика кількість учнів отримала психологічні травми та збої нервової системи різного рівня складності, які без вчасно наданої допомоги часто спричиняють посттравматичний ефект. З цієї причини, в освітньому процесі важливо забезпечити:

- психологічний комфорт освітнього середовища для всіх учнів;
- якісний освітній процесу для дітей, які отримали психологічну травму в наслідок пережитих подій (бомбардувань, обстрілів, руйнацію житла, втрата членів сім'ї, можливо батьків, виїзд з окупованого міста) під час воєнного стану;
- освоєння педагогами відповідних компетентностей для якісної роботи з дітьми, які отримали психологічну травму;

- соціально-емоційної підтримки педагогів початкової школи [1, с. 4].

Агресія Російської федерації проти України спричинила велику кількість викликів до провідних психологів та працівників закладів освіти з таких приводів, як:

- велике зростання кількості учнів, які отримали психологічні травми та потребують професійної психологічної підтримки та допомоги;
- дефіцит провідних професійних психологів, відповідно не достатньо якісним є психологічний супровід в освітньому процесі, через малу кількість фахівців та велику кількість психологічної допомоги в закладах освіти;
- недостатньо кваліфіковану підготовку педагогів для якісної, обережної та ефективної роботи з дітьми, які отримали психологічну травму.

Дуже важливо вміти вчасно виявити відхилення чи проблеми. Пильність та уважність є важливими якостями педагога. Діти молодшого шкільного віку (з 6-7 до 10-11 років) не розуміють, що перебувають в стресі, тому, це повинен визначити вчитель. Педагогам слід звертати увагу на різноманітні симптоми. Основні фактори на, які важливо звертати увагу є:

1. *Емоційні*: тривога, загальне погіршення настрою та прояви негативного ставлення до всього, що оточує; чутливість і надмірна уважність до тривоги вчителя на уроці; посилена реакція на гучні звуки, плач через найменші подразники; поява нових або повторюваних страхів (боязнь темряви, незнайомих, страх залишатися на самоті); емоційне заціпеніння.

2. *Фізичні*: енурез, заїкання, гикання, скарги на біль у тілі, наприклад, у шлунку, інші фізичні симптоми не викликані хворобами.

3. *Поведінкові*: зниження пізнавальної активності, ухиляння від школи; бажання усамітнитися; схильність до відтворення та повторення травматичної гри, повернення до «дитячої» поведінки (регресія): втрата навичок охайності та самообслуговування, поява звички смоктання пальців чи кусання нігтів.

4. *Когнітивні*: зниження психічних функцій, наприклад, недостатня концентрація уваги; кородкочасна пам'ять; погіршення когнітивних навичок.

З поданого вище переліку можемо зробити висновок, що після пережитого стресу дитина сильно змінюється, тому педагог повинен бути дуже обережний та чіткий у своїх діях.

Вчитель повинен приділяти увагу учням не тільки в колективі, але й в індивідуальному порядку. Сучасні психологи пропонують таку форму роботи, як діалог на емоціях (емоційний діалог). Емоційний діалог - це особливий вид взаємодій дітей та педагога в індивідуальній формі. Педагог реагує на переживання дитини викликаних словами чи поведінкою, під час діалогу дитина може показувати всі свої переживання та емоції дорослому [1, с. 19].

Етапи проведення Емоційного діалогу виглядають так:

1. Створити простір безпеки та довіри для того, щоб діалог був не примусовий, а добровільним бажанням самої дитини.

2. Протягом діалогу потрібно застосовувати методи активного та емпатичного слухання: не розривати зорового контакту з дитиною; реагувати жестами на сказане дитиною, тим самим давати змогу зрозуміти, що її підтримують та розуміють; використовувати фрази, які заохочують дитину до продовження діалогу. Наприклад, «так», «ага», «зрозуміло» тощо; не підганяти дитину під час пайзи. Дати час зібратися з думка за потреби.

4. Не забороняти дитині виражати сильні емоції.

Також, вважається дуже великим позитивним впливом на розслаблення нервової системи, проведення нестандартних уроків. Адже тоді дитина забуває про тривоги на деякий час і спрямовується на цікаві завдання або екскурсії.

Педагог має стати людиною, якій дитина буде довіряти та відчувати спокій біля неї. Для цього вчитель у своєму класі повинен створити Безпечний простір [3, с. 10].

Безпечний простір в школі – це створені умови навчання дітей згідно з яких:

- усіх учнів поважають;
- обов'язково присутня взаємопідтримка та рівності;
- відсутня дискримінація за національністю, віросповіданням та мовою, якою розмовляє учень;
- запобігання будь-яких проявів насильства в класі;
- дотримання правил психологічної, та фізичної безпеки для морального спокою учнів.

З вище поданої інформації можемо зробити висновок, що педагог у початковій школі відіграє важливу роль в життя учня та часткового відповідає за її психічний стан. При використанні вище зазначених методів роботи з дітьми, що пережили стрес, педагог суттєво покращить психічний стан своїх учнів.

На основі даної теми було проведено емпіричне дослідження, тобто опитування педагогів початкові школи. Опитування показало, що під час воєнного стану педагоги намагаються покращити психічний стан своїх учнів. На перший погляд це здається чудовим, але лише 60% педагогів ознайомлені з відповідними та рекомендованими методами для цієї роботи, інші вигадують і використовують свої способи. Такими діями вони можуть ще більше травмувати дітей.

З цих даних, ми можемо зробити висновок, що обізнаність педагогів початкової школи у психології дітей та її видозміні під час воєнного стану

потрібно покращувати. Наприклад обов'язковим проходженням спеціального курсу. Адже психічна стан дітей сьогодні – це стан цілої країни завтра.

Список використаних джерел

1. Галина Терентьева. Коли світ на межі змін. Стратегії адаптації. Поради для вчителі, учнів, батьків. наук. посібник. Київ 2022. 52 с.
2. Андрєєнкова В. Л. Психосоціальна підтримка учасників освітнього процесу навчально-методичний посібник. Збірка рекомендацій та порад для учасників навчального процесу. Київ 2023. 125 с.
3. Ройз С., Булавінова К. Ментальне здоров'я дітей під час війни. наук. посібник. Поради для вчителів, опікунів та батьків. Київ 2023. 50с.

*Скрипай Олена Василівна,
студентка ВДПУ імені Михайла Коцюбинського*

*Науковий керівник:
кандидат педагогічних наук, доцент,
доцентка кафедри дошкільної освіти
ВДПУ імені Михайла Коцюбинського
Шикиринська Олександра Василівна*

ВИХОВАННЯ ПОЧУТТЯ МУЗИЧНОГО РИТМУ В ДІТЕЙ РАНЬОГО ВІКУ

Актуальність проблеми. Раннє дитинство – це особливий період у становленні особистості. Цей вік характеризується підвищеною емоційною чутливістю до сприймання всього, що оточує малюка. Саме тому в цьому віці особливого значення надається розвитку сенсорної культури (ознайомленню з основними кольорами, формуванню вмінь з обстеження предметів, розвитку слухового, зорового сприймання).

Виховання дитини раннього віку – це найскладніший і важливий момент всього виховного процесу. Одне з головних завдань початкового музичного розвитку дітей полягає у здійсненні ритмічного виховання. Виховання почуття ритму в дітей раннього віку є важливою частиною навчання. Розвиток ритму в дітей є елементом багатьох методик раннього розвитку. Мета основ ритміки полягає не тільки в розвитку музичного слуху малюка, але і в стимуляції його розумових процесів. У дитини, яка відчуває та відтворює ритм, розвивається

пам'ять, уважність, слух, координація рухів, формуються мовні навички. На думку дослідників (Я. Кушка та інші) музичноритмічне виховання розвиває почуття музичного ритму, його сприймання, виконання, імпровізування.

Виклад основного матеріалу. Е. Жак-Далькроз розробив систему музично-ритмічного виховання. На його думку, розвивати музичні здібності потрібно через ритм. Педагог вважав, що вносячи порядок у рухи дитини, виховуючи в ній почуття ритму, дитину можливо підготувати до життєвої і, зокрема, музичної діяльності. Він підкреслював, що музичний ритм має не тільки моторну, але й емоційну природу. Емоційний вплив ритму на слухача є дуже сильним, а емоційний відгук на ритм первинним проявом музикальності. У школі К. Орфа діти займалися вільною ритмічною імпровізацією. Моделями ритмічних фігур слугували слова та фрази, на основі яких склалися цілі ритмічні монологи та діалоги. М. Ібука був одним із перших, хто заговорив про ранній розвиток дитини. Однією з складових раннього розвитку дітей за методикою М. Ібука є формування музичного слуху. У спеціальних центрах раннього розвитку дітей за методикою Г. Домана використовують спеціальні картки з ритмічним зображенням того чи іншого музичного уривка. На його думку, якщо швидко перемикає музику з одного ритму на інший, то дитина повинна відчути та змінити ритм своїх рухів у відповідності з музикою; може програвати ритм мелодії на ксилофоні або просто відстукувати його пальцями.

Головним аспектом у дослідження даного питання є вивчення виховання почуття ритму в дітей раннього віку в дошкільних навчальних закладах. Як показало анкетування, вихователі не завжди розділяють важливість виховання почуття ритму в дітей, вважаючи, що це потрібно виключно музикантам і танцюристам. Однак доведено, що ритм впорядковує роботу двох півкуль мозку, що сприятливо впливає на розвиток слуху, зору, мови та координації людини.

Для виховання почуття ритму в дітей нами була складена програма, яка включала проведення музично-дидактичних ігор на реагування дітей на ритм, передавання ритму ходьби та бігу, вміння визначати в русі різні ритми, відтворення ритмічних схем, повторення танцювальних рухів, читання дітям віршиків і потішок, тактування (хлопки) під вірші та музику. Як тільки діти навчилися тримати предмети і почали бити ними по поверхнях, запропонували їм пограти в барабанщика, доповнюючи гру малюків музичним супроводом. Короткотривалі імпровізації дітей на барабані стали доречними для зняття напруження й відчуття енергії. Завдяки цим заняттям визначили, чи є в дітей вроджений музичний слух. Малюки стукали в такт музики і при цьому намагалися відтворити тональність звуків. Вихователь декламував віршики та

потішки так, щоб зробити акцент на сильну частку. У результаті проведення музичнодидактичних ігор з дітьми третього року життя було виявлено: – ритм, що передається дітьми, став точнішим не тільки у вилясках, але і в передачі його звучними жестами і на металофоні.

Висновок. Отже, результати дослідження показали, що підвищився рівень виховання почуття музичного ритму дітей раннього віку: в експериментальній групі, в порівнянні з контрольною; значно зросла кількість дітей, яких можна віднести до високого та середнього рівнів музичного розвитку.

Список використаних джерел

1. Музичне виховання у дошкільному навчальному закладі: Збірник методичних матеріалів / Упор. І. А. Романюк. Тернопіль : Мандрівець, 2007. 104 с.
2. Розвиток музично-творчих здібностей у процесі навчання дітей гри на дитячих музичних інструментах. *Бібліотечка вихователя дитячого садка.* 2012. № 19-20. С. 111–116.

*Хорошун Олександра Геннадіївна,
студентка 3 курсу бакалаврату
освітньої програми «Психологія»
Білоцерківського інституту економіки та управління,
Університету «Україна»*

*Науковий керівник:
доктор філософії у галузі психології,
доцент кафедри права та соціально-поведінкових наук
Білоцерківського інституту економіки та управління
Університету «Україна»
Пономаренко Тетяна Ігорівна*

АДАПТАЦІЯ ВПО НА НОВОМУ МІСЦІ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Актуальність проблеми. 24 лютого 2022 року Росія розв'язала повномасштабну війну на території України. Тому гостро постало питання про евакуацію великої кількості мирного населення за кордон та внутрішні переміщення в межах країни з тимчасово окупованих територій. В умовах воєнного стану, актуальними є дослідження та захист психічного здоров'я

вимушених «внутрішніх» переселенців, успішна адаптація внутрішньо переміщених осіб (ВПО) до нових умов, повне усвідомлення реальності, емоційна стабілізація, а також активна взаємодія з місцевими спільнотами.

Ступінь розроблення проблеми. Проблематичні аспекти психологічної підтримки вимушених переселенців лежать в основі досліджень багатьох вчених. Зокрема ґрунтовні дослідження у цьому напрямку проводять Л. Бахмутова, Я. Василькевич, І. Зубіашвілі, Л. Карамушка, Т. Карамушка, О. Лавренко, Ю. Максименко, Т. Меліченко, О. Морозова-Йоханнссен, А. Неска, Я. Омельченко, Д. Похідько, О. Фролова. Питанням збереження психічного здоров'я та процесів адаптації внутрішньо переміщених осіб в умовах війни вивчали у своїх працях В. Вишньовський, Я. Короход, В. Лефтеров, В. Тюріна, Л. Солохіна, В. Федько та ін. [1; 2; 3].

Виклад основного матеріалу. Повномасштабне вторгнення загострило проблему масового вимушеного переселення громадян України із зон бойових дій в інші регіони. Визначено, що основними психологічними проблемами вимушених переселенців є розлади уваги, розлади пам'яті та емоційні відхилення. Встановлено, що більшість вимушених переселенців певною мірою мають або переживають одну з найсильніших емоцій – відчуття втрати: рідних, коханих, друзів, звичного ритму життя, роботи чи бізнесу, професійної ідентичності, житла чи майна[3].

Важливим чинником негативних змін у психологічному стані вимушених переселенців є страх невиконання своїх обов'язків за основним місцем роботи в Україні та можлива втрата доходу. У цій ситуації багато людей опиняються перед вибором: залишитися в безпеці, адаптуватися і працювати в іншій країні або повернутися в небезпечне, але звичне середовище. Однак переїзд у безпечніше місце не позбавить психологічного тягаря, спричиненого поточною реальністю. Війна завдала тривалих психологічних травм як дорослим, так і дітям. Проблеми психоемоційного стану та адаптації наявні у всіх вікових категоріях вимушено переміщених осіб, включаючи дітей, людей похилого віку, чоловіків та жінок працездатного віку.

Психологічна реабілітація вимушених переселенців є одним із головних викликів, який постав перед Україною через ворожу агресію. Це потребує концентрації всіх національних ресурсів і міжнародної підтримки. Основними засобами є надання соціальних консультаційних послуг, психологічна адаптація та підтримка вимушених переселенців, захист вразливих груп населення, подолання психофізичних ушкоджень (особливо у дітей), стресу, соціальної апатії та втрати впевненості у завтрашньому дні. Важливу роль у цій роботі відіграють психологи, консультанти та психотерапевти. Важливо зазначити, що

діти є окремою категорією вимушеної міграції. Вони гостро усвідомлюють події, які змінюють довговічність, надійність і безпеку їхнього середовища, що призводить до швидких змін у їхніх психоемоційних стосунках з дорослими [2; 4].

В даному контексті основними напрямками психологічної підтримки внутрішньо переміщених осіб є [1, с. 83]:

- діагностика психічних станів. Важливим етапом є оцінка психологічного стану та визначення основних проблем і потреб людини;
- стабілізація психологічного та емоційного стану. Психологічна підтримка покликана допомогти зняти тривогу, стрес та поліпшити загальний психоемоційний стан;
- подолання негативних поведінкових проявів (агресії, ворожості та ін.);
- налагодження соціальних зв'язків. Важливо надавати підтримку для побудови та зміцнення соціальних зв'язків з оточуючими, включаючи родину, друзів, громаду та інші групи підтримки;
- інтеграція в мікросередовище (групу, клас, спільноту). Допомога ВПО інтегруватися в нові соціальні середовища, такі як групи, класи чи спільноти, де вони зможуть налагодити зв'язки, знайти підтримку;
- налагодження сімейних стосунків. Метою психологічного супроводу є розуміння та вирішення конфліктів, покращення спілкування, зміцнення зв'язку між членами сім'ї, сприяння адаптації всієї родини до нових умов;
- подолання наслідків психологічної травми. Психологи надають підтримку для подолання травматичного досвіду, розробки стратегій самозахисту та покращення якості життя.

Висновок. Таким чином, ми робимо висновок, що психічне здоров'я та психологічна адаптація ВПО в умовах війни є складним і важливим процесом. Внутрішньо переміщеній особі має бути забезпечена відповідна діагностична та психологічна підтримка, яка враховує їхні унікальні потреби та травматичний досвід. Надання професійної психологічної допомоги, терапії та ресурсів підтримки є важливим кроком у сприянні їхньому психологічному відновленню, побудові сталої адаптації та поверненню до повноцінного життя. Тому перспективи подальших досліджень ми вбачаємо у створенні досконалих технологій (методів, засобів і програм, спрямованих на підтримку та сприяння психологічній адаптації внутрішньо переміщених осіб їх психолого-педагогічної підтримці). Це дозволить нам ефективніше долати наслідки травматичного досвіду війни.

Список використаних джерел

1. Могильова Н. М. Особливості психічного здоров'я та психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб в умовах війни: досвід України. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права*, 2023. № 2. С. 81 -85 <https://doi.org/10.51547/ppp.dp.ua/2023.2.12>
2. Карамушка Л., Карамушка Т. Емпіричне дослідження особливостей психічного здоров'я вимушених «внутрішніх» переселенців в умовах війни. *Організаційна психологія. Економічна психологія*, 2022. №(2(26)). С. 48-59. <https://doi.org/10.31108/2.2022.2.26.6>
3. Кушнікова С. В. Психологічна підтримка вимушених переселенців в умовах війни. *Наукові перспективи*, 2022. № 11(29). С.419 - 428.
4. Зайцева, О. В. Психологічні механізми резильєнтності внутрішньо переміщених осіб в умовах воєнного стану. *Соціально-психологічні технології розвитку особистості : зб. наук праць за матеріалами VIII Усеукраїнської науково-практичної конференції молодих вчених, аспірантів та студентів*, Херсон : Херсон ; Івано-Франківськ : ХДУ, 2023. С. 111-116.

*Худякова Валентина Сергіївна,
студент 2 курсу магістратури,
освітньої програми «Психологія»
УДУ імені Михайла Драгоманова*

*Науковий керівник:
кандидат психологічних наук, доцент
кафедри психосоматики та психологічної реабілітації
УДУ імені Михайла Драгоманова
Дьоміна Ганна Анатоліївна,*

АРТ-ТЕРАПІЯ, ЯК ЗАСІБ ВПЛИВУ НА РОЗВИТОК УЯВИ

Актуальність дослідження. Тема розвитку творчої уяви засобами арт-терапії актуальна тим, що цей психічний процес є невід'ємним компонентом будь-якої форми творчої діяльності. Аналіз проблем розвитку уяви був предметом розгляду багатьох науковців, а саме: Т.Баришевої, Л.Виготського, Д.Гілфорда, В.Давидова, В.Моляко, а також інших.

Уяву можна описати як складну процесуальну діяльність, яка відбувається під впливом поставлених метою або відчуттів і переживань. У результаті уяви виникають нові образи, уявлення та ідеї, створені на основі сприйняття, пам'яті

та знань, набутих у процесі взаємодії з дійсністю. Часто уява виявляється корисною в проблемних ситуаціях, коли необхідно знайти нові рішення та провести аналітичні дії впливу.

У дітей дошкільного віку уява поступово розвивається, і має свої особливості. Особливості уяви у дітей дошкільного віку, такі як яскравість та жвавість образів, мають фізіологічні корені та пов'язані з перевагою першої сигнальної системи в їхній нервовій діяльності. Чим молодша дитина, тим яскравіше проявляються ці особливості уяви. Важливим новоутворенням дошкільного періоду є поява якісно нових типів уяви – довільної і творчої [4, с. 468-469].

Оскільки уява грає важливу роль у формуванні творчої особистості дітей старшого дошкільного віку, важливо підтримувати її розвиток на ключових етапах цього процесу. В першу чергу, важливо активно розширювати реальний життєвий досвід дитини. Чим більше вона має змогу спостерігати, слухати та відчувати, чим більше знань про світ навколо неї вона набуває, тим ефективніше та більш продуктивною стає діяльність її уяви. [2, с. 27]. Також «розвитку уяви дітей сприяють ситуації незавершеності, заохочення питань, стимулювання незалежності думок і поведінки, позитивна увага до дитини» [1, с. 74].

Арт-терапія є однією з форм творчої діяльності, такою як малювання, аплікація, ліплення або музика, яка може бути використана для терапевтичних та розвивальних цілей. В. Сухомлинському належить вислів: «Витоки здібностей і обдарувань дітей - на кінчиках їхніх пальців» [1, с. 104]. Також арт-терапія є не тільки засобом корекції емоційного стану дошкільника, але й ефективним видом розвитку творчого потенціалу особистості.

Однією з нетрадиційних методик арт-терапії є ліплення на оргсклі. Ця методика сприяє розвитку творчого потенціалу особистості та корекції емоційного стану дитини. Створення зображень на оргскалі є ще однією нетрадиційною методикою арт-терапії, яка допомагає стимулювати розвиток комунікативної функції мови та зосередженість дітей під час їхньої творчої діяльності [3, с. 115].

Висновок. Арт-терапія виявляє значний позитивний вплив на розвиток уяви у дітей та дорослих. Мистецька творчість стимулює креативність та допомагає розширити межі уяви. В процесі арт-терапії, люди можуть вільно виражати свої почуття та думки, що сприяє покращенню психічного благополуччя.

Засоби арт-терапії, такі як малювання, скульптура, музика та театр, надають можливість вільного виразу та імпровізації, що розвиває уяву та сприяє креативному мисленню.

Проте, важливо враховувати, що ефективність арт-терапії може варіюватися в залежності від індивідуальних особливостей кожної людини. Деякі можуть відчувати більш виразний вплив, ніж інші.

Загалом, арт-терапія є важливим інструментом для розвитку уяви та психічного благополуччя, і вона заслуговує на подальше дослідження та використання в практиці для поліпшення якості життя людей.

Список використаних джерел

1.Беленька Г. В., Голота Н. М. Розвиток дитини-дошкільника: сучасні підходи та освітні технології: монографія. Київ: Слово, 2009. 272 с.

2. Карабаєва І. 1. Особливості розвитку уяви дітей. Київ: Шкільний світ, 2008. 128 с.

3. Клименко В. В. Психологія творчості. Київ: Центр навчальної літератури, 2006. 479 с.

4.Чорна І. М., Федорців, К. І. Арт-терапія як інноваційний засіб розвитку творчої уяви дітей старшого дошкільного віку [Електронний ресурс]. Режим доступу:

http://dspace.tnpu.edu.ua/bitstream/123456789/19606/1/149_Chorna_Fedortsiv.pdf

Шикиринська Олександра Василівна,

кандидат педагогічних наук, доцент,

доцент кафедри дошкільної освіти

Вінницького державного педагогічного університету

імені Михайла Коцюбинського

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНИЙ СУПРОВІД ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ ТЕХНОЛОГІЇ ФОРМУВАННЯ АКТИВНО-ПАТРІОТИЧНОЇ ПОЗИЦІЇ

Актуальність проблеми. Повномасштабна війна росії проти України призвела до великої кількості загиблих серед українських громадян, внутрішньо переміщених осіб, значна частина українців змушена була виїхати за кордон. Вважаємо за необхідне в межах даної публікації не наводити статистичних даних принаймні, з двох причин. По-перше, ці цифри

відрізняються залежно від джерела подачі інформації, а по-друге, вони, на превеликий жаль, кожного дня оновлюються, тобто, збільшуються.

Кожна людина, яка пережила стан воєнного часу, змінюється. Зазначимо деякі негативні наслідки впливу на особу в умовах воєнних дій. Такі наслідки охоплюють: зниження рівня психологічного здоров'я, втрату здатності до пошуку нових життєвих перспектив, зниження можливості отримувати задоволення від повсякдення, зниження адаптивності, підвищення рівня тривожності, пригнічення потреби в самореалізації, посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), тощо. Найбільш уразливими в ситуації війни є дошкільники. Пов'язано це з тим, що процеси становлення і розвитку психіки, соціалізації, формування особистості, її світогляду започатковуються саме в цей період дитинства [1, с.11].

Виклад основного матеріалу. На захист українських дітей, які постраждали та кожного дня продовжують страждати від війни, спрямоване створення державою правове поле, зокрема внесення відповідних змін до Закону України про охорону дитинства (редакція від 07.11.2017 р.), визначення Порядку надання статусу дитини, яка постраждала внаслідок воєнних дій та збройних конфліктів (Постанова Кабінету Міністрів України від 05.04.2017 р. (зі змінами, внесеними згідно з Постановою КМ № 301 від 11.04.2018 р.)), розроблення низки відомчих документів. Проте, на нашу думку, повною мірою сприяти гармонійному розвитку кожної дитини, створивши умови для коригування негативних наслідків війни можливо, озброївши психологів та педагогів освітніх закладів відповідними освітньо-коригувальними методиками та технологіями.

Значний науковий інтерес та практичне значення в контексті зазначеного, на нашу думку, є публікація колективу авторів [1], де наведено методику та розробки технологій психолого-педагогічного супроводу особистісного розвитку дитини: врахування індивідуальних особливостей, активізації психологічних захистів і духовного та творчого потенціалу, актуалізації здібностей, технології соціально-морального, національно-патріотичного виховання, що сприятимуть успішній реабілітації та адаптації дітей, що постраждали від воєнних дій і гармонізації їхнього розвитку.

В межах даної публікації розглянемо особливості використання у закладі дошкільної освіти технології формування активно-патріотичної позиції дітей старшого дошкільного віку.

Для сформованості активно-патріотичної позиції дітей старшого дошкільного віку необхідно спрямовувати психолого-педагогічні зусилля на виховання національно-патріотичних почуттів, усвідомлення своєї національної

ідентичності, що забезпечується триєдиною цілісною технологією, яка охоплює рівень знань, уявлень, почуттів, ставлень, практичних дій, вчинків старших дошкільників [1].

Варто також зазначити, що перед реалізацією даної технології психолог та вихователь закладу дошкільної освіти мають організувати зустріч із батьками з метою з'ясування їхніх поглядів та переконань стосовно даного питання. Такий крок є необхідним в першу чергу для того, щоб попередити можливі конфлікти з батьками у майбутньому, адже їхнє бачення формування активно-патріотичної позиції дітей може суттєво відрізнятись від загальнопедагогічного. Як свідчить освітній досвід загальноосвітньої школи № 3 міста Вінниця (школи-родини), таку зустріч доцільно проводити не у вигляді батьківських зборів чи лекції, а, залучивши батьків до організації, скажімо Свята козацьких розваг чи Конкурсу української пісні. В невимушеній атмосфері створюються умови конструктивного спілкування та природного спостереження для з'ясування поглядів і переконань батьків стосовно даного питання.

Сформуванню активної патріотичної позиції дітей неможливо за допомогою розповідей, бесід чи повчань. Для розв'язання такого завдання, безперечно, підійде задіяння дітей у різні види діяльності. Окрім того, загальновідомим є твердження про наявність у дітей дошкільного та молодшого шкільного віку потреби в дорослості [2]. Саме тому, буде доцільним запропонувати старшим дошкільникам створити свою «конституцію» групи, тобто, перелік законів-правил, яких вони мають дотримуватися. Після того, як діти обдумають вдома та обговорять з батьками, які ж саме закони вони хочуть бачити в своїй групі, вихователь має обговорити, звертаючись із пропозицією до кожної дитини пояснити, чому саме, на її думку, має бути таке правило в їх групі. Щоб дана форма роботи була ефективною, важливими є саме партнерські взаємини з дітьми, врахування та обговорення кожної думки, а не заперечення чи відкидання або, що ще гірше – формулювання своїх правил, без обговорення з дітьми. За умов такого підходу у дітей ефективно формується вміння висловлювати свою точку зору та вислуховувати точку зору іншого, вміння аргументовано заперечувати думку, з якої незгоден, повага до іншої думки та людини, яка її висловлює, а також ми закладаємо основи розуміння того, що кожен громадянин може впливати на життя в своїй країні.

Саме в такій атмосфері спільної діяльності, взаємодопомоги та взаємопідтримки, позитивних емоційних вражень вдається здійснювати психолого-педагогічний супровід особистісного розвитку дітей ненав'язливо, пам'ятаючи слова видатного українського педагога-новатора Василя

Сухомлинського про те, що справжнє виховання – це самовиховання, а також коригувати негативний вплив війни, тобто долати пережитий стрес, тривожність, здійснювати адаптацію до нових умов проживання.

Звісно, дана публікація не вичерпує всіх аспектів даної проблеми. Її метою є обґрунтування вектору у підході до психолого-педагогічного супроводу дітей старшого дошкільного віку в умовах воєнного стану.

Список використаних джерел

1. Луценко І.О., Богуш А.М., Калмикова Л.О., Кузьменко В.У., Поворознюк С.І., Рейпольська О.Д. Психолого-педагогічний супровід виховання і розвитку дітей дошкільного віку з родин учасників АТО і внутрішньо переміщених осіб: концепція, методика, технології : навчально-методичний посібник. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2018. 213 с.

2. Ковальська О. Про інноваційні соціальні технології національно-патріотичного виховання школярів. *Директор школи, ліцею, гімназії* : наук.-практ. журн. 2015. № 4/5. С. 44–50.

*Шишин Артем Владиславович,
студент 2 курсу магістратури
освітньої програми «Психологія»
Відкритий міжнародний університет
розвитку людини «Україна»*

*Науковий керівник:
доктор психологічних наук, професор,
професор кафедри психології
Відкритого міжнародного університету
розвитку людини «Україна»
Інституту соціальних технологій
Мілютіна Катерина Леонідівна*

ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ СТРЕСУ

Актуальність проблеми. Стреси підстерігають людину щодня. Вони можуть бути обумовлені економічними, політичними, соціальними, психологічними факторами. Наразі, кожен українець переживає складні часи,

які обумовлені війною. А відтак, питання стресу постає більш гостро. Адже за останні десять років багато наших громадян зазнали великих втрат: смерт рідних та близьких, окупація українських територій, вимушене переміщення та виїзд за межі країни, втрата житла та роботи тощо. Всі ці ситуації провокують стрес, який постійно лише накопичується.

Ступінь розроблення проблеми. Аналіз літератури показав, що дослідженням стресу займалися зарубіжні (Дж. Мейсон, Ж. Годфруа, І. С.Кон, К. Раге, Г. Сельє, Д. Холмс та ін.) та вітчизняні (Н. Бардин, В. Бойко, Ю. Данчук, Ю. Жидецький, В. Іванцанич, Я. Когут, Б. Лазоренко, Л. Лепіхова, Л. Наугольник, Т. Неудачина, Н. Пряхіна, В. Савінов, В. Ясінський, І. Ярош та ін.) вчені.

Виклад основного матеріалу. З психологічного словника нам відомо, що стрес — це «стан напруженості – сукупність захисних фізіологічних реакцій, що настають в організмі тварин і людини у відповідь на вплив різних несприятливих факторів (стресорів) — холоду, голодування, психічних і фізичних травм, опромінення, крововтрати, інфекції тощо» [1, с. 511].

Між тим, з феноменом стресу тісно пов'язана стресостійкість особистості. Так, Т. Холмс і Р.Раге [2, с. 162] вважають, що стресостійкість може бути визначена за ступенем стійкості до стресових факторів (стресорів). Тому можна виокремити чотири групи людей за рівнем їх стресостійкості:

1) стресостійкі люди – легко долають труднощі в складних екстремальних ситуаціях, вони адаптивні, швидко реагують на все і демонструють мобільність поведінки;

2) стресонестійким людям важко адаптуватися до будь-яких змін, важко змінити своє ставлення, поведінку та погляди та швидко реагувати в складних життєвих ситуаціях;

3) стресотреновані люди – готові до викликів, але не відразу і не до глобальних, вони адаптуються поступово, звикають до них і реагують більш спокійно;

4) стресогальмівні люди – не змінюються під впливом зовнішніх обставин, вони мають свої установки і дуже повільно приймають рішення.

Відтак, важливо розуміти, що всі люди різні і мають свої індивідуально-психологічні особливості, які впливають на їх поведінку в стерсі та стресостійкість. Тому психологам важливо на це звертати увагу при адаптації та реабілітації клієнтів.

Разом з тим, з опитування проведеного серед студентів Білоцерківського інституту економіки та управління Університету «Україна», ми дізналис про

найчастіші причини для виникнення стресів в житті. Результати представлені на рисунку нижче.



Рис. 1. Причини виникнення стресу у %

З рисунку ми бачимо, що найчастішою причиною для стресу серед студентів є війна і навчання. Друге місце посідають стосунки з партнером і родиною. На третьому місці – робота, борги і фінансові проблеми, страх невдач і питання пов'язані зі здоров'ям. А також майже четверта частина опитаних повідоми, що не мають причин для стресу.

Висновки. Таким чином, встановлено, що причинами для стресу можуть бути різні обставини життя, але при цьому, варто пам'ятати про індивідуально-психологічні особливості кожної людини і враховувати цей фактор при наданні психологічної допомоги та підтримки.

Список використаних джерел

1. Шапар В. Б. Сучасний тлумачний психологічний словник. Харків: Прапор, 2007. 640 с.
2. Holmes T. H., Rahe R. H. The Social Readjustment Rating Scale. *Journal of Psychosomatic Research*. 1967. №11 (2). С. 213–218.

ОСОБЛИВОСТІ ФУНКЦІОНУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ СЛУЖБ ДОПОМОГИ ТА РОБОТА СПЕЦІАЛІСТІВ В УМОВАХ КРИЗОВИХ СИТУАЦІЙ

*Загородній Василь Володимирович,
кандидат медичних наук,
завідувач кафедри фізичного виховання
та здоров'я людини,
Черкаський державний технологічний університет*

*Вовкочин Людмила Юріївна,
кандидат педагогічних наук,
доцент кафедри фізичного виховання
та здоров'я людини,
Черкаський державний технологічний університет*

ЗНАЧЕННЯ ТА ОСОБЛИВОСТІ ПРАКТИЧНОЇ ДОПОМОГИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СЛУЖБИ КАФЕДРИ СТУДЕНТСЬКІЙ МОЛОДІ В КРИЗОВИХ СТАНАХ

Актуальність проблеми. Нині Україна знаходиться в умовах повномасштабного вторгнення зовнішнього ворога. Тому акумулювання та збереження фізичних і психічних ресурсних сил кожного українця – важливе завдання психологічних служб допомоги закладів освіти, установ, організацій.

Відповідно до Всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?» (2023 р.), ініційованої та впровадженої Міністерством охорони здоров'я України, Закону України «Про освіту», Положення про психологічну службу системи освіти України в Черкаському державному технологічному університеті при кафедрі фізичного виховання та здоров'я людини створена та успішно функціонує психологічна служба допомоги студентській молоді в кризових станах та ситуаціях.

Виклад основного матеріалу. Частина першокурсників потребує надання соціально-педагогічної і психологічної допомоги в адаптації до нових умов навчально-виховного процесу, налагодження побутових умов їхнього проживання, встановлення нових соціальних зв'язків у навчальному закладі та за його межами. Тому викладачами кафедрами проводяться терапевтичні бесіди з актуальних запитів, тестування студентів з метою конкретизації запитів. Найчастіше студентів турбують запитання:

1. Чи може людина звикнути до війни?

Війна принесла українцям біль, горе, страх. Багато хто відчуває ненависть, бажання помсти за смерть близьких; хтось відчуває збайдужіння, що змінюється спустошенням. Новини з фронту про загибель наших захисників, безвинних людей і дітей, розгубленість вимушених переселенців – усе це викликає негативні емоції, призводить до стресу, депресивних станів. Проте найбільше випробування для людей в цей час – залишатися людиною.

2. Які емоції під час війни норма, а які – ні?

У стані стресу будь-які емоції – це норма. Недобре, коли емоції відсутні. Проте важливо вміти визначати та контролювати власні емоції, а ще краще розумно спрямовувати їх в конструктивне русло. Надзвичайно потужними емоціями є злість, роздратування, але вони деструктивні для людини. Якщо ж перетворювати їх на позитив (діяльність, творчість, захист прав), вони можуть принести користь, як конкретній особі, так і суспільству в цілому). Контроль над емоціями, настроями дасть змогу не впадати в апатію, депресію, паніку.

3. Чому часто змінюється настрій: від піднесеного до повного небажання щось робити?

В умовах війни зміни настрою, емоційних станів – норма. Прояви емоцій зараз загострюються. Важливо не приховувати їх. Хочеться плакати – плачте, хочете сміятися, радіти – не соромтеся це виявляти. Занепокоєння мають викликати неконтрольовані, немотивовані стани, які характеризуються тривалістю в часі та виснаженістю організму. Доки людина може контролювати психоемоційний стан, вона може самостійно допомогти собі його подолати. Тут корисною буде техніка «Тут і зараз». Для цього потрібно сконцентруватися на реальній ситуації, в якій знаходиться людина. Подумки чи навіть уголос, пошепки, описати місцезнаходження, предмети, які знаходяться навколо, зосередитися на деталях (колір, форма, тактильні відчуття). Потім зрозуміти, що можна зробити для покращення стану та ситуації.

Ще частина студентської молоді потребує заходів психокорекції. Предметом психокорекції є та психологічна реальність, на яку спрямований психокорекційний вплив (образ «Я», навчальна мотивація, страхи, тривожність, агресивність тощо). Особливо це стосується тієї категорії студентів, які стали жертвами насильства, втратили близьких, спостерігали жорстокість, збирали докази злочинів.

Ми не знаємо, як довго триватиме війна. Займатися прогнозами чи чекати висновків аналітиків, експертів не варто. Наше завдання – витримати і перемогти, залишитися психічно та ментально здоровими для відбудови України. Тому потрібно не замикатися в собі, не знаходитися нон-стоп у

гаджетах, читаючи новини, а комунікувати з близькими, друзями, колегами-однодумцями – навчитися асертивному спілкуванню: з повагою до думки інших людей та без осуду. Не забувати турбуватися про своє тіло: повноцінно харчуватися, спати не менше 7-8 годин на добу, займатися улюбленою справою, спортом, адже під час будь-якої рухової активності виробляється ендорфін, що гарантує приплив сил та енергії. Найкращий спосіб подолати тривожність – піклуватися про когось, допомагати слабким, захищати їх, бути корисним.

Бережіть себе та свою психіку.

Список використаних джерел

1. Всеукраїнська програма ментального здоров'я «Як ти?» <https://www.howareu.com/>.
2. Закон України «Про освіту» від 05.09.2017р. Стаття 76. «Психологічна служба та соціально-педагогічний патронаж у системі освіти».
3. Положення про психологічну службу системи освіти України. Наказ МОН України № 509 від 22.05.2018.

ЕМОЦІЙНЕ ВИГОРАННЯ СПЕЦІАЛІСТІВ ДОПОМІЖНИХ ПРОФЕСІЙ ТА ШЛЯХИ ЙОГО ПОДОЛАННЯ

Дяченко Ангеліна Віталіївна
Студентка 4 курсу бакалаврату
ООП «Психологічне консультування»,
УДУ імені Михайла Драгоманова

Науковий керівник:
кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри психосоматики та
психологічної реабілітації,
УДУ імені Михайла Драгоманова
Вольнова Леся Миколаївна

РИЗИКИ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ У КРИЗОВИХ ПСИХОЛОГІВ – КОНСУЛЬТАНТІВ У ПЕРІОД ВІЙСЬКОВИХ КОНФЛІКТІВ

Актуальність проблеми. Пропонована нами тема професійного вигорання кризових психологів-консультантів під впливом воєнних подій є на даний момент актуальною як ніколи, беручи до уваги політико-економічну ситуацію, що розгортається на світовій арені у наш час. На сьогодні ми стали свідками жахливих подій, що відбуваються не тільки на території нашої суверенної держави, але й поза її межами: спалах війн, збільшення кількості терористичних актів, ризик виникнення економічної кризи, техногенні та гуманітарні катастрофи тощо. За своїм впливом на психічне та фізичне здоров'я особистості подібні екстремальні ситуації мають руйнівний характер. Тим більше, що з розвитком новітніх технологій людина повсякчас піддається інформаційному тиску, що провокує виникнення в неї негативних емоційних реакцій, стрес чи навіть паніку. Як і звичайна особистість, кризовий консультант також підпадає під негативну дію вищеперерахованих проблем сьогодення. До того ж основа діяльності кризового консультанта – надання екстреної, невідкладної психологічної допомоги людям, які перебувають у кризовому стані внаслідок травмуючого впливу на неї несприятливих чинників зовнішнього середовища. Якщо врахувати роботу зі складними життєвими ситуаціями своїх клієнтів та нинішню ситуацію, що наразі відбувається

довкола, – це може призвести до виникнення у фахівця синдрому професійного вигорання.

Ступінь розроблення проблеми. Слід почати з того, що поняття «професійне вигорання» у психологічну науку ввів та розвивав у подальшому саме Х. Фрейденбергер. Однак, окрім нього це питання продовжували досліджувати такі вчені: Н. М. Булатевич, Н. В. Грисенко, Е. Л. Носенко, Ю. П. Жогно, О. М. Знанецька, Л. М. Карамушка, Т. В. Зайчикова, Н. Є. Водоп'янова та ін.

Вивчення проблематики професійного вигорання фахівців у галузі психологічної науки також торкнулися В. В. Бойко, М. Буріш, Дж. Грінберг, О. А. Мірошніченко, Х. Маслач, С. Джексон, Б. Перлман, Е. А. Хартман. Питанням специфіки роботи психолога-консультанта займалися С. В. Васьківська, Р. Мей, Р. С. Немов, Т. М. Титаренко та ін. Т. М. Титаренко присвятила свої праці вивченню особливостей застосування кризового консультування, особистість кризового консультанта та його емоційну культуру, а також можливі причини виникнення синдрому професійного вигорання у фахівців, що працюють у цьому напрямку. На даний момент ми хочемо сконцентрувати свою увагу не тільки на ризиках виникнення професійного вигорання у кризових психологів -консультантів у період війни, але й на особливостях переживання ними синдрому «постійної втоми» та профілактики його виникнення.

Виклад основного матеріалу. Перш ніж ми розпочнемо розгортання нашої тематики, дамо короткий опис сутності поняття «професійне вигорання». Професійне вигорання психолога – складний та за своєю тривалістю довгостроковий процес, в якому поєднуються психоемоційне, розумове та фізичне виснаження через постійне відчуття нервової напруги в процесі професійної діяльності. Слід зазначити, що причиною виникнення цього стану є надмірна активність фахівця, його повне занурення у трудову діяльність, нехтування своєю потребою на відпочинок, емоційне розвантаження. Т. М. Титаренко зауважує, що типова поведінка призводить до емоційного виснаження фахівця, саме тоді і виникає відчуття спустошення, постійної втоми, проблеми із зосередженістю уваги на важливих деталях роботи з клієнтом або не бажання виконувати свою роботу тощо [3].

На теперішній момент діяльність кризового консультанта пов'язана з наданням психологічних послуг тим особам, що пережили травмуючу ситуацію, причиною якої стали воєнні конфлікти.

Отже, наразі кризовий консультант працює з таким контингентом клієнтів:

- внутрішньо переміщені особи та біженці;

- діти з тимчасово переселених родин, що втратили батьків;
- військовослужбовці;
- люди, що переживають горе та ПТСР (смерть родичів, друзів чи партнерів, втрата рідної домівки);
- особам, що перебували на тимчасово окупованих територіях;
- люди, що зазнали фізичного та сексуального насилля;
- клієнти з порушенням адаптації.

Пригадаємо, що найбільшої шкоди психіці людини завдають власне екстремальні ситуації (спричинені людьми), що пов'язані з насильством та систематичним приниженням гідності людини (згвалтування, тортури, геноцид, бойовий стрес) [4; 5].

Робота з такими складними кейсами потребує від кризового консультанта високого рівня стресостійкості та вміння стабілізувати власний стан, адже часто взаємодія з такими клієнтами призводить до так званої вторинної травматизації. Ці ситуації та емоційна реакція на них з плином часу все більше і більше накопичуються і, як наслідок, виявляються у зниженні соціальної активності, зниженні продуктивності праці, придушеному стані та депресивній поведінці, порушеннях сну, відчутті марності своєї праці тощо. Майбутній кризовий консультант має усвідомлювати усю відповідальність, специфіку такої роботи, її вплив на власний психічний стан та слідкувати за виявом власних емоційних реакцій, та використовувати методи та техніки психогієни та профілактики вигорання, про які ми поговоримо далі.

Н. Г. Пилипенко вказує, що ризик виникнення професійного вигорання у кризового консультанта зростає за таких умов:

1. складна політико-економічна ситуація країни, в якій перебуває фахівець;
2. нерозв'язаний внутрішньо-особистісний конфлікт або невідпрацьована психологічна травма (наприклад, втрата родичів чи друзів внаслідок війни, перебування на тимчасово окупованих територіях, пережите насилля тощо);
3. неналагоджені стосунки з колегами чи відсутність можливості отримати соціальну підтримку;
4. страждання клієнтів, які провокують появу болючих спогадів у фахівця або вторинну травматизацію;
5. надмірна активність з боку фахівця та відсутність підкріплення її позитивною оцінкою, визнанням;
6. брак концептуальної єдності в парі з іншими професіоналами;
7. переживання непотрібності та безпорадності через погіршення стану клієнта або неефективності терапевтичних заходів;

8. надмірно високий рівень емпатії;
9. часте перебування у стресовій напрузі, незадоволення результатами своєї праці;
10. велика відповідальність та обов'язки, висока вимогливість до себе, не дивлячись на власний психоемоційний стан;
11. велика кількість клієнтів та нестача часу на відпочинок та емоційне розвантаження (понаднормова робота);
12. незадоволеність матеріальним становищем через докладання великих зусиль;
13. недостатньо розвинена стресостійкість та гнучкість;
14. невідповідність очікувань щодо професійної діяльності в напрямку кризового консультування з реальністю [1].

Важливо відмітити, що реакції на стресову чи екстремальну ситуацію поділяють на адаптивні та дезадаптивні. Адаптивні сприяють розвитку особистості, гармонізації її внутрішнього стану, результативності виконаної роботи, психічному розвантаженню. Дезадаптивні реакції, в свою чергу, мають руйнівний характер, з'являється почуття відчуженості, важливість у реалізації своєї мети стає незначущою, з'являється почуття безнадійності, розчарування тощо.

Основною причиною виникнення складнощів у професійній діяльності кризового консультанта стала війна. Наразі дуже велика кількість клієнтів потребує підтримки та психологічної допомоги. Війна дуже сильно на нас всіх вплинула, нанесла дуже багато травм та болю. Однак, не дивлячись на всю складність життєвих випробувань, кризовий консультант як кваліфікований фахівець має вдаватися до продуктивної поведінки, вміти опановувати себе в критичних ситуаціях, адже це позитивно впливає на його психічний та фізичний стан, розвиток його особистості, а це, в свою чергу, позначається на підвищенні ефективності та продуктивності виконання ним роботи [3; 5].

Тож, аби попередити ризики виникнення синдрому «постійної втоми», потрібно застосовувати методи психогігієни та психопрофілактики:

- інформаційна гігієна (фільтрування інформації);
- використання ментальних вправ з метою релаксації (вправи на візуалізацію, аутогенне тренування, медитативні техніки);
- приділяти увагу відпочинку, коли з'являється відчуття, що це необхідно;
- більше часу проводити в колі друзів та сім'ї, відволікаючись від роботи у вільний час;
- займатися особистісним розвитком та навчанням;

- догляд за фізичним та психічним станом здоров'я, спостереження за власними емоційними реакціями; участь у супервізійних групах;
- організувати зустрічі зі своїм психологом, відвідувати психологічні тренінги тощо;
- застосування бібліотерапії;
- використання хобі та творчості задля стабілізації емоційного стану [2; 3].

Підсумовуючи весь викладений матеріал, ми хочемо підкреслити важливість постійного відслідковування кризовим консультантом власного психоемоційного стану, адже нехтування цими умовами може призвести до руйнування його професійного благополуччя, ефективності надання термінової психологічної допомоги тим особам, які переживають кризовий етап на своєму життєвому шляху чи зазнали психотравми. Іншими словами, головним постулатом результативності та продуктивності професійної діяльності фахівця є збереження та розвиток власної психологічної стійкості. Це важлива умова, адже, як ми зазначали, окрім можливості зазнати кризовим консультантом вторинної травматизації в процесі надання психологічної допомоги клієнтам, потрібно враховувати і всі складнощі сьогодення, що розгортаються довкола у наш час.

Список використаних джерел

1. Pylypenko N. G. The psychological safety of specialists involved in the organization and provision of psychological assistance in war conditions. *Клінічна та профілактична медицина*. 2023, Iss 3, Pp. 68-75. [https://doi.org/10.31612/2616-4868.3\(25\).2023.09](https://doi.org/10.31612/2616-4868.3(25).2023.09)
2. Афанасьєва Н.С. Основи психогігієни та психопрофілактики: навч. пос. Х. : НУЦЗУ, 2016. 95 с.
3. Мірошниченко О. А. Профілактика синдрому «професійного вигорання» у працюючих в екстремальних умовах: навч.-метод. посібник. Житомир : Видво ЖДУ ім. І. Франка, 2015. 156 с.
4. Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій методичний посібник / З. Г. Кісарчук, Я. М. Омельченко, Г. П. Лазос, Л. І. Литвиненко та ін.; за ред. З. Г. Кісарчук. К. : ТОВ “Видавництво “Логос”. 207 с.
5. Титаренко Т.М. Кризове психологічне консультування: навч. пос. Київ, 2007. 266 с.

*Дорошенко Ірина Володимирівна,
старший викладач
кафедри психології та здоров'я людини,
Білоцерківський національний аграрний університет*

ЕМОЦІЙНЕ ВИГОРАННЯ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ

Актуальність проблеми. Сучасні реалії життя спонукають абітурієнтів обирати не лише професію за покликанням душі, особистими вподобаннями, новітніми віяннями моди, але саме ту, яка допоможе реалізувати себе, буде актуальною протягом декількох десятиріч і допомагатиме кожній особистості стати свідомою, зрілою та щасливою. Нині в країні продовжується війна, більшість населення дезінформовані, важко переживають конфлікти, втрати найрідніших, особливо складною залишається ситуація із травмованими військовими, дезадаптованими неповнолітніми. Майбутні психологи теж проходять період становлення, адаптації до негативних подій та емоцій, навчаються переборювати труднощі, відслідковувати свої процеси, стани та властивості. У швидкому ритмі життя студенти часто відчувають втому, емоційну напругу, значне фізичне та психологічне навантаження, труднощі у відновленні своїх внутрішніх ресурсів і, як наслідок, емоційне вигорання. Тому проблема емоційного вигорання майбутніх психологів залишається актуальною на даний час.

Ступінь розроблення проблеми. Вітчизняні та зарубіжні науковці тривалий період вивчають цей феномен. В результаті чого виявили, що емоційне вигорання розвивається на основі хронічного професійного стресу, спричинює зниження емоцій, фізичних сил людини та зменшує її стесостійкість. Дослідженням емоційного вигорання займалися такі вчені, як В. Бойко, Н. Водоп'янова, Н. Гришина, С. Джексон, Т. Зайчикова, Л. Карамушка, С. Максименко, Х. Маслач, Л. Мітіна, В. Орел, О. Старченкова, Т. Ронгінська, Т. Форманюк та ін.

Виклад основного матеріалу. Відтак, емоційне вигорання – це постійна втоми, емоційне та фізичне виснаження, що може стати хронічним для людини. Саме поняття введене Г. Фрейденбергером ще в 1974 році [4]. Відомо, що особливо схильними до вигорання є фахівці, що працюють в сфері допомагаючих професій,. А тому їх професійна діяльність напряму пов'язана з постійним спілкуванням з різними групами клієнтів.

Г. Фрейденбергер вказував, що подібний стан розвивається у емпатійних людей, які ідеалістично ставляться до роботи, і у неврівноважених. У цьому

випадку синдром емоційного вигорання є механізмом психологічного захисту у формі часткового, або повного вимикання емоцій у відповідь на шкідливі для психіки впливи [4].

При цьому, Х. Маслач у 1982 році визначила це поняття як «синдром фізичного і емоційного виснаження», що включає розвиток негативної самооцінки, негативного ставлення до праці, втрату розуміння і співчуття стосовно клієнтів і пацієнтів [3].

Зокрема, причини емоційного вигорання психологів можуть полягати в [1; 2]:

- специфічність роботи психолога;
- витрачання великої кількості часу на пошук цільової аудиторії і спілкування з нею;
- професійну діяльність у медійному просторі – створення контенту, організація онлайн-заходів;
- наявність обмежуючих переконань, які пов'язані з фінансами, соціальними установками, сімейними сценаріями;
- підвищена емоційна активність;
- надмірне навантаження на очі, сидяча робота;
- обмеженість фінансування на дилігування технічної, маркетингової, організаційної роботи;
- відсутність постійного потоку клієнтів.

Виникає питання, чи може сформуватися синдром емоційного вигорання в майбутніх психологів під час навчання. З одного боку, присутні такі складові навчальної діяльності, які є чинниками емоційного вигорання: ситуації соціального порівняння чи оцінки, переживання несправедливості, незадоволеність навчанням, завищені очікування стосовно майбутньої професії, складність міжособистісної комунікації, зростання конкуренції в академічних групах. З іншого боку, студенти-психологи ще не займаються професійною діяльністю, відповідно її особливості не мають впливу на формування вигорання [2, с. 163].

Нами проведено дослідження, в якому прийняли участь 46 студентів Білоцерківського національного аграрного університету, які навчаються на 1 і 2 курсах соціально-гуманітарного факультету за спеціальністю 053 «Психологія».

Наше дослідження було проведено в 2 етапи. Спершу ми запропонували студентам самостійно оцінити свій стан – чи відчують вони емоційне вигорання і на скільки сильно (за шкалою від 1 до 10, де 1 – почуваю себе чудово, а 10 – я повністю виснажений(на), не висипаюсь, маю проблеми зі здоров'ям і хронічну втому). На другому етапі нами була запропонована

методику «Синдром «вигорання» у професіях системи «людина-людина», яка зорієнтована перш за все на дослідження тих категорій фахівців, які працюють в системі «людина-людина», насамперед менеджерів, психологів та педагогічних працівників. Тому саме цю методику, на думку авторів, доцільно використовувати організаційним психологам, аналізуючи синдром «вигорання» у менеджерів організацій та працівників освітніх закладів.

Результати самооцінки стану емоційного вигорання показали, що 57 % респондентів відзначили, що вже відчувають емоційне вигорання і відповідно 43 % – ще не мають такої проблеми. При цьому, 49 % опитуваних знаходяться на високому рівні емоційного вигорання, 37 % мають середній рівень і лише 14 % - низький рівень.

Згідно з моделлю американських дослідників К. Маслач і С. Джексон, «вигорання» тлумачиться як синдром емоційного виснаження, деперсоналізації і редукції особистих досягнень. Отримані результати представлені в таблиці нижче.

Таблиця 1

Показники емоційного вигорання майбутніх психологів (%)

Показники	Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень
Емоційне виснаження	61%	22%	17%
Деперсоналізації	61%	26%	13%
Редукція особистих досягнень	65%	13%	22%

Студенти з високим рівнем емоційного виснаження мають занижений емоційний фон, байдужість або емоційне перенасичення, відчувають постійну стому та відчутність бажання діяти.

Студенти з високим рівнем деперсоналізації особистості мають проблеми у стосунках з друзями, батьками, оточенням. У них можуть виникати конфлікти з одногрупниками та викладачами.

Редукція особистих досягнень студентів проявляється в тенденції до негативного оцінювання себе, своїх навчальних досягнень та успіхів, негативізму щодо освітньої гідності і можливостей, або у нівелюванні особистої гідності, обмеженні своїх можливостей, обов'язків щодо інших.

Висновок. Отже, емоційне вигорання майбутніх психологів спричинене швидким темпом життя, насиченістю інформаційного та фізичного перенавантаження, хронічною втомою від постійних стресів та надмірним включенням особистості в емоційне сприйняття у воєнний час в умовах невизначеності. Тому постає нагальна потреба у впровадженні профілактичних

заходів щодо зменшення проявів негативного стану та залученні всіх наявних ресурсів майбутніх психологів.

Список використаних джерел

1. Пономаренко Т. І. Професійне вигорання практичних психологів що працюють в онлайн просторі – стан проблеми, причини та психопрофілактика. *Психологічний часопис*, 2021. №7(3). С. 58–66. <https://doi.org/10.31108/1.2021.7.3.6>
2. Цюприк А., Федорович С. Профілактика емоційного вигорання студентів-психологів. *Педагогіка і психологія професійної освіти*, 2019. №1, С. 160-170. <https://doi.org/10.32447/22185186.2019.1.16>
3. Maslach C., Jachson S. The measurement of experienced burnout. *Journal of Occupational Behaviour*, 1981. № 2. P. 99–113.
4. Freudenberger H. J. Staff Burn-Out. *The Society for the Psychological Study of Social Issues*, 1974. № 30 (1). P. 159–165.

Копчар Віталіна Миколаївна,
студентка 2 курсу магістратури
освітньої програми «Психологія»,
Відкритий міжнародний університет
розвитку людини «Україна»

Науковий керівник:
кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри психології,
Відкритий міжнародний університет
розвитку людини «Україна»
Острянюк Тетяна Сергіївна

ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ

Актуальність проблеми. Професійна діяльність психолога вимагає від нього наявності певних компетентностей та особистісних якостей. Підготовка успішних фахівців, що відповідають вимогам сучасного суспільства, завжди є нагальною проблемою. Емоційний інтелект є також невід'ємною частиною

професійної компетентності психолога. Адже для фахівця важливо розуміти себе та свої емоції, почуття і стани своїх клієнтів та бути емпатійним.

Ступінь розроблення проблеми. Аналіз літератури показав, що питаннями емоційного інтелекту майбутніх психологів займалися С. Березка, Л. Інжиєвська, Є. Карпенко, О. Кобець, Н. Коврига, Л. Мороз, Е. Носенко, Т. Пономаренко, Д. Фурс та інші.

Виклад основного матеріалу. Перш за все, варто зазначити, що емоційний інтелект – це «здібність сприймати і виражати емоції, асимілювати емоції і думки, розуміти і пояснювати емоції, регулювати свої емоції та емоції інших» [4, с. 512]. В свою чергу, вітчизняні фахівці вважають емоційний інтелект «складним інтегральним утворенням, що включає сукупність когнітивних, поведінкових й емоційних якостей і здібностей, які забезпечують усвідомлення, ідентифікацію, диференціацію і регулювання своїх і чужих емоцій (внутрішнь особистісний та міжособистісний емоційний інтелект)» [1, с. 18].

Щодо роботи, зокрема, психолога емоційний інтелект, з одного боку, «виступає однією із ключових професійно значущих якостей, а з іншого – пов'язаний із осмисленістю життя, здатностями до самоорганізації у діяльності, конструктивними копінгстратегіями та психологічним благополуччям» [2].

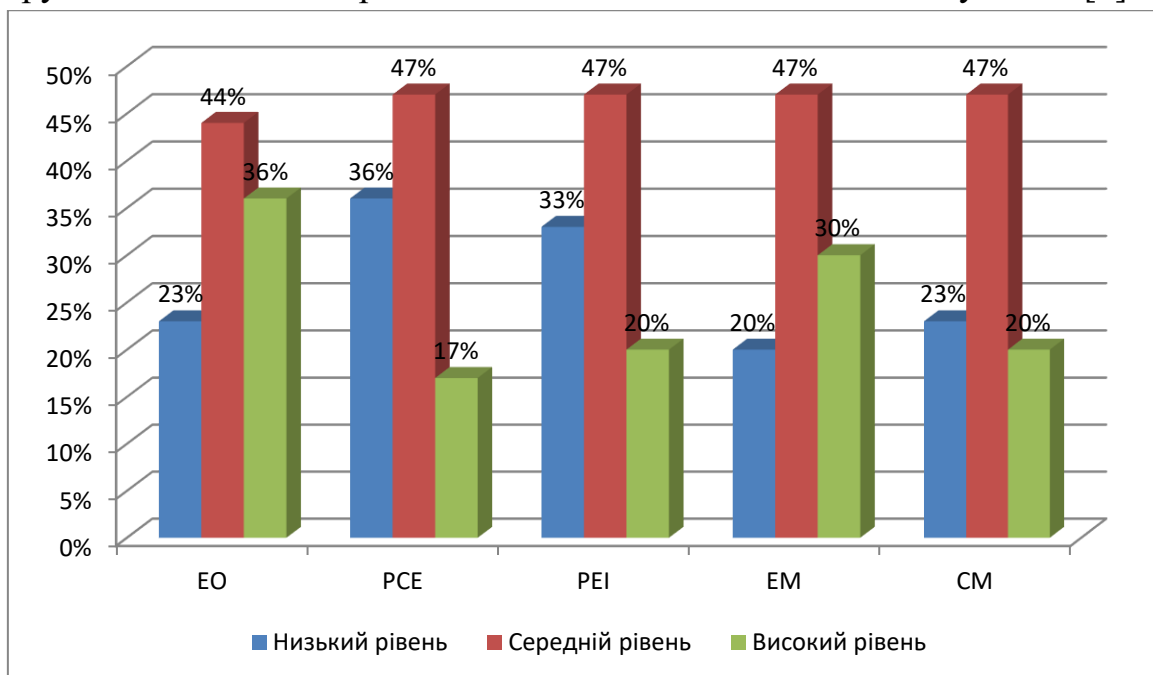


Рис. 1. Співвідношення показників емоційного інтелекту майбутніх психологів у %

EO – емоційна обізнаність, PCE – розуміння своїх емоцій, PEI – розуміння емоцій інших, EM – емпатія, CM – самомотивація

Відтак, у якості діагностичного інструментарію для визначення рівня розвитку емоційного інтелекту майбутніх психологів було використано методику «Тест Н.Холла». Результати представлені на рисунку вище.

Отже з діаграми ми бачимо, що 23% майбутніх психологів мають низькі показники емоційної обізнаності, 44% - середні і 36% - високі. Студенти з низькими показниками погано орієнтуються в «світі почуттів та емоцій», не обізнаність в емоційно-почуттєвій сфері заважає їм розуміти себе та інших, відслідковувати та контролювати свій емоційний стан, розуміти свої потреби та бажання, а також емоційну сферу клієнтів.

Разом з тим, 36% показали нам низькі показники розуміння своїх емоцій, 47% - середні і 17% - високі. Особам з низькими показниками складно зрозуміти себе та що «зі мною» відбувається в конкретний момент часу», «що я зараз відчуваю і чому», «які емоції я демонструю». Таким людям складно контролювати свої емоції, що іноді, є необхідністю для успішного та не насильницького міжособистісного спілкування. Для майбутніх психологів особливо важливо пройти години індивідуальної та групової терапії перед роботою з клієнтами та оволодіти власною емоційно-чуттєвою сферою.

Схожими є показники по шкалі «розуміння емоцій інших»: 33% - низький рівень, 47% - середній і 20% - високий рівень. Адже, якщо фахівець не розуміє себе, свої почуття та емоції, то йому складно зрозуміти, «побачити» та «зчитати» все це у клієнтів.

Емпатійність є однією із найважливіших якостей психолога і потребує додаткової уваги [3]. Вона також є вимогою сьогодення, адже наша країна та її громадяни саме зараз переживають складні для себе часи, а тому, вимагають розуміння та підтримки, співпереживання та допомоги від оточення. Так, 20% продемонстрували нам низькі показники емпатії, 50% - середні та 30% - високі.

І наостанок, щодо самомотивації, то 23% мають низький рівень, 47% - середній та 20% - високий рівень. Самомотивація допомагає майбутнім фахівцям розвиватися, ставити та досягати цілі, мати якусь мету та місію в своєму житті, бути корисним для оточення та демонструвати активну життєву позицію.

Висновок. Таким чином, високий емоційний інтелект є однією із найважливіших складових професійної діяльності психолога. А тому, з огляду на результати дослідження, виникає необхідність у створенні програми та розробці

Список використаних джерел

1. Березка С. Розвиток емоційного інтелекту майбутніх фахівців спеціальної освіти. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки*, 2021. №14(59). С. 13 – 20. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series12.2021.14\(59\).02](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series12.2021.14(59).02)
2. Мороз Л., Кобець О. Розвиток емоційного інтелекту майбутніх психологів. *Вісник Національного університету оборони України*, 2023. №74(4). 87–95. <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2023-74-4-87-95>
3. Пономаренко Т. Психологічні чинники розвитку комунікативної компетентності майбутніх психологів у медійному просторі : дис. канд. псих. наук : 19.00.07 / Пономаренко Т. І. – Київ, 2022. – 281 с.
4. Mayer J.D., Roberts R.D., Barsade S.G. Human abilities: emotional intelligence. *Annual Review of Psychology*, 2008. №59. P. 507 536.

*Лялько Світлана Миколаївна,
студентка 4 курсу бакалаврату
освітньої програми «Психологія»
Білоцерківського інституту економіки та управління,
Університету «Україна»*

*Науковий керівник:
доктор філософії у галузі психології,
доцент кафедри права та соціально-поведінкових наук
Білоцерківського інституту економіки та управління
Університету «Україна»
Пономаренко Тетяна Ігорівна*

ЕМОЙНЕ ВИГОРАННЯ ВЧИТЕЛІВ В УМОВАХ ВІЙНИ

Актуальність проблеми. На сьогоднішній день дослідження феномену емоційного вигорання є особливо актуальним, оскільки це обумовлено викликом науки і практики в аналізі факторів та специфіки травматизуючого впливу емоційного вигорання на психічний стан особистості. Сучасні психолого-педагогічні дослідження вказують на зростання кількості вчителів, що відчувають втому та емоційне виснаження, що врешті-решт впливає результати їхньої педагогічної діяльності. В умовах воєнного стану, актуальність проблеми емоційного вигорання вчителів набуває ще більшої розповсюдженості. Вчителям необхідно розвивати навички самоконтролю та

вміти регулювати власні емоції, що стане профілактикою розвитку емоційного вигорання.

Ступінь розроблення проблеми. Аналіз наукової літератури свідчить, що проблема емоційного вигорання знайшла своє відображення у роботах зарубіжних (С. Джексона, К. Маслача, П. Руперт, В. Суран, Х. Фрейденбергера) і вітчизняних вчених (Т. Зайчикова, О. Качур, В. Калошин, О. Ковальчук, Є. Єгорова, Т. Пономаренко та ін.).

Виклад основного матеріалу. Синдромом емоційного вигорання вважається емоційне виснаження, що з плином часу лише зростає. Вразливою категорією працівників, в яких часто розвивається емоційне вигорання, є ті, чия професійна діяльність пов'язана з постійним спілкуванням. До цієї категорії належать вчителі, які дуже багато часу витрачають на спілкування з учнями, батьками, колективом та адміністрацією. Симптоми емоційного вигорання проявляється у трьох компонентах:

1) Емоційна виснаженість, для якої характерне відчуття спустошеності та втоми.

2) Деперсоналізація, що характеризується байдужим ставленням до оточення, шляхами виходу є цинізм та негативне сприйняття реальності.

3) Зниження актуальності професійних досягнень, що проявляється у знеціненні своїх власних успіхів та досягнень, почуття власної непотрібності. Крім того, варто зазначити наступні ознаки емоційного вигорання: пасивність, високий рівень роздратування, відсутність потреби у спілкуванні, високий рівень тривожності, відчуття страху, яке не покидає, песимістичне бачення професійних перспектив [5].

Емоційне вигорання є наслідком тривалого стресу, остання стадія якого робить індивіда абсолютно знесиленим. В умовах війни педагогам невідомо, куди рухатись, як жити і що зробити, щоб покращити ситуацію. Психічно здорова людина прагне будувати плани, оскільки це є природною потребою. В ситуації відсутності можливості розвитку планування, педагог відчуває безпорадність, тривогу і невпевненість. Для того, аби пережити цей стан та повернутися до нормального життя та працювати на повну силу, важливо визначити, які ресурси у педагога вже є та потребують збереження, а які — відновлення [2, с. 10].

Відтак, в умовах воєнного стану, розвиток емоційного вигорання у вчителів зумовлений: потребою у психологічній допомозі, неможливістю повноцінного проведення уроків через повітряні тривоги та вимкнення світла, відсутністю повноцінного методичного забезпечення в умовах дистанційного проведення занять, відсутність інтернету під час відключень світла [4, с. 156].

Також вагому роль у емоційному вигоранні вчителів зіграв дистанційний формат роботи, який затягнувся ще із часів світової пандемії COVID – 19 [4].

То ж етапи цих трансформацій тісно пов'язані з наявністю у педагогів ресурсів та вмінням ці ресурси розподіляти. Коли ресурсів не вистачає, педагоги можуть реагувати по-різному: істерично їх накопичувати, панікувати, максимально заощаджувати чи навіть відкладати своє життя на потім.

Варто запропонувати наступні методи, що допоможуть педагогам самостійно запобігти розвитку емоційного вигорання в умовах воєнного стану в країні [1; 3; 4]:

- Вироблення цілей в коротко- та довгостроковій перспективі (план дій на час воєнного стану та план дій на майбутнє по закінченню війни).

- Знаходити у своєму графіку місце для себе. Особливе значення для психічного здоров'я вчителів є періодичне дистанціювання від навчального процесу та пов'язаного з ним стресу, пошук варіантів відпочинку чи дозвілля з метою збереження психічного та фізичного здоров'я.

- Вироблення навички саморегуляції. Набуття звички контролювати власні емоції та пояснювати собі переваги такого уміння, оскільки неможливо передбачити розвиток дій у країні в умовах воєнного стану, а для того щоб бути готовим до будь-яких можливих варіантів у майбутньому, необхідно вже сьогодні впевнено себе відчувати. –

- Професійний розвиток та самовдосконалення. Взаємообмін між колегами-вчителями професійною інформацією та досвідом є одним із засобів запобігання синдрому емоційного вигорання. Як варіант, поспілкуватися із колегами по фаху, в яких був досвід викладання в країнах в умовах воєнного стану. Це може виявитися дуже корисним для вироблення власного плану дій.

- Уникнення непотрібної конкуренції. Навпаки, в ці нелегкі для країни часи педагогам варто підтримувати дружні стосунки та позитивно впливати на діяльність одне одного, що сприятиме створенню здорового психологічного клімату в колективі.

- Емоційне спілкування. Коли вчитель вивчає та порівнює свої почуття і відчуття і ділиться ними з іншими, ймовірність «вигорання» значно зменшується.

- Достатній рівень фізичних навантажень. Навіть якщо в умовах війни вчителям доводиться працювати онлайн прямо з дому, необхідно виділяти час для фізичного навантаження, оскільки гіподинамія, що розвивається при недостатній фізичній активності, може стати фактором розвитку емоційного вигорання.

- Оволодіння вчителями інформацією щодо змін та нововведень в усіх сферах життя, спричинених війною.

- Вміння абстрагуватися.

Висновок. А отже, професійна діяльність педагога є однією з найбільш напружених, в психологічному плані видів діяльності та відноситься до розряду стресогенних професій, що вимагають від особистості великих резервів самовладання і саморегуляції. Особливо ситуація загострюється в умовах воєнного стану, оскільки ускладнюючі фактори лише сприяють розвитку напруження та призводять в результаті до емоційного вигорання. Організація роботи по збереженню психічного здоров'я педагогів є, на мій погляд, найбільш актуальним завданням сучасної системи освіти. Перспективи подальших досліджень ми вбачаємо у вивченні психологічних особливостей емоційного вигорання педагогів в умовах дистанційного навчання.

Список використаних джерел:

1. Калошин В.Ф. Як долати стрес у педагогічній діяльності. *Практична психологія та соціальна робота*, 2004. № 9. С. 60-66.

2. Карамушка Л. М., Зайчикова Т. В., Ковальчук О. С., Федосова Г. Л., Філатова О. Ф., Філь О. А. Дослідження синдрому професійного вигорання” у вчителів, К.: «Міленіум». 2004. 24с.

3. Качур О. Профілактика професійного вигорання в закладах освіти. *Психолог*, 2010. № 40. С. 3-6.

4. Пономаренко Т. І. Професійне вигорання практичних психологів що працюють в онлайн просторі – стан проблеми, причини та психопрофілактика. *Психологічний часопис*, 2021. №7(3). С. 58 – 66.

5. Maslach C. The Truth About Burnout: How Organizations Cause Personal Stress and What to Do About It. San Francisco: Jossey-Bass Publishers, 1997. 328 p.

Носова Олена Вікторівна,
аспірантка 2-го року навчання,
спеціальності 053 Психологія
УДУ імені Михайла Драгоманова

Науковий керівник:
кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри соціальної психології
УДУ імені Михайла Драгоманова
Матяш-Заяц Людмила Петрівна

СТРЕСОСТІЙКІСТЬ ОСОБИСТОСТІ ЯК ПСИХОЛОГІЧНИЙ ФЕНОМЕН

Актуальність проблеми. Високий рівень стресогенності життя в сучасній Україні, пов'язаний з війною, втратами, кардинальною зміною укладу життя, працевлаштування, виживання з обмеженою кількістю електроенергії, тепла та інтернету змушують кожного зробити вибір на користь однієї з альтернатив: дезадаптуватися або мобілізуватися та діяти, шукати шляхи подолання кризи та виживання, сенс життя в надскладній кризовій ситуації, адаптуватися до нових умов життя.

Хронічна напруга викликає внутрішній дискомфорт, що може привести до емоційного вигорання, психосоматичних розладів, депресивного стану а також виникнення посттравматичного стресового розладу. Та внутрішня напруга може проектуватися зовні на найближче соціальне оточення, викликати роздратування, гнів, сварки, руйнування відносин та віддалення один від одного. Наразі інтерес до вивчення феномена стресостійкості стрімко зростає, так як попит на теоретичні та практичні знання набув актуальності.

Ступінь розроблення проблеми. Зазначимо, що питання стресостійкості вивчалось зарубіжними науковцями з позиції стресу, реакції на стресову ситуацію та виходу з кризових обставин, зокрема Г.Сельє, Р.Лазарус, С.Фолкман та ін.. Ганс Сельє вперше визначив термін «стрес» в 1936 р., хоча мав на увазі загальний адаптаційний синдром. Останнім часом питання психологічного феномена стресостійкості вивчалось такими вітчизняними науковцями, як Т.В. Циганчук, М.М. Шпак, О. Поліщук, Т.М. Дудка, С.М. Бужинська, С.С. Скляр, А.А. Даніліч-Скакун, С.О. Богданов, О.К. Кравцова, К.М. Недря, Ю.О. Тептюк, О.О. Когут та іншими.

Виклад основного матеріалу. Аналіз наукової психологічної літератури дозволяє виокремити сутність стресостійкості як психологічного феномену. Зокрема, стресостійкість розглядається як:

- сукупність властивостей особистості, що визначають її стійкість до різних видів стресу;
- системно-інтегративна властивість особистості, що забезпечує прогнозованість психобіологічних реакцій на стрес [2, с.26];
- оптимізація соціокультурних та організаційно-поведінкових стратегій подолання надскладних і надзвичайних ситуацій [2, с.26];
- сукупність якостей, таких, як самоконтроль, саморегуляція, емоційна стійкість, що дозволяють організму спокійно переносити дію стресорів [3, с.98];
- навички, вміння, знання та відкриття, що накопичуються з часом у результаті вирішення проблем та боротьби з викликами [1, с.14];
- усвідомлений захист;
- здатність протистояти стресовим факторам за період часу, який необхідний для організації нових умов, в яких даний стресор не буде загрозливим [4];
- здатність зберігати спрямованість своїх дій, зберігати ефективність та здійснювати необхідну діяльність у стресогенних умовах [3, с.98-117];

Стресостійкість особистості формується у процесі онтогенезу, досягає свого піку в період дорослості. Сучасні дослідження доводять, що жінки мають зазвичай вищий рівень стресостійкості у порівнянні з чоловіками [5, с. 35].

Як *висновок*, підкреслимо, що феномен стресостійкості особистості не має однозначного та єдиного визначення. Ніщо не є стресом, поки людина не оцінить це як стрес. Зміст та критерії стресостійкості особистості складають психофізіологічна, емоційно-комунікативна та організаційно-поведінкова складова [2, с. 26].

Стресостійкість характеризується активацією внутрішніх ресурсів організму, що забезпечує його витривалість в умовах надмірних інтелектуальних та емоційно-вольових навантажень в стресових ситуаціях при травмуючих подіях, зберігаючи резильєнтність та спрямовано виконуючи діяльність, не порушуючи психологічного балансу.

Отже, досліджуючи феномен стресостійкості особистості, можемо стверджувати, що стресостійкість залежить, з одного боку, від зовнішньої ресурсності, від того, на що може покластися особистість у стресовій ситуації, а з іншого боку – від внутрішньої готовності або наповнення властивостями та якостями, які підвищують здатність протистояти стресам, а також від набутим умінь, навичок та знань, які людина здобуває впродовж життя.

Список використаних джерел

1. Богданов С.О. Підготовка вчителів до розвитку життєстійкості / стресостійкості у дітей в освітніх навчальних закладах / В. М. Чернобровкін, В.Г. Панок, Ред. Київ, Україна: ПУЛЬСАРИ, 2017. 208 с.
2. Когут.О.О. Психологія стресостійкості особистості: автореф. дис. на здобуття наук. ступ. д-ра психол. наук: 19.00.07. Переяслав, 2021. 47с.
3. Кравцова О. К. Стресостійкість особистості як психологічний феномен: основні теоретичні підходи. *Вісник післядипломної освіти. Серія: Соціальні та поведінкові науки*. 2019. Вип. 7. С. 98 – 117.
4. Крайнюк В.М. Психологія стресостійкості особистості: монографія. К.: Ніка-Центр, 2007. 432 с.
5. Тептюк Ю.О. Психологічні умови розвитку стресостійкості у соціальних працівників різних вікових категорій: дис. на здобуття наук. ступ. д-ра психол. наук: 19.00.07. Київ, 2021. 272 с.

Фірко Віталіна Віталіївна,
*студентка 3 курсу бакалаврату,
освітньої програми «Дошкільна освіта. Початкова освіта»
ВДПУ імені Михайла Коцюбинського*

Науковий керівник:
*кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри дошкільної освіти
ВДПУ імені Михайла Коцюбинського
Шикиринська Олександра Василівна*

СПОСОБИ ПОДОЛАННЯ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ВИХОВАТЕЛІВ ЗАКЛАДУ ДОШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ

Актуальність проблеми. Війна в Україні, постійна завантаженість на роботі, високі вимоги до професіоналізму співробітників, конкуренція та нестача часу, агресивний вплив засобів масової інформації – усі ці чинники можуть вивести з душевної рівноваги навіть найстійкішу і психічно врівноважену людину. Професія вихователя закладу дошкільної освіти насичена багатьма стресогенами, серед яких такі, як соціальна оцінка, невизначеність, повсякденна рутинна і багато інших. Прояви стресу в роботі вихователя різноманітні та численні: фрустрованість, підвищена тривожність,

роздратованість, виснаженість – ось лише незначна частина чинників, які спричиняють емоційне виснаження носіїв цієї складної професії. Суттєвим стресогенним чинником є психологічні та фізичні навантаження вихователів, які призводять до виникнення так званого синдрому «професійного вигорання» – виснаження моральних і фізичних сил, що неодмінно впливає на ефективність професійної діяльності, психологічне самопочуття, а також на стосунки з сім'єю та друзями.

Ступінь розроблення проблеми. Термін «burnout (емоційне вигорання)» введений американським психіатром Х. Дж. Фрейденбергом у 1974 році для опису психологічного стану здорових людей, які перебувають в інтенсивному та тісному контакті з клієнтами в емоційно напруженій атмосфері. Це люди, які працюють у системі «людина – людина» [3].

Вивченню проблеми синдрому емоційного вигорання приділено велику увагу в зарубіжній науці та практиці (Е. Aronson, М. Leiter, С. Maslach, А. Pines, S. Jackson, S. Walker та інші). Вітчизняні дослідники також проявляють інтерес до цієї проблеми, і з'являються роботи таких авторів, як М. Авраменко, В. Бойко, Т. Зайчикова, Л. Карамушка, А. Лужецька, О. Мірошниченко, О. Папанова, Е. Старченкова та інші.

Виклад основного матеріалу. Синдром професійного та психічного вигорання є результатом роботи в напруженому ритмі, за високих розумових навантажень і в складних ситуаціях. Водночас відсутність адекватної винагороди (як матеріальної, так і моральної) також може призвести до розвитку цього синдрому. Основною причиною емоційного виснаження є дисбаланс між співробітниками, пов'язаний із домінуванням довгострокових (внутрішніх і зовнішніх) потреб над особистісними ресурсами (внутрішніми і зовнішніми). Таким чином, важливою складовою вигорання є невідповідність між особистістю та вимогами, що висуваються до неї.

К. Маслач розглядає це явище як «синдром фізичного та психічного виснаження, що полягає в негативній самооцінці, негативному ставленні до роботи та втраті співчуття до клієнтів». Вона підкреслює, що професійне вигорання - це не реакція на втрату творчого потенціалу або нудьгу, а пов'язане з роботою емоційне виснаження, що виникає на тлі стресу від міжособистісного спілкування [4].

На думку І. Олійник, «професійне вигорання» визначається як «деструктивна зміна особистості», що виникає, розвивається і проявляється в процесі професіоналізації, низка негативних симптомів, які проявляються поетапно у вигляді емоційного виснаження, деперсоналізації та зниження результатів професійної діяльності, які знижують ефективність професійної

діяльності та порушують інтерсуб'єктивну взаємодію, що призводить до наступних наслідків.

Таким чином, професійне вигорання – це один із проявів стресу, з яким стикаються люди у своїй професійній діяльності. Цей термін часто використовують для позначення наслідків тривалого стресу, пов'язаного з роботою, або певних професійних криз. На сьогодні не існує єдиної узагальненої класифікації чинників, що визначають емоційне вигорання. У психологічній літературі вітчизняними та зарубіжними вченими під час вивчення емоційного вигорання було зроблено різні класифікації чинників, що визначають його виникнення. Наприклад, Р. Глен, К. Кондо, М. Лайтер, Б. Перлман, Е. Хартман розглядають різні аспекти цієї проблеми.

О. Мілошниченко у своєму науковому посібнику виокремлює різні типи симптомів синдрому професійного вигорання, зокрема психофізичні, емоційні, поведінкові та соціально-психологічні [1]. Робота вихователів закладу дошкільної освіти відбувається в умовах нестабільності та психоемоційної напруженості, вимагаючи постійної уваги та контролю взаємодії у системі «вихователь – вихованець». Ця атмосфера спричиняє накопичення стресу в різних аспектах життя. У сучасний період, здатність контролювати та керувати подіями має вирішальне значення. Якщо вихователь реагує адекватно та адаптивно, його поведінка стає більш успішною та ефективною, сприяючи підвищенню функціональної активності та самовпевненості. У разі неадаптивної реакції можливий синдром «професійного вигорання». Слід зауважити, що «вигорання» виникає не тільки як результат стресу, але й через неконтрольований стрес.

Одним із способів подолання емоційного вигорання є саморегуляція. Вихователю важливо вчитися розпізнавати свої емоції та ефективно керувати ними. Здатність контролювати власні емоції допомагає вихователям уникати перенапруження та зберігати свою емоційну стійкість. Важливо також навчитися відрізняти робочі та особисті справи, а також надавати собі час для відновлення [2].

Комунікація та підтримка від колег можуть бути іншим важливим способом подолання емоційного вигорання. Обмін досвідом та взаємною підтримкою з іншими вихователями може допомогти знайти ефективні методи роботи з дітьми та впоратися зі стресом.

Важливо також дбати про своє фізичне та психічне здоров'я. Регулярні фізичні вправи, збалансована дієта та достатній сон можуть підвищити енергетичний рівень та зберегти емоційну стійкість. Психологічні методи, такі як медитація чи йога, можуть сприяти розслабленню та зниженню рівня стресу.

Однак, основним способом подолання емоційного вигорання вихователя, на нашу думку, є збереження позитивного ставлення до роботи з дітьми. Важливо пам'ятати про значущість своєї ролі у формуванні майбутнього покоління та радіти досягненням вихованців. Це може бути найпотужнішим стимулом для вихователів та джерелом позитивних емоцій.

Висновок. Загалом, способи подолання емоційного вигорання вихователів в дошкільних закладах можуть бути різними, але вони обов'язково повинні включати саморегуляцію, підтримку від колег, догляд за фізичним і психічним здоров'ям і збереження позитивного ставлення до професії. Лише в поєднанні цих методів вихователі зможуть подолати емоційне вигорання та продовжувати виконувати свою важливу роль у вихованні та розвитку маленьких особистостей.

Список використаних джерел

1. Мірошниченко О. Профілактика «синдрому» професійного вигорання у працюючих в екстремальних умовах: навчально-методичний посібник. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2013. 155 с.
2. Олійник І. В. Причини виникнення та профілактика синдрому професійного вигорання у педагогів. *Вісник університету імені Альфреда Нобеля. Серія «Педагогіка і психологія. Педагогічні науки»*. 2017. № 1 (13). С. 118–125.
3. Синдром «професійного вигорання» та професійна кар'єра працівників освітніх організацій: гендерні аспекти. / За ред. С. Д. Максименка, Л. М. Карамушки, Т. В. Зайчикової. Київ, 2006. 365 с.
4. Maslach C., Schaufeli W., Leiter M. Job Burnout. *Annual Review of Psychology*. Vol. 52: P. 397–422

ОСОБЛИВОСТІ КОМУНІКАЦІЇ У ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ ПСИХОЛОГА

*Брожек Олександр Андрійович,
аспірант 2 року навчання,
ОНП «Психологія»,
УДУ імені Михайла Драгоманова*

*Науковий керівник:
кандидат психологічних наук, доцент кафедри
теоретичної та консультативної психології,
УДУ імені Михайла Драгоманова
Ляшенко Олексій Андрійович*

СПЕЦИФІКА ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ ДЛЯ РОБОТИ З ВЕТЕРАНАМИ ВІЙНИ: АСПЕКТИ ТА КОМУНІКАТИВНІ СТРАТЕГІЇ

Актуальність проблеми. Проблема психологічної готовності майбутніх психологів для роботи з ветеранами війни стоїть на стику наукових досліджень і практичної діяльності. Незважаючи на наявність деяких досліджень у цій області, детальне вивчення психологічних аспектів та комунікативних стратегій у взаємодії з ветеранами війни залишається активною науковою проблемою. Багатозначність психологічних потреб ветеранів та вплив пережитих військових травм на психічне здоров'я вимагають проведення різноманітних досліджень та розробки спеціалізованих психологічних підходів при роботі з ними. Варто зауважити, що більшість сучасних напрямків та методів взаємодії з ветеранами не завжди є адаптованими до унікальних потреб цієї групи клієнтів. Саме тому кризовий психолог, психолог реабілітолог та психотерапевт повинні враховувати специфічні особливості ветеранського досвіду, включаючи вплив посттравматичного стресового розладу (ПТСР) та процес реінтеграції до цивільного життя, який може проживати клієнт. У зв'язку з цим, вивчення психологічної готовності майбутніх психологів для роботи з ветеранами війни та розробка спеціалізованих комунікативних стратегій вимагає глибокого і багатопланового підходу до вивчення, результати якого можуть стати важливим внеском в удосконалення способів надання психологічної підтримки та допомоги.

Ступінь розроблення проблеми. Варто зазначити, що проблема готовності майбутніх психологів для роботи з ветеранами війни є досить розгорнутою у сучасній науковій психологічній літературі. Велика кількість американських досліджень і статей присвячена вивченню психічних та емоційних потреб ветеранів (М. Фрідман), розробці дієвих способів психотерапії для цієї групи населення (П. Герберт), визначенню ефективних методів встановлення взаємодії з ними та дослідженню аспектів психологічної підтримки при роботі з ветеранами війни (П. Ресік, Дж. Шейнберг). В свою чергу, українські вчені не лише запозичують досвід зарубіжних колег, але й активно розробляють способи ефективної реабілітації та інтеграції в суспільство ветеранів, вивчають вплив підтримки від сім'ї та соціального середовища на психічне здоров'я, проводять емпіричні дослідження, спрямовані на вивчення виникнення, діагностики та психотерапевтичного лікування ПТСР серед даної групи (А. Гаврилюк Л. Кучма, І. Лисенко, О. Шевченко). Окрім цього, ряд вчених-теоретиків досліджували питання специфіки професійної підготовки майбутнього психолога у ЗВО та засоби застосування ним комунікативних стратегій у процесі взаємодії (В. Андрущенко, О. Бондаренко, Л. Долинська та інші).

Незважаючи на це, існує недостатність наукових досліджень, що стосуються особливостей підготовки майбутніх психологів до безпосереднього здійснення професійної комунікації з клієнтами-військовими, які не перебувають в зоні бойових дій. Спостерігається потреба в теоретичному вивченні ефективних комунікативних стратегій для забезпечення емпатії та підтримки у процесі надання допомоги даній групі, які можуть полегшувати психологічну взаємодію з ветеранами війни.

Виклад основного матеріалу. У межах нашого досліджень ми визначаємо комунікативні стратегії як систему засобів, методів та прийомів, які використовуються психологом у процесі взаємодії з клієнтом для досягнення певної цілі або здійснення впливу на нього. Ці стратегії можуть включати в себе вибір слів, тон голосу, міміку, жести, а також врахування контексту та психологічних особливостей ветерана війни. Комунікативні стратегії можуть бути використані для навчання, переконання, розв'язання конфліктів, вираження емоцій тощо [1, с. 97-99].

Вчені зазначають, що психологічна готовність майбутніх психологів для роботи з ветеранами війни передбачає комплекс знань, навичок та ряд особистісних якостей. Один із ключових аспектів – це емпатія, здатність сприймати внутрішній світ ветеранів і відчувати їхні емоції та досвід. Л. Аніндо та Д. Армстронг вважають, що майбутні психологи повинні розуміти

військовий контекст, травму війни, її причини та вплив на психіку, а також бути обізнаними із сучасними методами психотерапії, відкритими до пізнання різних способів підтримки та прояву емпатії [4, с. 110]. Деякі автори, наприклад, Алан В. Такман, звертали увагу на необхідність розвитку спеціальних навичок спілкування з ветеранами, таких як вміння слухати, виявляти емпатію та використовувати специфічні підходи у терапевтичних розмовах [7].

Несформованість психологічної готовності майбутніх психологів часто проявляється у тому, що вони не мають достатньої інформації про специфічні аспекти військового життя та культури, яка є ключовою для ефективної роботи з даними клієнтами. Це може включати в себе розуміння військових термінів, ієрархії та стресових ситуацій, які виникають під час служби (Л.Б. Віксельман). Деякі дослідники, такі як Дж. Лурі, вказують на те, що майбутні спеціалісти не завжди отримують достатню практичну підготовку з роботи з ветеранами, які мають ПТСР. Недостатні навички у розпізнанні цього стану можуть ускладнювати процес психологічної підтримки [5].

Саме тому у процесі підготовки майбутніх психологів викладачі повинні бути націлені на розвиток у них вміння знаходити спільну мову з ветеранами, враховуючи їхні особистісні риси, ставлення до війни та ступінь відкритості до психологічної допомоги. У процесі проведення семінарських та практичних занять варто заохочувати студентів до аналізу та вирішення конфліктних ситуацій, і використовувати наочно різні психологічні методи та комунікативні стратегії. Під час роботи з ПТСР та іншими психічними травмами у ветеранів, майбутні психологи повинні проявляти високий рівень готовності та розвивати власну стресостійкість. Тобто, систематично працювати над рівнем власного емоційного інтелекту, вдосконаленням навичок емпатії у процесі взаємодії з колегами та займатися розширенням сфери наукових знань у процесі інтенсивної практики.

У літературі зазначається, що ветерани війни можуть реагувати різним чином на психологічну підтримку. Деякі з них можуть відчувати потребу в відкритому спілкуванні, тоді як інші можуть бути більш закриті та обережні. На думку американських вчених, готовність майбутнього психолога повинна проявлятися у використанні ним відповідних комунікативних тактик та вербальних виразів з метою поліпшення загального психоемоційного стану ветеранів війни та покращення їхнього самопочуття [6, 8]. Їх використання вимагає від психолога не лише знань, практичних навичок, але й відповідної психологічної підготовки, яка виражається у безпосередній готовності, або не готовності до здійснення професійної діяльності та комунікації з клієнтом.

Сучасні психологи зазначають різні критерії готовності майбутнього психолога до професійної діяльності, а саме: особистісний (саморегуляція, рівень стресостійкості, мотиваційна складова, ціннісні орієнтації), когнітивний (система власне знань про професійну діяльність), рефлексивний (здатність оцінити результати своєї діяльності) та інтерактивний (вміння комунікувати на професійному рівні та підтримувати діалог, використовуючи різні методи та тактики). Особливу увагу, на нашу думку, привертає останній компонент, який відображає готовність майбутнього психолога до здійснення продуктивних взаємодій з клієнтом. Цей аспект професійної підготовки спеціаліста підкреслює важливість розвитку вмінь і навичок в сфері міжособистісної взаємодії, що є невід'ємною частиною успішної консультативної та психотерапевтичної практики. Особливо це стосується роботи з військовими, оскільки психолог повинен мати високий рівень розвитку комунікативних якостей, а саме: комунікабельності, володіння професійною мовою та лексикою, вмінням надавати чіткі поради і рекомендації, утримувати та повертати увагу клієнта до розмови, спонукати до прийняття рішень, бути толерантним до невизначеності у різних вербальних та невербальних проявах тощо.

Зокрема, П. Маккінні розглядав активні слухацькі навички психолога як основні, у процесі надання психологічної допомоги, зокрема: мовчазне підтвердження (кивки головою, міміка), наближення пози тіла до співрозмовника, погляд сконцентрований на очах, щоб показати клієнтам, що їхні слова розглядаються серйозно та з повагою [8]. Психолог також повинен використовувати виключно запитання відкритого типу, які не передбачають коротку відповідь та стимулюють розгортання розмови, сприяють висловлюванню актуальних почуттів та думок (Ш. Брус, Е. Брус). Не менш важливими, на думку С.Р. Снайдера, є позитивні підтримуючі вислови, які можуть зміцнити віру ветеранів у їхню можливість подолати труднощі та зробити позитивні зміни у своєму житті. Ці вислови можуть розширити спектр сприйняття клієнта та перетворити негативні уявлення на позитивні, реактивні установки на проактивні [6]. Наприклад, це можуть бути фрази: «Давайте поговоримо про ваші досягнення та як ви їх здобули.», «Ваші сили і вміння можуть бути джерелом натхнення для інших.» тощо. Дані ідеї також відображаються у підходах позитивної психології, в рамках якої фахівець розглядається як той, хто сприяє розвитку внутрішньої сили клієнта шляхом виявлення ресурсних станів та впливу на процес їх відновлення після отримання травматичного досвіду.

Окрім того, у літературі дедалі частіше описуються й інші, менш традиційні комунікативні тактики, які постійно розвиваються та гнучко

використовуються у відповідності до сучасних підходів психологічного консультування, психотерапії та соціальної роботи загалом. По-перше, змінюється простір взаємодії, дедалі частіше спеціалісти використовують засоби віртуальної реальності. Проведення онлайн-консультацій, онлайн-терапії чи листування, може значно полегшити доступ до психологічної підтримки незалежно від часу доби та можливостей клієнта бути присутнім. На нашу думку, використання технологічних засобів дозволяє використати ряд ефективних комунікативних стратегій (голосових та текстових повідомлень, виконання інтерактивних завдань для обговорення, онлайн-анкет і тестів для дослідження психічних станів клієнта та обговорення емоційних змін у процесі взаємодії), які дозволяють здійснювати моніторинг почуттів, переживань, думок та емоцій клієнта та вчасно реагувати на них. Не менш дієвою тактикою у процесі взаємодії з ветеранами війни є використання травмасенситивної комунікації, яка передбачає різні способи використання мови та спеціальної термінології чи слів, які враховують травматичний досвід війни, що може допомогти ветеранам відчувати, що їхні переживання розуміються та приймаються.

По-третє, використання групової роботи може також розглядатися як одна із успішних комунікативних тактик, це обумовлено тим, що взаємодія з іншими, які поділяють подібний досвід, може допомогти ветеранам відчувати себе менш самотніми у своїх переживаннях. В процесі роботи з групою психолог може активно використовувати різні психологічні прийоми (перифразування, інтерпретація, заохочення, відкриті та закриті запитання, узагальнення тощо) з метою встановлення взаємодії між учасниками; налаштування групової динаміки; інформування з приводу певного психічного явища чи стану; для розгляду та обговорення актуальних проблем та переживань. На думку ряду психологів (А. Адлер, П.П. Горностай, С.В. Васьківська [1, 2]) у процесі роботи із важкими запитами, психолог повинен бути не лише завжди включеним у взаємодію з клієнтом, але й всіляко підтримувати її різними мовленнєвими-фразами, зокрема: «Я розумію, що це може бути важко. Я тут, щоб вас підтримати.», «Я пишаюся тим, що ви знаходите силу розмовляти про це.» (комунікативна стратегія підбадьорювання), «Ваш досвід важливий. Я ціную, що ви поділилися цим з нами. Продовжуйте.» (комунікативна стратегія заохочування), «Я дуже вдячний/вдячна за вашу відкритість та чесність, яку ви віддзеркалюєте зараз», «Це природно відчувати так. Ви не самі у своїх почуттях.» (комунікативна стратегія емпатії з метою фокусування на почуттях та переживаннях в процесі), «Ми тут, щоб підтримати один одного і вивчити, як подолати це разом.»

(комунікативна стратегія підтримуючої мови з метою фокусування на стосунках між психологом та клієнтом) та інші [2, 3].

Окрім цього, стресоредукційні техніки є важливою частиною роботи психолога з ветеранами війни. Ці техніки можуть включати в себе методи релаксації, медитації, дихальні вправи, фізичну активність та інші прийоми, з використанням різних комплексних комунікативних стратегій. Варто зазначити, що їх застосування може забезпечити безпосереднє зниження рівня стресу та тривоги під час спілкування, а також навчити ветеранів самостійно контролювати свої емоції у стресових ситуаціях [7]. Психолог може навчати ветеранів глибокому диханню та релаксаційним технікам під час спілкування. Це може допомогти знизити напругу під час розмови про труднощі та емоційні переживання. Використання вправ медитації та уваги може допомогти ветеранам зосередитися на позитивних аспектах та зменшити вплив негативних думок та емоцій, при цьому мовлення психолога повинно бути чітким, повільним та обачним. За допомогою ряду мовленнєвих висловлювань спеціаліст повинен вміти зосередити увагу клієнта на почуттях та відпустити актуальні переживання, але не заглибити його у негативних стан.

Вчені М.І. Мушкевич та С.Є. Чагарна також зазначали, що психолог застосовує специфічні комунікативні техніки у процесі надання порад щодо планування щоденних дій та постановки найближчих цілей, у такому випадку його мовлення повинно відображати чіткість, послідовність, а серед комунікативних стратегій варто надати перевагу відкритим запитанням, інтерпретації та узагальненням [3, с. 220-225]. Одним із етапів надання психологічної допомоги військовим є психоедукаційний. У процесі якого майбутній психолог повинен вміти побудувати мовленнєві конструкції таким чином, щоб здійснити аналіз, дати пояснення етапів психологічних змін при психотравмуючих впливах та забезпечити клієнтів ефективними способами вираження своїх почуттів та думок у важливих ситуаціях, що допомагає знизити стрес від конфліктів.

У межах нашого дослідження визначено специфіку психологічної готовності майбутніх психологів для роботи з ветеранами війни з урахуванням різних аспектів та ефективних комунікативних стратегій. Підсумовуючи, вважаємо за потрібне зазначити, що результати вивчення даної проблеми в літературі, вказують на необхідність розвитку комплексної готовності у майбутніх психологів, включаючи знання про посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), володіння спеціальною військовою термінологією, навички комунікації, стратегії підтримки та високий рівень розвитку стресостійкості. Визначено, що майбутні психологи повинні мати глибоке розуміння військових

конфліктів та їхнього впливу на психіку ветеранів, а також володіти комунікативними навичками встановлення та підтримання контакту для здійснення психологічної підтримки даної групи клієнтів.

Окрім того, залишається ряд перспективних проблем для дослідження готовності майбутніх психологів до встановлення взаємодії та використання комунікативних стратегій, а саме: дослідження впливу використання технологій, таких як віртуальна реальність чи онлайн-терапія, на психологічну підтримку ветеранів війни; моніторинг та оцінка ефективності використання вербальних та невербальних стратегій у процесі вирішення запиту клієнта; аналіз психологічних травм та ресурсів ветеранів для розробки індивідуальних підходів до підтримки в офлайн- та онлайн-форматах; вивчення довготривалих ефектів психологічної підтримки на психічне здоров'я ветеранів та їхніх родин через використання різних комунікативних стратегій. Дослідження цих проблем може сприяти розвитку більш ефективних підходів до психологічної роботи з ветеранами війни та поліпшенню їхнього психічного благополуччя та якості життя.

Список використаних джерел

1. Консультативна психологія: навчальний посібник / І.С. Булах, В.У.Кузьменко, Е.О. Помиткін та інші. К.: Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2020. 459 с.
2. Консультативная психология: Теория и практика проблемного подхода / П.П. Горностай. Киев: Ника-Центр, 2018. 400 с.
3. Основи психотерапії : навч. посіб / М. І. Мушкевич, С. Є. Чагарна ; за ред. М. І. Мушкевич. Вид. 3-тє. Луцьк : Вежа-Друк, 2017. 420 с.
4. Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій методичний посібник / З. Г. Кісарчук, Я. М. Омельченко, Г. П. Лазос, Л. І. Литвиненко... Царенко Л. Г.; за ред. З. Г. Кісарчук. Київ : ТОВ «Видавництво «Логос». 207 с.
5. Lury J. J. Posttraumatic stress disorder treatment: Enhancing the efficacy of psychotherapy through mind-body approaches. *Traumatology*, 2018. №24(1), P.8-13.
6. Snyder C. R., & Lopez S. J. (Ред.). *Oxford Handbook of Positive Psychology*. Oxford University Press, 2009.
7. Takman A. V. Therapeutic communication in the treatment of military-related PTSD. *Journal of Clinical Psychology*, 2019. №75(3), P.404-413.
8. McKinney P. Active Listening Skills. *Social Work Skills*, 2005 edition 3, P.155-167.

*Гергель Тетяна Володимирівна,
студентка 2 курсу магістратури,
ОПП «Психологія»,
УДУ імені Михайла Драгоманова*

*Науковий керівник:
кандидат психологічних наук,
доцент кафедри психосоматики
та психологічної реабілітації,
УДУ імені Михайла Драгоманова
Праченко Олена Костянтинівна*

ГЕНДЕРНІ ОСОБЛИВОСТІ ВИЯВУ КОМУНІКАТИВНОЇ КУЛЬТУРИ ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ

Актуальність проблеми. У наш час в суспільстві все частіше порушуються питання про стосунки між статями, це є наслідком постійних динамічних змін у світі. Важливим аспектом особистості осіб юнацького віку є гендерна приналежність, тобто дуже велику роль відіграє комунікативна культура в спілкуванні осіб юнацького віку. Адже, це обумовлює життєвий вибір, стиль поведінки, та, зрештою, і саму роль, відведену суспільством. У сучасній українській психології дуже мало робіт, присвячених дослідженням гендерних особливостей комунікативної культури осіб юнацького віку. Тому дана тема: «Гендерні особливості вияву комунікативної культури осіб юнацького віку», є актуальною і потребує подальшого, уважного вивчення.

Ступінь розроблення проблеми. Проблемою гендерних особливостей комунікативної культури осіб юнацького віку займалися такі науковці: Х. Хекхаузен, Д.Маклелланд, Д.Аткінсон, А. Маслоу, Т.Елерс, Шопенгауер, Сандра Бем, Пенелопа Браун.

Особливості проблеми комунікативної культури розкриваються у працях філософів (Ф.Гемстергойса, М. Хайдеггера, Т.Марселя, М.Бубера, Д. Дюфрена, С. Франка, Ю. Габермаса, А.Димера, Е. Мунье, М.Бахтіна, Л. Буєвої).

Ці вчені зробили значний вплив на розуміння гендерних особливостей у комунікативній культурі осіб юнацького віку.

Виклад основного матеріалу. Проаналізувавши літературу, що висвітлює питання гендерних особливостей комунікативної культури осіб юнацького віку, на нашу думку, можна стверджувати, що основними чинниками, які визначають його успіх, є:

- моральні якості особистості, розвиток комунікативної культури.
- психологічні особливості особистості, її здібності, здатність до комунікацій, взаєморозуміння з іншими, вміння знаходити особистий підхід до кожного.

- комунікативно культурні, моральні та соціально-перцептивні якості.
- гендерні особливості осіб юнацького віку.
- життєвий вибір, стиль, поведінка.
- комунікативні навички та комунікативна культура.

Серед основних комунікативних умінь, які важливо розвивати особам юнацького віку, є такі:

- швидко орієнтуватися в ситуації та умовах спілкування, що змінюються;
- планувати та здійснювати систему комунікації;
- точно знаходити адекватні засоби комунікації, що відповідають ситуації спілкування, її меті та індивідуальним особливостям учасників;
- підтримувати контакт та адекватно реагувати на зворотній зв'язок;
- покращувати рівень комунікативної культури.

В комунікативній культурі важливим є вміння правильно висловлювати свої думки, вміти слухати, сприймати партнера, ставити запитання, контролювати та стримувати свої емоції, управляти своїми почуттями. На думку зарубіжних дослідників комунікації (Г. Гебнер, Д. Берло та інші) досить часто використовують термін «комунікація», а не «спілкування». Вони розглядають комунікацію як життя людини серед інших людей і при цьому зазначають, що «поза комунікацією людина свідомо не існує». Таке визначення надто широке і багатогранне, оскільки, згідно з ним, комунікація і є життя.

Досвід спілкування особистості в колі однолітків, розвиток її комунікативної компетенції призводить до формування індивідуального стилю спілкування. Формування комунікативної компетентності спирається на систему принципів – суспільної спрямованості, особистісного орієнтування, суб'єкт-суб'єктної взаємодії, урахування вікових та індивідуальних особливостей, гуманістичної спрямованості, культурної просвітленості, опори, цілісності підходу та культуровідповідності .

Як *висновок*, хочемо підкреслити, що важливим аспектом особистості осіб юнацького віку є гендерна приналежність, а також дуже велику роль відіграє саме комунікативна культура в спілкуванні осіб юнацького віку. Адже, саме вона обумовлює життєвий вибір, стиль поведінки та ставлення до самого себе. Відповідно до цього, вияв гендерних особливостей здійснюється в єдності її основних структурно-змістових компонентів, але акцент робиться на розвитку

як особистості, зокрема на становленні його формування комунікативної культури, якостей і вмінь осіб юнацького віку.

Отже висока комунікативна культура осіб юнацького віку є надзвичайно вагомим чинником, адже він визначає його успіх у всіх сферах життя.

Список використаних джерел

1. Говорун Т. В., Кікінежді О. М. Гендерна психологія: Навч. посіб. –К.: Вид. центр «Академія», 2004. – С. 304.
2. Орбан-Лембрик Л. Е. Активність особистості як форма вияву її індивідуальності і професіоналізму. *Теоретико-методологічні проблеми генетичної психології*. К.: Інститут психології ім. Г. С. Костюка, 2002. – Т. 1. С. 140 – 143.
3. Терзі П. Формування гендерної культури студентів вищих технічних навчальних закладів : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Одеса, 2007. 236 с
4. Бичок А. В. Формування культури професійного спілкування майбутніх фахівців міжнародного бізнесу і менеджменту : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : 13.00.04 - теорія і методика професійної освіти. Тернопіль, 2010. 23 с.

Кривоносова Олександра Віталіївна,
*студентка 3 курсу бакалавра,
ОПП «Психологічне консультування»,
УДУ імені Михайла Драгоманова*

Науковий керівник:
*кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри теоретичної та
консультативної психології,
УДУ імені Михайла Драгоманова
Ляшенко Олексій Андрійович*

ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ КОМУНІКАТИВНИХ НАВИЧОК У МАЙБУТНІХ КОНСУЛЬТАНТІВ

Актуальність проблеми. У сучасному світі, де спілкування грає важливу роль, розвиток комунікативних навичок є надзвичайно важливим завданням для будь-якої професії. Майбутні консультанти повинні розуміти, як взаємодіяти з клієнтами, як збирати необхідну інформацію, які питання

ставити та як ефективно роз'яснювати складні проблеми та поняття. На сьогодні дуже актуально, особливо з урахуванням надзвичайної ситуації, яку спричинив коронавірус та війна, що триває в ряді країн. Швидкий розвиток технологій, зростання міжнародних бізнес-взаємин та різноманітність культурних контекстів створюють складні завдання у взаємодії людей. Комунікативні навички необхідні не тільки для успішної професійної кар'єри, але й для вирішення конфліктів, побудови позитивних відносин, підвищення самореалізації та взаєморозуміння у різних сферах життя. Ці навички є ключовими для подолання міжкультурних бар'єрів, забезпечуючи гармонійне спілкування в умовах сучасного різноманітного світу. У цій ситуації професійні психологи стають надзвичайно важливими, оскільки вони можуть надати підтримку та поради тим, хто потребує їх допомоги. Зважаючи на те, що психологи працюють з людьми з різними потребами, їхні комунікативні навички є ключовими для успішного розв'язання проблем

У цей період багато людей мають проблеми зі своїм психічним здоров'ям, а саме – страждають від тривоги, депресії та інших психологічних проблем. Війна та коронавірусні обмеження впливають на здоров'я людей та їхні відносини. Люди почуваються відчуженими, самотніми та страждають від тривоги та депресії. У цій ситуації важливо, щоб психологи могли ефективно спілкуватися зі своїми клієнтами, надавати їм підтримку та розуміння, а також допомагати їм знаходити способи подолання стресу та адаптації до нових умов. Крім того, психологи можуть виступати в якості консультантів для різних організацій та компаній, які також потребують допомоги в управлінні надзвичайною ситуацією. У цьому випадку вони повинні бути вмілими у взаємодії з керівниками та працівниками.

Ступінь розроблення проблеми. Особливості розвитку комунікативних навичок майбутніх психологів-консультантів досліджувалися багатьма вченими в галузі психології. Наприклад, питання комунікативної активності особистості представлено у працях вітчизняних та зарубіжних учених (Г. Васильєв, Л. Карамушка, Н. Коломінський, С. Максименко, Г. Міллер, К. Платонов, К. Роджерс, Я. Шкурко та ін.). Проблема розвитку комунікативних здібностей у майбутніх практичних психологах розроблена у дослідженнях І. Булах, О. Митника, Р. Нємова, Л. Орбан-Лембрик, Т. Середюк, Т. Яценко та ін.

Виклад основного матеріалу. Як зазначала Неля Байбекова в своїй статті, консультування – це усталена практика надання ефективною психологічної допомоги людям, заснована на вірі в те, що кожна здорова людина може впоратися практично з будь-якою психологічною проблемою свого життя.[1]

На думку сучасного українського фахівця В. Карікаша (2010) психологічне консультування – це вид професійної діяльності, який передбачає вміння слухати, чути, розуміти і відображати клієнту зміст його суб'єктивної внутрішньої реальності.[1] Консультант стає немовби дзеркалом, яке відображає проблему, підтримує або фокусує, або виступає модератором.

Розглянувши дослідження, можна сказати, що до числа комунікативних якостей належать і моральні якості (ввічливість, емпатійність, тактовність, доброзичливість, повага до іншої людини та ін.), пов'язані зі ставленням особистості до людей, з урахуванням їх потреби бути оціненими і захищеними, тобто з моральною поведінкою у взаємодії.

Проаналізувавши літературу, що висвітлює питання комунікативні навички майбутніх психологів консультантів, можна виділити, основні навички:

- емпатія - здатність сприймати і розуміти емоції, думки та переживання клієнта і відчувати їхню ситуацію з їхнього боку.
- слухання - здатність активно слухати свого клієнта, давати йому відчуття того, що його присутність є важливою і уважно прислухатися до його проблем.
- комунікація - здатність вести розмову з клієнтом, проявляти відкритість та інтерес до розуміння проблеми, яку вони представляють.
- переконання - здатність переконувати клієнта в необхідності розглядати певні проблеми або розв'язувати їх.
- інтерактивність - здатність співпрацювати з клієнтом та розвивати план дій для досягнення результату.
- ефективне використання мови - здатність використовувати чітку та доступну мову, щоб пояснити свої ідеї та пропозиції.

Майбутній психолог-консультант повинен вміти адаптувати свої навички спілкування до різних типів особистостей і ситуацій. Наприклад, деякі клієнти можуть бути більш інтровертними та замкнутими, а інші більш відкритими та емоційними. Здатність консультанта пристосувати навички спілкування до конкретних потреб клієнта є важливим фактором успіху консультування.

На нашу думку, важливо психологу під час консультування спиратися на такі навички, як слухання, комунікація, інтерактивність і емпатія.

Як *висновок*, можна підсумувати, що комунікативні навички є ключовим елементом професійної діяльності майбутніх консультантів. Успішна консультація передбачає здатність встановлювати ефективний контакт з клієнтом, розуміти його потреби, емоційний стан та вміти передавати відповідну інформацію в зрозумілій формі. Важливим фактором у розвитку

комунікативних навичок є навчання і практика. Майбутні консультанти повинні активно вивчати теорію та практикувати різні методи комунікації, що дозволить їм досягати більш ефективних результатів у професійній діяльності. Крім того, важливо розвивати культурну компетентність та вміння спілкуватися з різними категоріями людей, зокрема з тими, що мають різні культурні та мовні особливості.

Ця тема є дуже актуальною та має багато потенціалу для подальшого розвитку. Подальші розробки цієї теми можуть включати більш детальне вивчення психології спілкування, вивчення міжкультурної комунікації, аналіз конфліктів та їх вирішення, вивчення технологій у комунікації та багато іншого.

Список використаних джерел

1. Байбекова Н. Техніка підготовки майбутніх психологів до консультативної діяльності у процесі фахової підготовки. *Витоки педагогічної майстерності*. 2014. № 14. С.5-6.
2. Низовець О.А. Розвиток комунікативної компетентності у процесі професійної підготовки майбутніх психологів. *Актуальні проблеми навчання та виховання людей з особливими потребами* : Зб. наук. пр. Київ , 2007. 3(5) вид. С.355.
3. Пов'якель Н. І. Саморегуляція професійного мислення в системі фахової підготовки практичних психологів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня докт. психол. наук : спец. 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія» / Н. І. Пов'якель. К., 2004. 40 с.
4. Munteanu V.-B. Communication Skills in Psychology. *New Trends in Psychology*. 2021. No. 3, no 2/2021. P. 23.
5. Пономаренко Т. Особливості комунікативної медіакомпетентності сучасних психологів – студентів і практиків. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки* : зб. наук. праць / за наук. редакцією І. С. Булах. Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2020. Вип. 12 (57). С.90-100.
6. Ткачишина О. Р. Роль активного соціально-психологічного навчання у розвитку особистості майбутнього професіонала. *Соціалізація особистості: Зб. наук. праць*. К.: НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2009. Т. XXXII. С. 177-185.
7. Чаплак Я., Солійчук І. Підготовка майбутніх психологів-консультантів до діяльності в різних моделях психологічної служби. *Науковий вісник Чернівецького національного університету. Педагогіка та психологія*. Чернівці: Чернівецький нац. унт, 2009. Вип. 490. С.186-192.

*Мезенцев Євгеній Олександрович,
студент 4 курсу бакалаврату
освітньої програми «Психологія»
Білоцерківського інституту економіки та управління,
Університету «Україна»*

*Науковий керівник:
доктор філософії у галузі психології,
доцент кафедри права та соціально-поведінкових наук
Білоцерківського інституту економіки та управління
Університету «Україна»
Пономаренко Тетяна Ігорівна*

РОЛЬ КОМУНІКАТИВНОГО КОНТРОЛЮ У ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ

Актуальність проблеми. Будь-яка професійна діяльність здійснюється на базі професійно важливих якостей особистості. Для психолога, однією із таких є комунікабельність, яка складається з різних компонентів. Одним із таких є комунікативний контроль, який є важливим складником як професійної так і комунікативної компетентності майбутнього психолога. Відомо, що спілкування є основним інструментом професійної діяльності психолога, а тому вміння усвідомлювати, контролювати свої комунікативну поведінку і емоційний стан є дуже важливою навичкою.

Ступінь розроблення проблеми. Аналіз наукової літератури показав, що проблема комунікативної компетентності та самоконтролю у спілкуванні фахівців соціономічного профілю була актуальною завжди. Зокрема, дослідженням її деяких аспектів займалися Н. Антонова, К. Вердербр, О. Гойхман, Л. Долинська, Г. Ковальов, М. Лісіна, Т. Пономаренкота інших.

Виклад основного матеріалу. З літератури нам відомо, що комунікативний контроль – це «здатність фахівця контролювати себе у процесі спілкування, усвідомлювати власну комунікативну поведінку і її результати, долати небажані, недоречні в конкретній комунікативній ситуації емоції, готовність до рівноправного спілкування з усіма учасниками процесу, відповідальної і водночас гнучкої комунікативної взаємодії з ними» [1, с. 22].

Також існує думка, що під комунікативним самоконтролем слід розуміти «здатність людини здійснювати контроль над своєю поведінкою і, тим самим, впливати на враження, яке складається про неї в оточуючих» [3, с. 116]. На

нашу думку, варто також враховувати, що самоконтроль у спілкуванні є важливим елементом забезпечення якісної комунікації психологі з клієнтами та організації ефективного зворотного зв'язку при груповій та індивідуальній взаємодії [2, с. 73].

Проведене нами емпіричне дослідження на базі Білоцерківського інституту економіки та управління серед студентів спеціальності «Психологія», показало, що майбутні психологи мають досить різні показники цього феномену. В експерименті взяли участь 43 студенти 3 та 4 курсів. Отримані результати представлені в діаграмі нижче.

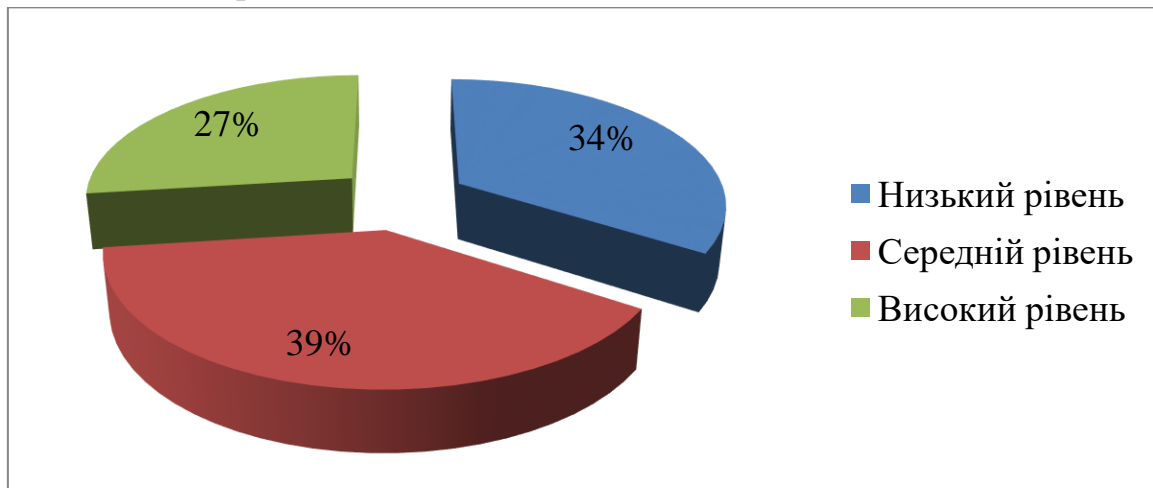


Рис.: Співвідношення показників комунікативного контролю майбутніх психологів (у%)

З діаграми ми бачимо, що третина студентів мають низькі показники комунікативного контролю, майже 40% - середні і 27% - високі показники. Відтак студентам з низьким рівнем самоконтролю у спілкуванні складно контролювати свої емоції та поведінку під час спілкування. Вони можуть бути досить різкими у своїх висловлюваннях і «сказати зайвого».

При цьому, майбутні фахівці з високими показниками здатні до саморегуляції, швидко встановлюють нові контакти і добре себе контролюють в екстрених ситуаціях та у моменти стресу.

Висновок. Таким чином, якісна комунікація є важливим інструментом професійної діяльності психолога. А тому виникає необхідність розвивати у майбутніх фахівців всіх необхідних навичок, у тому числі і комунікативного контролю особистості. Перспективи подальших досліджень ми вбачаємо у розробці психолого-педагогічних рекомендацій для викладачів щодо розвитку комунікативного потенціалу студентів-психологів.

Список використаних джерел

1. Брюховецька, О. В. Особливості комунікативного контролю як чинника професійної толерантності керівників закладів середньої освіти. *Вісник післядипломної освіти. Серія: Соціальні та поведінкові науки*, 2019, №7. С. 21-33.

2. Пономаренко Т. І. Особливості побудови зворотного зв'язку в онлайн комунікації психолога при груповій взаємодії. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія No 12. Психологічні науки*, 2019. №8(53). С. 66 – 75. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series12.2019.8\(53\).07](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series12.2019.8(53).07)

3. Терещенко, К. Комунікативний самоконтроль як чинник забезпечення психологічного здоров'я освітнього персоналу. *Організаційна психологія. Економічна психологія*, 2022, №2(26). С. 115 – 120. <https://doi.org/10.31108/2.2022.2.26.13>

*Мельник Надія Петрівна,
студентка 4 курсу бакалаврату
освітньої програми «Психологія»
Білоцерківського інституту економіки та управління,
Університету «Україна»*

*Науковий керівник:
доктор філософії у галузі психології,
доцент кафедри права та соціально-поведінкових наук
Білоцерківського інституту економіки та управління
Університету «Україна»
Пономаренко Тетяна Ігорівна*

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ КОМУНІКАТИВНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ПСИХОЛОГА

Актуальність проблеми. Людина є «соціальною істотою» і постійно перебуває в контакті з іншими. Спілкування є важливим елементом нашого життя і реалізується в різних сферах: навчання, особисте життя, міжособистісні стосунки, професійна діяльність тощо. Якісна комунікація є провідним інструментом для представників професій соціономічного профілю. А відтак, спілкування є невід'ємною частиною професійної діяльності психолога.

Ступінь розроблення проблеми. Проблемою формування комунікативної компетентності фахівця займалися Н. Альохіна, О. Березюк, О. Корніяка, Н. Крючкова, О. Лазарєв, О. Лахтадир, Т. Непомняща, С. Симоненко. При цьому, питаннями формування професійних компетентностей майбутніх психологів (у тому числі і комунікативної) цікавилися Т. Андрущенко, І. Булах, В. Волошина, Л. Долинська, І. Олійник, А. Соболев, Л. Співак, А. Федоренко; Особливості комунікативної компетентності майбутніх психологів досліджували І. Дружиніна, І.Іванова, О. Низовець, Л. Рудєва, Н. Сергієнко, Н. Хупавцева та інші.

Виклад основного матеріалу. Сьогодні психологи реалізують свою комунікативну діяльність в двох форматах[3]:

- безпосередньо з клієнтами під час сесій;
- опосередковано – в медійному просторі.

При цьому, на сьогодні немає єдиного підходу до розуміння комунікативної компетентності в зарубіжній та вітчизняній науці. Так, Д. Хаймз розглядає комунікативну компетентність як «сукупність комунікативних здібностей, умінь та навичок, які забезпечують повноцінну комунікативну діяльність і сприяють ефективній реалізації життєвих цілей людини» [5, с. 270]. В свою чергу, Ю. Хайбермас говорить про комунікативну компетентність як про «майстерність ідеального оратора в діалозі, яка реалізується в складних ситуаціях комунікації і пов'язана з системою правил, які створюють ідеальну мовленнєву ситуацію»[4, с.114].

Щодо вітчизняних трактувань, то І. Дружиніна розглядає цей феномен «складно організованим, внутрішньо суперечливим поєднанням комунікативних знань, умінь і навичок суб'єкта комунікативної діяльності» [1, с. 134]. Разом з тим, Т. Пономаренко займається дослідженням комунікативної компетентності психолога у медійному просторі і стверджує, що це «сукупність знань, умінь і навичок, що необхідні для успішної комунікації в медіапросторі з метою реалізації професійних цілей» [3, с. 76].

При цьому, комунікативна компетентність психолога, як і будь-який феномен має свою структуру. Так, українська дослідниця О. Корніяка [2] вважає, що комунікативна компетентність складається з наступних компонентів (здатностей):

- *комунікативно-мовленнєву здатність*, що об'єднує такі вміння: а) отримання інформації; б) адекватне розуміння смислу інформації; в) програмування та висловлення своїх думок в усній і письмовій формі.
- *соціально-перцептивну здатність* як сприймання та розуміння сутності іншої людини, взаємопізнання та взаємооцінка.

- *інтерактивну здатність* як вміння організувати і регулювати взаємодію та взаємовплив і досягати взаєморозуміння.

Висновок. Таким чином, комунікативна компетентність є однією із провідних у професійній діяльності психолога. Відтак, є необхідність у дослідженні форм, умов та стратегій розвитку комунікативного потенціалу майбутніх психологів.

Список використаних джерел

1. Дружиніна І. До питання формування комунікативних умінь майбутніх психологів. *Науковий вісник Херсонського державного університету*, 2016. №2. С. 132–136.

2. Корніяка О. М. Особливості розвитку комунікативної компетентності фахівців на різних етапах їх професійного становлення. *Психолінгвістика : [зб. наук. праць ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Г. Сковороди»*. Переяслав-Хмельницький : ПП «СКД», 2011. №8. С. 33– 45.

3. Пономаренко Т. Психологічні чинники розвитку комунікативної компетентності майбутніх психологів у медійному просторі : дис. канд. псих. наук : 19.00.07. Київ, 2022. 281 с.

4. Habermas J. Theorie des kommunikativen Handelns. V.I. Handlungsrationalität und gesellschaftliche Rationalisierung - Frankfurt: Suhrkamp Verlag, 1981. 534 p.

5. Hymes D. On Communicative Competence. *Sociolinguistics* / J.V. Pride, J. Holmes (eds.). – Harmondsworth : Penguin, 1972. P. 269 – 293.

*Пономаренко Тетяна Ігорівна,
доктор філософії у галузі психології,
доцент кафедри права та соціально-поведінкових наук
Білоцерківського інституту економіки та управління
Університету «Україна»*

СНАТ ГРТ У ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ ПСИХОЛОГА

Актуальність проблеми. Сучасні ІКТ продовжують розвиватися і лише набирають обертів. Сьогодні штучний інтелект також став доступнішим для своїх користувачів. Тепер спеціалісти різного профілю можуть використовувати його потужності у своїй професійній діяльності. Наразі,

практикуючі психологи також не є виключенням. Між тим, використання психологами штучного інтелекту, з одного боку, вимагає від них високого рівня розвитку ІК-компетентності та комунікативної компетентності у медійному просторі, а з іншого – відкриває доступ до інноваційних інструментів, які можуть значно поліпшити якість їхньої роботи.

Ступінь розроблення проблеми. Аналіз літератури показав, що існує підвищений інтерес вчених до теми штучного інтелекту. Нам відомі напрацювання зарубіжних колег (В. Ву, Л. Кінг, Дж. МакКарті, В. Мюллер та ін.), а серед вітчизняних колег питаннями інформатики, обчислювальної техніки, комп'ютерних технологій займаються (В. Биков, М. Жалдак, Г. Ісаєва, Н. Морзе, О. Спирін, В. Черних та ін.). В свою чергу, питаннями застосування інноваційних технологій у підготовці фахівців соціономічних професій цікавилися (О. Адаменко, В. Бондаровська, Л. Буркова, А. Гордєєва, І. Дичківська, В. Зеленін, О. Крутько, І. Котик, Л. Панченко, Т. Пономаренко, В. Сагарда, О. Скубашевська, Н. Хміль та ін.).

Виклад основного матеріалу. Варто зазначити, що термін «штучний інтелект» ввів Дж. МакКарті в 1956 році, коли очолив невелику команду вчених, аби визначити, чи можуть машини вчитися, як діти, методом спроб та помилок, врешті розвинувши формальне мислення [1, с.130-131]. Із тлумачного словника психологічних термінів відомо, що штучний інтелект – це «сукупність функціональних можливостей електронно-обчислювальної машини (комп'ютера) вирішувати задачі, що раніше вимагали обов'язкової участі людини» [5].

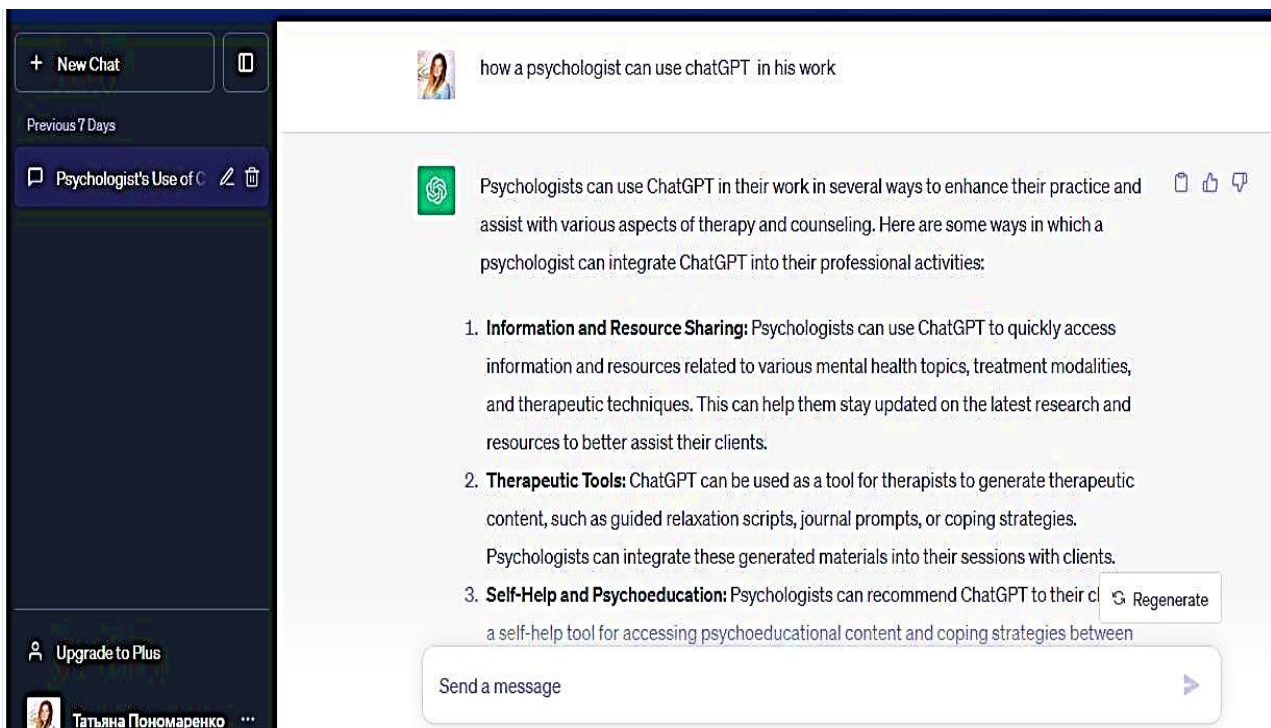
Відтак, проаналізувавши психологічну літературу та опираючись на власний досвід можемо окреслити наступні сфери застосування штучного інтелекту у професійній діяльності психолога:

- 1) використання віртуальної реальності для терапевтичних цілей;
- 2) розробка мобільних додатків для самопомоги та тренування необхідних навичок (тайм-менеджмент, креативність, комунікабельність, саморегуляція тощо);
- 3) формування електронних баз даних клієнтів [3];
- 4) автоматизація психодіагностичних інструментів [3];
- 5) безпека та конфіденційність – забезпечення захисту даних при використанні цифрових інструментів [3];
- 6) підвищення професійної компетентності фахівців – штучний інтелект може ознайомити психологів з новими тенденціями в науці та практиці [4];
- 7) планування робочого графіку психолога та розсилка нагадувань чи завдань для клієнтів [3];

8) створення для психолога текстового та візуального контенту для просвітницької діяльності психолога [4].

Хочемо також зауважити, що оволодіння майбутніми психологами навиків роботи зі штучним інтелектом посприяє: «більш глибокому засвоєнню наукової категорії «інтелект» та рефлексій пов'язаних з ним понять (природний інтелект, емоційний інтелект, штучний інтелект, емоційний штучний інтелект); обізнаності щодо сучасних досліджень у галузі інтелекту з урахуванням міжнародного масштабу» [2, с. 193].

Chat GPT є одним із продуктів, розробленим на базі штучного інтелекту. Тому, у якості експерименту ми запитали у chat GPT, яким чином психолог може використовувати його ресурс у професійній діяльності і отримали наступну відповідь.



Відтак, на думку chatu GPT, він може бути корисний психологам наступним чином:

- Обмін інформацією та ресурсами – професійний розвиток, психологи можуть використовувати ChatGPT для швидкого доступу до інформації та ресурсів, пов'язаних із різними темами психічного здоров'я, методами лікування та терапевтичними техніками. Це може допомогти їм бути в курсі останніх досліджень і ресурсів, щоб краще допомагати своїм клієнтам.

- Терапевтичні інструменти: ChatGPT можна використовувати як інструмент для терапевтів для створення терапевтичного контенту, такого як

сценарії керованої релаксації, підказки в щоденнику або стратегії подолання. Психологи можуть інтегрувати ці створені матеріали у свої сесії з клієнтами.

- Самодопомога та психонавчання: психологи можуть рекомендувати своїм клієнтам ChatGPT як інструмент самодопомоги для доступу до психоосвітнього контенту та стратегій подолання між сесіями. ChatGPT може надати інформацію про стани психічного здоров'я та запропонувати пропозиції щодо лікування симптомів.

- Домашнє завдання та розвиток навичок: психологи можуть призначати клієнтам домашнє завдання або вправи для розвитку навичок, створені ChatGPT. Це може допомогти клієнтам практикувати та посилювати терапевтичні техніки між сесіями.

- Мовна та комунікаційна підтримка: ChatGPT може допомогти покращити навички спілкування та розуміння емоцій клієнтів. Психологи можуть використовувати його, щоб надати пояснення, синоніми або приклади, пов'язані з емоційними та міжособистісними темами.

- Підтримка в кризових ситуаціях: ChatGPT можна використовувати як попередній ресурс для клієнтів у кризових ситуаціях, пропонуючи негайну емоційну підтримку та пропонуючи стратегії подолання, доки не втрутиться ліцензований спеціаліст із психічного здоров'я.

- Планування зустрічей і нагадування. Психологи можуть використовувати ChatGPT для планування зустрічей, надсилання нагадувань і керування своїм календарем, щоб оптимізувати адміністративні аспекти своєї практики.

- Супервізія та консультація: Психологи можуть використовувати ChatGPT як інструмент для пошуку супервізії, консультації або поради від однолітків або досвідчених професіоналів у цій галузі.

Важливим на нашу думку, є зауваження самого чату про те, що «психологам важливо пам'ятати, що хоча ChatGPT може бути цінним інструментом, він не повинен замінювати основні терапевтичні стосунки між психологом та клієнтом. Використання чат-ботів штучного інтелекту має бути додатковим і не повинно ставити під загрозу якість допомоги, що надається під час сесій терапії. Крім того, психологи повинні переконатися, що будь-які платформи чи інструменти, які вони використовують, відповідають відповідним етичним і правовим стандартам, особливо щодо конфіденційності клієнта та безпеки даних».

Підбиваючи *підсумки*, можемо зробити висновок, що використання іноваційних технологій, у тому числі і штучного інтелекту, є можливим та необхідним у професійній діяльності психолога, але потребує розвитку

специфічних навичок та професійного і критичного ставлення до отриманої інформації.

Список використаних джерел

1. Глибовець М. М., Олецький О. В. «Штучний інтелект», Київ: Видавничий дім «КМ Академія». 2002. 266с.
2. Дерев'янка С. П. Емоційний штучний інтелект у професійній підготовці майбутніх психологів. *Інформаційні технології і засоби навчання*. 2021. № 1/81. С. 192–209.
3. Нестеренко В. Інноваційні інструменти, що сприяють підвищенню ефективності роботи психологів. *Організаційна психологія. Економічна психологія*, 2023. №29/2. С. 77-85.
4. Пономаренко Т. Психологічні чинники розвитку комунікативної компетентності майбутніх психологів у медійному просторі : дис. канд. псих. наук : 19.00.07. Київ, 2022. 281 с.
5. Шапар В. Б. Сучасний тлумачний психологічний словник. Харків: Прапор, 2007. 640 с.

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СПІЛКУВАННЯ В ІНФОРМАЦІЙНОМУ ПРОСТОРИ

*Вохнік Данило Юрійович,
студент 4 курсу бакалаврату
освітньої програми «Психологія»
Білоцерківського інституту економіки та управління,
Університету «Україна»*

*Науковий керівник:
доктор філософії у галузі психології,
доцент кафедри права та соціально-поведінкових наук
Білоцерківського інституту економіки та управління
Університету «Україна»
Пономаренко Тетяна Ігорівна*

АСИНХРОННЕ ОНЛАЙН СПІЛКУВАННЯ

Актуальність проблеми. Прийняття людиною тієї інформації яку до неї доносять в реальному часі є досить звичною формою спілкування в онлайн. Листи в соціальній мережі на які можна відповісти в будь-який час, онлайн чати, стріми, коментарі – все це по більшій частині легкий і швидкий вид спілкування з будь-якого місця в будь-яке інше, досить мати лише інтернет. Але чи є деяка інформація закладена авторами пов'язаною саме зі зручністю і прямим його використанням? Найпростішою формою донесення такої інформації і на даний час актуальною, деякою мірою, можна вважати Мєми, які мають в собі певний посил, який перетворюється у коментарі користувачів по більшій частині не доносячи до автора свої слова. Саме через це здебільшого перетягується тільки до механізму самої соціальної мережі аби продовжити хоча б якийсь словесний штурм кожного дня. Винятком можна взяти, наприклад, підвид постингу під назвою «Шизопостінг», де поєдується певна естетика і теми конспірології, психічних розладів та релігії з використанням тих же імен і абстрактних слів по типу Azrail та glazapolzet.

Але якщо уявити, що користувачу надіслав повідомлення невідомий абонент у якому йде мова про щось досить важливе, наприклад, нагадування про графік чи щось інше, що було уже відкритою інформацією для когось, а для вас аби не мати можливості створити дискусію є свого роду допомогою [3].

Ступінь розроблення проблеми. Аналіз наукової літератури показав, що феномен асинхронного спілкування є відносно новим, але вже вивчається зарубіжними (A. Authors, J. Baren, T. Chang, W. Jsselsteijn, F. Lanen, J. Lim, S. Vonderwell, L. Watts, X. Wang та ін.) та вітчизняними колегами (М. Артюшина, Л. Дідух, В. Лазар, Т. Пономаренко, В. Сидоренко та ін.) у різних сферах застосування таких, як освіта, наука, професійна діяльність фахівців та середовище нових медіа.

Виклад основного матеріалу. Виділити першу появу так званого асинхронного спілкування досить проблематично, проте, його використання упродовж років розвивалось за допомогою інших сфер, так чи інакше, пов'язаних з онлайн. Так, наприклад, один із цих видів був показаний в створеній у 2003 році *Forbidden siren*, де розробники окрім самої основи підсовували неочивидні меседжі, які повинні були зацікавити людей шукати щось поза самим проектом. Під час дослідження локацій знаходили старі журнали на яких могли бути посилання, які в свою чергу, дійсно вели на справжній сайт, де було багато інформації і зовсім не дивно, що люди об'єдналися у свій *fandom*, щоб знайти всі секрети. Для деяких секретів навіть не потрібен був інтернет, бо були моменти коли якимсь повідомлення фактично було «перед вашим носом». Згадайте анти-піратський вид захисту коли в тій же *Metal Gear Solid* код від дверей був написаний на ліцензійному диску.

Головним позитивним і, в той же час, негативним моментом в онлайн спілкуванні є можливість обговорити щось. З однієї сторони це дійсно круто і зручно, а з іншої – ніщо не заважає комусь вам морально зашкодити, наприклад, тим же троллінгом. Але, що якщо автор дає змогу написати повідомлення, а у вас немає можливості відповісти.

Досить цікавий підхід був у *Demon's Souls*, ключовою особливістю в процесі були напружені битви з «боссами», але саме там люди могли залишати повідомлення, де були вже заготовлені слова для того, щоб допомогти іншим бути готовими до тяжких випробувань. Звісно, іноді, вони через специфіки набору слів могли бути не завжди зрозумілі, повідомлення по типу «там собака», «дивна скриня далі» і тому подібне могли збити з розуму, але навчившись на своїх помилках, розумаєш куди йти. Іноді могли залишати свій фантом замість тексту який певним жестом на щось вказував по типу ілюзорної стіни.

ARG - Alternate reality game також практикується у створенні взаємодії та спілкування з людьми. Якщо брати медіа по типу фільмів то такі повідомлення перш-за-все транслюються через кадр, загадка якого і приводить до пошуків. У музиці це може бути спектрограма тобто зображення через сигнал. І найбільш

широкий – це певні випробування, де потрібно самому знаходити завдання, вирішувати їх, обмінюватися, шукати адреса, чекати повідомлень.

Культурний кіно-режисер Стенлі Кубрік використовував мову кіно де кожен кадр має свою історію, колір, тон, прогрес і все це є досі актуальним у вивченні кіно-мистецтва як науки і суспільних теорій про почерк автора[1].

Висновок. А отже, по більшій частині асинхронне спілкування є певною інформацією, яка націлена на зворотній ефект без використання слів. Асинхронне онлайн-спілкування використовується не в реальному часі і не вимагає від вас весь час бути онлайн. Це має широкий спектр застосувань, включаючи особисте спілкування, роботу, освіту та розваги. Найпростіший вид такої відпові – це «лайк або дизлайк», складніший –це певні неочивидні повідомлення і посилання. Із більш технічного, певною мірою, гуморний захист для боротьби з піратством у виді певного помилкового жарту чи зовсім виключення функції з системи. У контексті психології є поняття реклами, що використовує дослідження реакції, фокусу на візуалізації і відгуках.

Список використаних джерел

- 1.Кінг С. Сяйво. К: Книжковий клуб сімейного дозвілля, 2021. 640 с.
- 2.Kojima H. The Creative Gene. United States Japan: Shincho Bunko, 2021. 256 p.
- 3.Osi M. The Ghost in the Shell: Fully Compiled.Japan: Kodansha Comics, 2023. 832 p.

Горобчук Лілія Олегівна,
студентка 4 курсу бакалаврату
освітньої програми «Психологія»
Білоцерківського інституту економіки та управління,
Університету «Україна»

Науковий керівник:
доктор філософії у галузі психології,
доцент кафедри права та соціально-поведінкових наук
Білоцерківського інституту економіки та управління
Університету «Україна»
Пономаренко Тетяна Ігорівна

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ КІБЕРБУЛІНГУ СЕРЕД УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ

Актуальність проблеми. В епоху сучасного розвитку Інтернет-технологій проблема кібербулінгу постає як ніколи гостро. Якщо ще 20 років тому Інтернет був розкішшю, то зараз складно уявити людину яка не має доступу до мережі Інтернет. Ще з дитинства ми привчаємо дітей до сучасних смарт-гаджетів, навіть не підозрюючи про те, що надалі це може перерости в значну проблему. Діти мов губка поглинають знання й уміння, Інтернет для дитини стає найближчим оточенням, яке своєю чергою не завжди має позитивний вплив. Найчастіше кібербулінг зустрічається серед сучасної молоді, адже Інтернет відкриває широкий спектр можливостей. Дитину можуть цькувати в соціальних мережах, онлайн-іграх та месенджерах.

Якщо розглядати кібербулінг з галузі психології, то саме явище має значний вплив на психічне здоров'я та поведінку людей. Кібербулінг включає в себе загрозову, жорстоку, образливу поведінку, через яку буллер змушує жертву страждати.

Хоч проблема кібербулінгу була досить актуальною і раніше, на даний час, а саме, через умови навчання сучасної молоді, у зв'язку з пандемією COVID-19 та збройним нападом на Україну зі сторони РФ., учнівська молодь була змушена перейти дистанційну форму навчання. Своєю чергою це призвело до збільшення випадків кібербулінгу.

Ступінь розроблення проблеми. Аналіз наукової літератури показав, що проблемою кібербулінгу в українській та зарубіжній літературі займались: В. Вздутьська, І. Смірнова, А. Чистяков, О. Кущенко, О. Бикулов,

В. Фатурова, В. Осадчий, Л. Жук, О. Пігузов, Л. Найдьонова, О. Баришполець, Д. Ольвеус, К. Рігбі, Д. Кросс, К. Лі, Х. Монкс, П. Сміт, С. Монкс та ін..

Можна виокремити американських дослідниць Р. Ковальські, С. Лімбер та П. Агатстон, які розробили типологію поведінки характерної для кібербулінгу.

М. Робін, Є. Кулік, О. Блискун та О. Лапа висвітлили теоретичні питання щодо профілактики та виявлення проявів кібербулінгу.

Виклад основного матеріалу. Власне, сам по собі булінг – це агресивна поведінка, що зазвичай повторюється, проявляється через різні форми насильства і агресії, які вчиняються по відношенню однієї і тієї ж особи, а отже є систематичними. Відтак, буллер намагається постійно нашкодити, викликати емоційну реакцію, страх або тривогу, та бажання створити неприйнятні умови для своєї жертви. Булінг виникає у ситуації, в якій існує реальний чи уявний дисбаланс сил.

П. Сміт трактує визначення кібербулінгу як агресивної та навмисної дії, що здійснюється групою людей, або окремою особою з використанням електронних форм комунікацій, що відбувається повторно або з плином часу проти жертви, що не може себе захистити [2].

Також, існує визначення кібербулінгу як віртуального знущання. Тобто, новітньої форми агресії, що передбачає жорстокі дії з метою дошкулити, нашкодити, принизити людину з використанням інформаційно-комунікаційних засобів: мобільних телефонів, електронної пошти, соціальних мереж тощо [3, с. 9].

Кібербулінг може проявляти себе у вигляді:

- нападок – повторювані образливі повідомлення на телефон, в месенджери, постійні дзвінки тощо;
- флейміту – дискусія з обміном гнівних коротких повідомлень що відбуваються в чатах, на форумах, дискусійних групах тощо;
- сталкінгу – являється кіберпереслідуванням, дії прихованого, анонімного вистежування з метою нанесення психологічної або фізичної шкоди;
- наклепів – розповсюдження неправдивої та принизливої інформації, що відбувається через повідомлення, фото та відео з використанням засобів електронної комунікації;
- хепіслепінгу – знімання на відео реальних нападів з метою їх поширення в Інтернет мережі;
- самозванства – нападник здійснює негативну комунікацію позиціонуючи себе у ролі жертви;

- ошуканства – видурювання текстів, фотографій чи відео з метою передачі їх третім особам;

- кібергрумінгу – використання інтернет-спілкування для подальшого вчинення злочинних дій, з метою організації фізичного насильства, побиття або смерті.

Відмінності кібербулінгу від традиційного зумовлюються особливостями Інтернет-середовища: анонімністю, можливістю фальшувати ідентичність, мати величезну аудиторію одночасно, (наприклад, для розповсюдження пліток), здатність тероризувати жертву будь-де і будь-коли. Кібербулінг – це інформаційний терор, моральне і психологічне знищення [3, с. 26].

Елементами кібербулінгу слугують: намір зашкодити; нерівність сил; повторюваність або систематичність.

Прояви девіантної поведінки учасників кібербулінгу в залежності від обраної ролі [1]:

- Агресор (буллер) – впевненість у відсутності покарання, імпульсивність, низька схильність до емпатії, образа, злість та гнів стосовно жертви;

- Жертва – низька самооцінка, зневіра в собі, розпач, самотність, страх, схильність до суїциду тощо;

- Свідок – неспроможність обрати сторону, бездіяльність;

- Спостерігач – пасивна участь, байдуже ставлення, невизначеність, бездіяльність;

- Захисник – співчуття відносно жертви, нестабільна допомога, має емпатію, страх стати жертвою;

- Помічник агресора – стає на сторону агресора, невміння приймати рішення, потреба у товариських стосунках;

- Хамелеон – після кіберприниження стає на місце агресора стосовно інших.

На думку фахівців, у роботі з учнями, які проявляють агресивну поведінку педагогічну діяльність рекомендується спрямовувати на:

- корекцію взаємовідносин з оточуючими;

- подолання егоцентризму (характерної риси агресорів);

- розвиток стійкого і виразного інтересу до якого-небудь виду діяльності;

- виховання вольових рис характеру (уміння доводити справу до кінця, досягати поставленої мети, уміння стримувати себе, зокрема в конфліктній ситуації);

- тренування уваги, спокою, терпіння [4].

Висновок. Кібербулінг досить розповсюджений серед учнівської молоді. Він може проявляти себе у вигляді: нападок, фрейміту, сталкінгу, наклепів, хепіслеппінгу, самозванства, ошуканства та кібергрумінгу. Він є формою девіантної поведінки, його елементами слугують намір зашкодити, нерівність сил та повторюваність. Прояви поведінки залежать від обраної ролі: агресор, жертва, свідок, спостерігач, захисник, помічник агресора та хамелеон.

Питання профілактики кібербулінгу в сучасних реаліях є досить актуальним. Найбільш незахищеними залишається молодь, саме серед учнівської молоді явище кібербулінгу набирає все більших обертів. Важливим є створення дружньої та гармонійної атмосфери в сім'ї, що забезпечить дитині адекватну самооцінку. Освітні заклади мають бути зацікавлені у тому, аби попередити або вирішити конфлікти що виникають між учнями, забезпечити просвітницьку діяльність у закладах освіти.

Список використаних джерел

1. Мозгова Г., Помиткіна Л. Кібербулінг як девіантна форма поведінки особистості в інтернет-просторі. *Перспективи та інновації науки*, 2021. №3. С. 269-275.
2. Кібербулінг: його природа та вплив на учнів середньої школи. АСАМН: асоціація психічного здоров'я дітей та підлітків : веб-сайт. URL : <https://acamh.onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/j.1469-7610.2007.01846.x> (дата звернення: 21. 10. 2023).
3. Найдьонова Л. А. Кібербулінг або агресія в інтернеті: способи розпізнання і захист дитини : наук.-метод. посіб. Київ : Вид-во Інститут соціальної та політичної психології НАПН України, 2014. 80 с.
4. Профілактика та подолання булінгу у закладах освіти. *Kiev.ua: все для студента* : веб-сайт. URL : <http://xn--d1acjtrgde.kiev.ua/2017/08/24/profilaktika-ta-podolannya-bulingu-u-zakladah-osviti> (дата звернення: 20. 10. 2023).

Попова Катерина Віталіївна,
студентка 3 курсу бакалаврату,
освітньої програми «Дошкільна освіта. Логопедія»
ВДПУ ім.М.Коцюбинського

Науковий керівник:
кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри дошкільної освіти
ВДПУ імені Михайла Коцюбинського
Шикиринська Олександра Василівна

СТВОРЕННЯ ОПТИМАЛЬНИХ УМОВ ДЛЯ ПСИХІЧНОГО РОЗВИТКУ НЕМОВЛЯТ

Актуальність проблеми. В сучасному світі створення оптимальних умов для психічного розвитку немовляти має велику суспільну значущість. Важливість розвитку немовлят – це основа майбутнього соціального, емоційно-вольового, пізнавального розвитку, а також особистості дитини.

Ступінь розроблення проблеми. Про актуальність та важливість теми свідчить значна кількість наукових праць, присвячена психічному розвитку немовляти. Можна відзначити роботи таких науковців, як: Воронов В. А., Гавриш Н. В., Канішевська Л. В., Піроженко Т. О., Рейпольська О. Д., Сисоєва С. О., Беленька Г. В., Дралюк Я. М., Бех І. Д., Литвин Л. В., Луговий В. І., Максименко С. Д., Пісоцька Л. С., Цветкова Г. Г., Сергєєнкова О. П., Столярчук О. А., Коханова О. П., Пасєка О. В., Приходько Ю. О., Радчук Г. К., Савицька О. В., Гріньова О. М., Терещенко Л. А., Дуткевич Т. В.

Виклад основного матеріалу. Також у створенні оптимальних умов, важливу роль відіграють батьки. Вони (батьки) грають важливу роль у створенні сприятливого середовища, даючи дитині відповідну взаємодію та стимуляцію. Важливим є іще індивідуальний підхід до дитини, що передбачає спостереження та розуміння потреб малюка, допомагає задовільнити фізичний, емоційний, психічний стан дитини. Також важливим є розвиток здібностей немовлят та забезпечення комфортного середовища для їхнього розвитку.

Найважливішими надбаннями у психічному розвитку новонародженого є набуття перших соціальних ознак, закріплення специфічно людського біоритму нічного сну та періоду денної активності, початок формування перших соціальних потреб, закладання основ формування людської поведінки, органи чуття розвиваються швидше рухового апарату [1, с.70]. Розглядаючи, вивчаючи, аналізуючи цю тему – можу виділити для себе метод спостереження,

як найбільш доступний метод дослідження індивідуальних особливостей немовляти. За допомогою спостереження, коли ти нотуєш, а потім аналізуєш дії власної дитини, можеш зрозуміти як вона поводить себе, як виконує певні дії. Ви можете спостерігати за однією і тією ж психічною функцією певний період (наприклад рік) і аналізувати, яким чином змінилася поведінка вашої дитини, які дії вона вже виконує по іншому. Важливо точно аналізувати, документувати спостережені дані та приділяти увагу системості для отримання певних результатів. Цей метод може бути корисним для збору різної інформації, вирішення певних проблем, аналізу поведінки дитини. Одною із перших перевірок дитини є шкала Апгар. Шкала В.Апгар включає п'ять критеріїв діагностики новонароджених (максимум по 2 бали на кожен критерій): колір шкіри (рожевий чи синюшний), характер дихання, серцебиття, мускульний тонус та рефлекторна збудливість (крик) [2, с.101].

Для дітей іще дуже важливе створення позитивного психосоціального середовища, для немовлят це має велике значення для психічного, емоційного, фізичного здоров'я. Важливе в цьому віці є емоційне спілкування між дитиною і батьками (дорослими). Дитина мімікою, голосовими та руховими реакціями починає спілкуватися з батьками. Намагайтесь позитивно спілкуватися, тобто має переважати емоційна радість дитини.

Оскільки надзвичайно важливим для немовлят є вплив середовища, то батьки мають подбати про створення сприятливого позитивного середовища. На даний час багато дітей знаходяться в небезпечному/несприятливому середовищі, вони відчують стрес, тривогу та злість. Ці негативні емоції можуть призвести до затримки у розвитку, проблем з поведінкою, сном, перетравленням їжі, порушення емоційного розвитку. Тому важливо вміти опанувати своїми емоціями, пам'ятаючи про вплив негативних емоцій на дитину. Потрібно розмовляти з дитиною, намагатися створити безпечне і комфортне середовище. Якщо ви забезпечите немовляті сприятливе середовище, то ваша дитина буде повноцінно розвиватися і в майбутньому досягати успіхів.

Загалом, можу зробити такий *висновок*, що створення сприятливих умов для психічного розвитку немовляти є важливим для формування щасливої, успішної, емоційно-вольової, соціальної, психічно здорової дитини.

Список використаних джерел

1. Дитяча психологія: навч. посіб. К.: Центр учбової літератури, 2012. 70 с.
2. Сергеєнкова О. П., Столярчук О. А., Коханова О. П., Пасєка О. В. Вікова психологія. Навч. посіб. К.: Центр учбової літератури, 2012. 101 с.

ПСИХОЛОГІЧНІ МЕХАНІЗМИ СТАНОВЛЕННЯ ЦІННОСТЕЙ ОСОБИСТОСТІ

*Богдан Людмила Миколаївна,
вчитель історії,
Ліцей №144 імені Г. Ващенко,
м.Київ*

ДІЯЛЬНІСНИЙ ПІДХІД ФОРМУВАННЯ ГРОМАДЯНСЬКОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ УЧНІВ НА УРОКАХ ІСТОРІЇ В УМОВАХ НОВОЇ УКРАЇНСЬКОЇ ШКОЛИ

Актуальність проблеми. Погляди цивілізованої людини, для якої демократія та громадянське суспільство є природним середовищем задоволення її особистих та суспільних інтересів, де вона визнається основною цінністю демократичного суспільства, вимагають не лише громадянської активності, а й усвідомлення нею власної ролі й значення в житті суспільства та відповідальної дії згідно з власними переконаннями і цінностями. За цих умов особливої актуальності набуває громадянська компетентність, формування якої – ключове завдання освітньої парадигми минулого та сучасності. Посилення виховної функції освіти, формування на уроках громадянської позиції, працелюбності, моральності, патріотизму, поваги до прав і свобод людини, любові до Батьківщини, сім'ї, розглядаються як один з найважливіших напрямків державної політики в сфері освіти, що втілюється в концептуальних положеннях Нової української школи.

Виклад основного матеріалу. На уроках історії закладаються підвалини історичних уявлень майбутніх громадян про давнє минуле українського народу, його мови, культури, ментальних рис характеру, державно-політичного життя, як невід'ємної складової формування європейської цивілізації. Зміст уроків має збагачувати учнів базовими науковими знаннями, що слугуватимуть фундаментом формування їх історичної свідомості, патріотизму, адже все незаперечно цінне в історії української державності, визнає природну закономірність довготривалого історичного розвитку української нації, народу аж до створення своєї державності [1].

Невід'ємним компонентом навчально-виховного процесу в є громадянська освіта. Її зміст полягає у забезпеченні формування громадянської компетентності особистості, як сукупність:

- громадянських знань (філософсько-культурологічних та морально-етичних, політологічних, правових, економічних, соціальних);
- громадянських умінь;
- громадянських цінностей, ставлень, установок (загальнолюдських, демократичних, національних) [3].

Аналізуючи думку О. Пометун про те, що складовими структури громадянської компетентності школяра є три компоненти: ціннісний (ставлення, ціннісні орієнтації, переживання і т. ін.), діяльнісний (уміння і навички) та процесуальний або особистісно творчий (стосується сфери самореалізації), вважається, що кожен із цих компонентів може бути представлений як інтегрована якість особистості. Розвиток громадянської компетентності учнів забезпечує, насамперед, формування таких рис особистості, як поінформованість, здатність до дослідження, активність, ініціативність, комунікативність, участь і відповідальна дія. Ці завдання вирішуються як у навчальному процесі, так і в позакласній роботі згідно ступенів шкільної освіти та вікових особливостей учнів на кожному з них [4].

Традиційно, насамперед, громадянська освіта здійснюється на уроках історії. Програма з історії України для загальноосвітніх навчальних закладів передбачає виховання в учнів особистісних рис громадянина України, загальнолюдських духовних ціннісних орієнтацій, сприйняття ідей гуманізму та демократизму, патріотизму, взаєморозуміння між народами на основі особистісного усвідомлення досвіду історії. Зміст програми сприяє вихованню громадянської свідомості, гідності та честі в гармонійному поєднанні національних і загальнолюдських цінностей, утвердженню ідеалів гуманізму, демократії, добра і справедливості. Програма дає широкі можливості для формування громадянської та національної свідомості молоді [5].

У новому Державному стандарті базової і повної середньої освіти діяльнісний компетентнісний підхід розглядають як спрямованість навчально-виховного процесу на досягнення результатів, якими є ієрархічно підпорядковані ключова, загально предметна і предметна (галузева) компетентності, застосування на практиці здобутих знань з різних навчальних предметів, успішну адаптацію людини в соціумі, професійну самореалізацію, формування здібностей до колективної діяльності та самоосвіти [3].

Однією з причин сьогоденних негараздів у суспільстві є брак концепції національної ідеї, яка б об'єднувала весь український народ, створювала б умови для економічного і духовного відродження. Тому потрібно пам'ятати, що низька національна свідомість призводить до відсутності єдності серед громадян України, а ось національна ідея об'єднує державу [2].

Концепція Нової української школи передбачає, що її випускники будуть патріотами з активною життєвою позицією, які діють згідно з морально-етичними принципами і здатні приймати відповідальні рішення, поважати гідність і права людини. Успішна реалізація цих ідей залежить від скоординованої роботи педагогів та батьків. Громадянська компетентність передбачає вміння бути активними громадянами, учні мають розвивати не лише знання й розуміння політичної та правової системи та інститутів, а й володіти такими навичками, як: формулювати, комунікувати й відстоювати власну думку, бути впевненими в собі, розвивати емпатію, бути готовими діяти чи утримуватися від необдуманих дій у ситуації невизначеності, співпрацювати з різними людьми, поважати себе й інших [3].

Висновок. Становлення учнів як свідомих громадян вимагає партнерської взаємодії усіх зацікавлених сторін – як учнів, учителів, шкільної адміністрації, так і батьків, представників місцевої влади і громадянського суспільства – у різних сферах діяльності школи. Саме комплексне поєднання освітніх заходів, включаючи практичний досвід реальної демократії в школі, – запорука виховання відповідальних громадян, які беруть активну участь у житті суспільства.

Список використаних джерел

1. Висоцька О.Є Громадянська освіта як чинник випереджаючої освіти для сталого розвитку. *Нива знань*. 2022. №2. С.6-7.
2. Любченко Н.В., Архипенко Л.М., Братаніч Б.В. Громадянське виховання особистості в умовах розвитку української державності. *Дошкільне виховання*. 2003. № 2. С. 3-8.
3. Гриневич Л. Концептуальні ідеї реформи «Нова українська школа» у світлі української педагогічної думки. *Український Педагогічний журнал*. 2023. №4. С. 98–111. <https://doi.org/10.32405/2411-1317-2022-4-98-111>
4. Пометун О. Формування громадянської компетентності: погляд з позиції сучасної педагогічної науки. *Вісник програм шкільних обмінів*. 2005. №23. С. 18-21.
5. Формування громадянської компетентності учнів загальноосвітніх навчальних закладів відповідно до вимог нових державних освітніх стандартів / укладач Степанова Н.В. Черкаси, 2020. 44 с.

*Дьоміна Ганна Анатоліївна,
кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри психосоматики
та психологічної реабілітації
УДУ імені Михайла Драгоманова*

ВПЛИВ СІМЕЙНИХ ЦІННОСТЕЙ НА ФОРМУВАННЯ ЦІННІСНИХ ОРІЄНТАЦІЙ ДІТЕЙ ТА ПІДЛІТКІВ (В УМОВАХ ВІЙНИ В УКРАЇНІ)

Актуальність теми полягає у тому, що сучасна Україна стикається із надзвичайними викликами, спричиненими війною та конфліктом на її території. Ця ситуація несе значний вплив на всі сфери життя суспільства, але особливо сильно відчувають її діти та підлітки. У цих умовах сімейні цінності набувають особливого значення, оскільки сім'я є однією з основних установ для формування ціннісних орієнтацій дітей та підлітків.

Основною метою нашого дослідження є вивчення впливу сімейних цінностей на ціннісні орієнтації дітей та підлітків в умовах війни в Україні. Ми прагнемо докладно проаналізувати, які саме цінності стають основою для формування моральних та етичних переконань дітей та як ці цінності впливають на їхню психологічну стійкість у важких обставинах.

Ступінь розроблення проблеми. Запропоновані дослідники та фахівці можуть мати великий внесок у розуміння впливу сімейних цінностей на дітей та підлітків під час війни в Україні та розробку ефективних програм підтримки для молодого покоління: Ольга Бойчук – відома українська психологиня, яка досліджує питання впливу війни на психічне здоров'я дітей та підлітків; Світлана Шимчук – психологиня та дослідник, яка працює з сім'ями та дітьми, які переживають війну в Україні; Марина Коваль – дослідник в галузі педагогіки та соціології, яка зосереджується на формуванні ціннісних орієнтацій дітей у військових конфліктах; Юрій Гнатюк – соціолог який досліджує соціальні наслідки війни, зокрема вплив на сімейні цінності; Марія Іванчук – експерт з психологічної реабілітації та адаптації дітей в умовах війни.

Виклад основного матеріалу. Соціальний вплив війни на сімейні цінності може мати різні аспекти і наслідки для сімейних структур [1]. Війна, будучи складним соціальним явищем, може впливати на те, які цінності сім'ї вважають важливими та як вони виражають ці цінності. Нижче розглянуті можливі аспекти впливу війни на сімейні цінності:

1. Патріотизм та національна гідність: Війна часто підсилює патріотичні почуття в сім'ях. Батьки можуть ставити акцент на патріотизмі та національних

цінностях при вихованні своїх дітей. Вони намагаються передати почуття гордості за свою країну та розуміння її історії. Збереження та передача цих цінностей сприяють формуванню віри в майбутнє своєї країни. Діти та підлітки навчаються бути гідними громадянами, які дбають про долю своєї нації.

2. Солідарність: В умовах війни сім'ї можуть ставати більш солідарними. Спільний досвід труднощів може зміцнювати зв'язки між членами сім'ї. Здатність розуміти та підтримувати інших, особливо тих, хто потерпає від наслідків війни, відображається в сімейних цінностях і розвивається в дітей та підлітків.

3. Толерантність: Війна може підвищувати рівень толерантності в сім'ях, оскільки батьки намагаються виховувати своїх дітей в дусі розуміння та прийняття інших культур, релігій і переконань. Ця цінність є важливою в умовах конфлікту.

4. Безпека і захист: Війна може підсилювати цінність безпеки та захисту сім'ї. Батьки можуть вкладати більше зусиль в створення стабільного та захищеного середовища для своїх дітей.

5. Цінність життя: Переживаючи війну, сім'ї можуть переоцінювати цінність життя та цінувати кожен момент разом. Вони намагаються створити якомога щасливіше та якісніше життя для своїх дітей.

6. Сімейна єдність та підтримка: Спільна підтримка в складі родини може сприяти формуванню в дітей та підлітків почуття єдності та важливості взаємодії в умовах війни.

Ці аспекти впливу війни на сімейні цінності можуть різнитися залежно від конкретних обставин та культурних особливостей. В цілому, ці специфічні сімейні цінності можуть слугувати дорогоцінними ресурсами для дітей та підлітків, допомагаючи їм розвивати стійкість та віру в майбутнє, навіть в умовах війни.

Сімейні цінності можуть слугувати значущим ресурсом для молодого покоління, особливо в умовах війни, допомагаючи їм подолати труднощі та стати стійкими громадянами [2]. Ось декілька способів, якими це може відбуватися:

1. Підтримка та взаємопідтримка в родині: Сімейні цінності, які підкреслюють важливість родинних зв'язків та підтримки одне одного, можуть створювати надійну підтримку для дітей і підлітків. Вони знають, що завжди можуть розраховувати на свою родину в найважчі моменти.

2. Виховання цінностей толерантності та співчуття: Сімейні цінності можуть включати в себе ідеї про важливість толерантності, співчуття та підтримки інших, особливо тих, хто потерпає внаслідок війни. Ці цінності

можуть допомагати дітям розуміти та співчувати тим, хто переживає страждання.

3. Підтримка психологічної стійкості: Сімейні цінності можуть виховувати психологічну стійкість у дітей, навчаючи їх бути рішучими, адаптивними та допомагати їм розвивати стратегії подолання труднощів.

4. Збереження культурної спадщини: Деякі сімейні цінності підкреслюють важливість збереження та пам'яті про культурну спадщину. Це може допомагати дітям та підліткам під час війни зберігати свою ідентичність та відчуття належності до певної спільноти.

5. Просвітницька роль для майбутнього: Навчання сімейних цінностей, пов'язаних із патріотизмом, громадянським обов'язком та активною участю в житті суспільства, може стати основою для активної громадянської позиції та участі у відновленні своєї країни після війни.

Висновок. Таким чином, сімейні цінності можуть стати надійним ресурсом, що допоможе дітям та підліткам подолати труднощі в умовах війни, формувати їхню стійкість та виправдовувати їх очікування. Важливо враховувати ці аспекти при розробці психологічних програм для сімей, які пережили війну, з метою підтримки та сприяння психологічному відновленню.

Список використаних джерел

1. Вольнова Л. М. Сім'я як носій духовних та соціокультурних цінностей. *Возрождение духовности в современном мире: взаимодействие церкви и образования: тезисы Всеукр. науч.-практ. конф., 24-25 марта 2011 г. Х.: ХНУ имени В.Н.Каразина, С. 58-61.*

2. Дьоміна Г.А., Максим'які О.О. Вплив ціннісних орієнтацій на виникнення подружніх конфліктів. *Збірник наукових робіт учасників міжнародної науково-практичної конференції «Пріоритетні напрями розвитку сучасних Педагогічних та психологічних наук» (13–14 серпня 2021 р., м. Одеса).* Одеса: ГО «Південна фундація педагогіки», 2021, С. 6-10.

*Позняк Тетяна Вікторівна,
заступник директора
з навчально-методичної роботи початкової школи,
Лицей №144 імені Г. Ващенко,
м.Київ*

ІННОВАЦІЙНІ ПІДХОДИ ЯК ІНСТРУМЕНТ СТВОРЕННЯ СПРИЯТЛИВОГО ОСВІТНЬОГО СЕРЕДОВИЩА ЗА КОНЦЕПЦІЄЮ НОВОЇ УКРАЇНСЬКОЇ ШКОЛИ

Актуальність теми. В умовах сучасної освіти перед педагогами постають нові виклики, зумовлені, насамперед, глобальною трансформацією освіти та освітніми реформами в Україні. Світ розвивається стрімкими темпами, виникають нові умови та потреби в процесі формування та розвитку дітей. Нове покоління більш розвинуте в інформаційній та технічній сфері. Цих дітей не цікавитиме і не задовольнятиме освітній процес, який влаштував їхніх батьків. Тому сучасна школа постійно змінюється. Саме такі зміни почалися з реформою Нової української школи. Зараз освітяни працюють над створенням школи, в якій буде приємно і цікаво навчатися, яка дає знання та навички для практичного застосування у житті. Відповідно до реформи НУШ, зміни відбуваються в стандартах навчання та знаходять своє відображення в інноваційних підходах щодо створення сприятливого освітнього середовища.

Ступінь розроблення проблеми. Концепція НУШ в контексті зміни освітнього простору – це зміни, пов'язані зі створенням безпечних умов, доброзичливим ставленням до дитини, комфортним навчанням, партнерськими відносинами, рівністю. Вітчизняні та зарубіжні науковці й практики трактують освітнє середовище, як частину життєвого, соціального середовища людини, яка виявляється у сукупності усіх освітніх факторів, що безпосередньо або опосередковано впливають на особистість у процесах навчання, виховання та розвитку; є певним виховним простором, в якому здійснюється розвиток особистості. Освітнє середовище вивчали як зарубіжні (У. Меїс, Т. Менг, М. Турвей та н.), так і вітчизняні (Г.О. Балл, І.Д. Бех, Є.В. Бондаревська, С.Ю. Максимова, О.М.Семиченко, В.В. Серіков, С.О. Сисоева та інші) дослідники.

Виклад основного матеріалу. Цікавим є підхід Н. В. Василенко, яка вважає, що освітнє середовище – це характеристика життя всередині освітнього закладу, система впливів і умов формування особистості, а також система можливостей для розвитку особистості, які містяться у соціальному та просторово-предметному оточенні. Водночас у сучасних швидкозмінних

умовах освітнє середовище навчального закладу не є ізольованим від зовнішніх і внутрішніх факторів, їх впливу, які можуть мати як позитивний результат, так і містити загрози, небезпеки та ризики, які можуть сприяти деструктивним змінам у ньому. Для протидії таким змінам, необхідно, щоб освітнє середовище навчального закладу було захищеним, безпечним, зі сприятливими умовами для навчання та праці, комфортна міжособистісна взаємодія, що сприяє емоційному благополуччю здобувачів освіти, педагогів і батьків, відсутні будь-які прояви насильства та є достатні ресурси для їх запобігання, а також дотримано прав і норм фізичної, психологічної, інформаційної та соціальної безпеки кожного учасника навчально-виховного процесу [1].

Формування нового зразка освітнього простору, наголошує В.І.Кириченко, – це виклик для освітян. Серед дев'яти ключових компонентів, з яких складається формула нової освіти, є: по-перше, новий зміст освіти, заснований на формуванні компетентностей, потрібних для успішної самореалізації в суспільстві та, по-друге, сучасне освітнє середовище, яке забезпечить необхідні умови, засоби і технології для навчання здобувачів освіти, освітян, батьків [2].

М. О. Мицька акцентує увагу на тому, що важливість розв'язання проблеми створення освітнього середовища сьогодні зумовлена необхідністю його цілісного оновлення і приведення у відповідність до загальних трансформаційних змін, які відбуваються в суспільстві. Законом України «Про освіту», Національною доктриною розвитку освіти України в XXI столітті, іншими нормативними документами визначені провідні цілі та завдання розвитку національної системи освіти, яка має відповідати соціальному замовленню та потребам особистості. Вхід України в європейський простір характеризується запозиченням світових та європейських стандартів. Постійне поповнення та удосконалення знань є необхідною умовою високої кваліфікації і компетентності педагогічних працівників. Зміни, що входять у сучасне життя, повинні бути сигналом для відповідної адаптації системи навчання учнів.

Як зазначає Л. І. Яременко, ефективна індивідуалізація навчального процесу може бути досягнута через організацію навчальних осередків, які відображають навчальні потреби й інтереси дітей. Організація навчальних центрів здійснюється для забезпечення дослідницької діяльності дітей, для формування самостійності, для організації роботи дітей в парах, у малих групах, а також індивідуально. У навчальних осередках можна проводити різні види навчальної діяльності, тому вони мають містити різні навчальні матеріали [5].

Згідно Закону України “Про освіту” «...метою освіти є всебічний розвиток людини як особистості та найвищої цінності суспільства, її талантів,

інтелектуальних, творчих і фізичних здібностей, формування цінностей і необхідних для успішної самореалізації компетентностей, виховання відповідальних громадян, які здатні до свідомого суспільного вибору та спрямування своєї діяльності на користь іншим людям і суспільству, збагачення на цій основі інтелектуального, економічного, творчого, культурного потенціалу Українського народу, підвищення освітнього рівня громадян задля забезпечення сталого розвитку України та її європейського вибору» [3].

Висновок. Таким чином, беручи до уваги те, що знання учні отримують з навколишнього середовища, сучасні освітні процеси не можуть відбуватися без включення в навчання широкого спектра інформаційних ресурсів, без розвитку вмінь працювати з інформаційними джерелами, тому поняття «освітнє середовище навчального закладу» набуває нового статусу, актуального для реалізації цілей і завдань освіти та розвитку науки у сучасних умовах.

Список використаних джерел

1. Василенко Н. В. Компетентнісний підхід в освіті: реалізація теорії та практики. К.: Школа, 2020.
2. Кириченко В. І., Організація партнерської взаємодії навчального закладу і батьків учнів *Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді : зб. наук. праць.* 2013. Випуск 17, Книга 1. С.319-36. URL: https://lib.iitta.gov.ua/3336/1/Kirichenko_Orhanizastiy_partnerskoi_vzaemodii.pdf (дата звернення: 23.10.2023 р.).
1. Концепція «Нова українська школа». URL: <https://mon.gov.ua/ua/tag/novaukrainska-shkola> (дата звернення: 23.10.2023).
2. Мицька М. О. Створення інноваційного середовища – шлях до нової української школи. Х.: НТУ «ХП», 2017.
3. Яременко Л. І. Мотивація навчального процесу як педагогічна проблема. *Вища освіта України.* 2014. № 3. С. 69-74.

Шкурко Леся Олександрівна,
студентка 2 курсу магістратури,
освітньої програми «Психологія»
Відкритого міжнародного університету
розвитку людини «Україна»
Інституту соціальних технологій

Науковий керівник:
доктор психологічних наук, професор
Відкритого міжнародного університету
розвитку людини «Україна»
Інституту соціальних технологій
Островська К. О.

ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ПАМ'ЯТІ В ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

Актуальність проблеми. Пам'ять – це генетична риса, пов'язана з особистими якостями і виражена індивідуально. Дехто з ваших друзів може з легкістю запам'ятовувати телефонні номери, дати і цифри, тоді як інші можуть мати чудову зорову або слухову пам'ять. Хтось обдарований надзвичайною пам'яттю, комусь її достатньо, щоб жити повноцінним життям, а хтось ледве пам'ятає власне ім'я. Підлітковий вік – це період глибоких змін у взаємозв'язку між пам'яттю та іншими психічними функціями. Підлітковий вік, період драматичних змін, що стосуються психічних процесів. У цьому віці психічні процеси переходять з кількісного в якісний стан. У цьому віці розвивається опосередкована і логічна пам'ять, тоді як рівень механічної пам'яті знижується. У цей період дітям потрібно запам'ятовувати більше інформації, а механічна пам'ять слабшає і її стає важче реорганізувати. У зв'язку з цим діти скаржаться на зниження пам'яті.

Виклад основного матеріалу. «Пам'ять – це психофізіологічна функція, що забезпечує закріплення, збереження і наступне відтворення людиною її досвіду» [1, с.132]. Таким чином, за допомогою пам'яті люди накопичують інформацію про закономірності навколишнього світу та свої враження від нього. Пам'ять є найважливішою передумовою для розвитку та навчання людини, є основою для набуття та використання знань, умінь і навичок. За допомогою пам'яті людина інтегрує минуле, теперішнє і майбутнє.

В науковій літературі визначають різні підстави для класифікації різних видів пам'яті [2]:

- розрізняють генетичну та фенотипічну пам'ять, залежно від того, чи є вона вродженою, чи набутою. Генетична пам'ять є вродженою і проявляється у людини як постійний безумовний рефлекс. Фенотипічна пам'ять набувається індивідуально в процесі онтогенезу.

- залежно від характеру домінуючої психічної діяльності розрізняють емоційну пам'ять, образну пам'ять, рухову і словесно-логічну пам'ять:

1. емоційна пам'ять – це пам'ять на емоції, що пов'язана зі зберіганням і відтворенням емоційних переживань;

2. образна пам'ять пов'язана зі зберіганням образів навколишнього світу. Залежно від модальності первинного аналізатора розрізняють зорову, слухову, тактильну та нюхову пам'ять;

3. рухова пам'ять – це пам'ять на рух, тобто запам'ятовування, зберігання та відтворення різних рухів та їх систем. Рухова пам'ять є передумовою різних рухових, практичних і трудових навичок;

4. вербально-логічна пам'ять – це пам'ять на мовні сигнали та символи, які представляють як зовнішні об'єкти, так і внутрішні дії та переживання. Вона є унікальною пам'яттю людини і пов'язана з функціонуванням вторинної сигнальної системи. Вважається, що її морфологічну основу можна схематично представити у вигляді впорядкованої послідовності лінійних зв'язків. Тому втрата навіть однієї ланки зазвичай перериває послідовність подій, що зберігаються в пам'яті, і певна кількість інформації втрачається.

- залежно від рівня контролю розрізняють мимовільну та довільну пам'ять. Мимовільна пам'ять – це зберігання і відтворення інформації, яке відбувається без будь-яких свідомих зусиль щось запам'ятати або пригадати. Наявність або відсутність таких зусиль характеризує довільну пам'ять.

- залежно від тривалості закріплення та збереження пам'яті розрізняють: сенсорну пам'ять, короткочасну пам'ять (оперативну пам'ять) та довготривалу пам'ять. Вважається, що кожен з цих видів пам'яті забезпечується різними функціональними та структурними системами мозку.

Здійснивши аналіз наукової літератури, можна визначити наступні механізми пам'яті: «запам'ятовування (реєстрація), зберігання інформації (ретенція) і відтворення. Запам'ятовування є два послідовних процесу: обробка інформації (кодування) і консолідація сліду. Значеннева обробка, що передуює довготривалого запам'ятовування інформації, неможлива без звернення до семантичної пам'яті. При цьому те чи інше явище спочатку розпізнається, а потім отримує просторово-часові координати, що є необхідною умовою для запам'ятовування його як події» [4].

Для підліткового віку характерні зміни в розвитку психічних процесів, серед яких пам'ять. Підлітки набувають логіки дорослого мислення, спостерігається подальший розвиток когнітивних процесів, таких як сприйняття та пам'ять. Цей процес також значною мірою залежить від процесу навчання, а точніше від навчальної програми, яка має тенденцію ускладнюватися в міру розвитку дитини. Наприклад, на заняттях з геометрії та малювання дитина поступово розвиває здатність сприймати відносні ознаки об'єктів і подумки трансформує їх до рівня, коли вона здатна відповідним чином ідентифікувати сприйняті об'єкти. Таким чином, дитина набуває здатності бачити перетини тривимірних фігур і читати креслення.

У міру того, як навчальний матеріал ускладнюється, а обсяг навчання значно збільшується, організація мнемічних процесів якісно перебудовується. Багато дітей, які досягають підліткового віку, змушені відмовитися від буквального запам'ятовування через повторення, продовжуючи навчання. Також у підлітковому віці активно розвивається логічна пам'ять, і швидко досягається рівень переходу до використання цього виду пам'яті. Водночас, переважання логічної пам'яті уповільнює розвиток механічної пам'яті і виникають різні негативні явища. Таким чином, в результаті появи в школі багатьох нових предметів обсяг інформації, яку підлітки повинні запам'ятати, в тому числі і за допомогою механічної пам'яті, значно збільшується. Однак через описані вище тенденції розвитку багато підлітків мають проблеми із запам'ятовуванням і скаржаться на погану пам'ять. Від підліткового віку до молодості мимовільне запам'ятовування сповільнюється, а опосередковане – посилюється.

Згідно з дослідженнями особливостей мнемічних процесів у підлітковому віці, мислення вже визначає особливості функцій пам'яті в цьому віці. Наприклад, процес відтворення інформації значною мірою визначається особливостями розумових процесів, як і процес пам'яті, який зводиться до встановлення логічних зв'язків у матеріалі, що запам'ятовується. Відтворення інформації, таким чином, полягає в реконструкції матеріалу відповідно до цих зв'язків. Підростаючи, діти поступово набувають практичного життєвого досвіду та певних трудових навичок. Слід враховувати, що уява нерозривно пов'язана з розвитком мислення і пам'яті. Тому, чим вищий рівень розвитку мислення і чим більше практичного досвіду, тим складніші форми уяви можна розвинути. Розвиток пам'яті, таким чином, залежить від того, як керувати цим процесом. Вчителі повинні створювати умови, які прискорюють навчання і дозволяють краще засвоювати і запам'ятовувати знання. Загалом і в деталях люди можуть досягти значного прогресу лише тоді, коли вони мають

наполегливість намагатися запам'ятати якомога більше. Пам'ять погіршується при неповному використанні здобутої інформації [3].

Висновок. Отже, розвиток пам'яті залежить насамперед від залучення людини до продуктивної діяльності, що включає самостійне пізнання світу та навчальну діяльність, спрямовану на досягнення нових результатів. Чим важливіша мотивація суб'єкта, пов'язана з діяльністю, тим кращі результати запам'ятовування. При цьому запам'ятовування є ефективним незалежно від того, чи було метою запам'ятовування. Розвиток пам'яті нерозривно пов'язаний з освітою людини. Інтерес і позитивне ставлення до діяльності сприяють мимовільному запам'ятовуванню. Для запам'ятовування важливі перші враження, їхня якість і глибина. Новий матеріал, пов'язаний з попереднім досвідом, запам'ятовується легко і надійно, якщо він якимось чином доповнює, збагачує і розширює можливості людини. Ефективність запам'ятовування значно підвищується, коли інформація є необхідною для суб'єкта, відповідає меті діяльності та викликає певний інтерес. Таким чином, можемо зробити висновок, що розвитку пам'яті сприяють постійні тренування, адже регулярна інтенсивна робота з пам'яттю стає звичкою і створює умови для формування продуктивної пам'яті.

Список використаних джерел

1. Кокун О.М. Психофізіологія: навч. посібник. Київ : Центр навчальної літератури, 2006. 184 с. URL: <https://studfile.net/preview/5550553/>
2. Кузнецов М. А., Заїка Є. В., Ходикіна Ю. Ю. Психологія моторної пам'яті : прикладні аспекти. Монографія. Харків : Діса Плюс, 2019. 446 с.
3. Ламбуцька Ж. А. Функціональні особливості пам'яті в структурі психофізіологічного забезпечення готовності студентів до педагогічної діяльності. *Збірник наукових праць «Актуальні проблеми навчання та виховання людей з особливими потребами»*. 2007. № 3(5).
4. Практикум із психології : навч. посібник / О. О. Резван, Н. С. Моргунова, О. В. Кір'янова ; Харків. нац. ун-т міськ. госп-ва ім. О. М. Бекетова. Харків : ХНУМГ ім. О. М. Бекетова, 2019. 157 с.

*Шпильова Вікторія Степанівна,
директор ліцею №144 імені Г. Ващенка,
м.Київ*

РЕАЛІЗАЦІЯ ПЕДАГОГІКИ ПАРТНЕРСТВА ЯК ОСНОВА УПРАВЛІННЯ ОСВІТНІМ СЕРЕДОВИЩЕМ В УМОВАХ НУШ

Актуальність проблеми. Одним із ключових завдань розбудови сучасної освіти, створення умов для всебічного розвитку особистості, реалізації її здібностей, творчого потенціалу є партнерство. Світовий досвід переконує, що досягнути злагоди у суспільстві та підвищити ефективність розвитку будь-якої сфери діяльності можна лише за умов співробітництва всіх секторів суспільства. Актуальність порушеної проблеми підтверджується розвитком освіти в нових соціально-економічних, суспільних умовах, які потребують пошуку та реалізації нових підходів, механізмів виховання майбутнього покоління.

Ступінь розроблення проблеми. Педагогіка партнерства у системі освіти є об'єктом особливої уваги дослідників, зокрема, П. Байдаченка, Г. Задорожного, В. Жураковського, які аналізують сутність цього питання з позиції, що родина і навчальний заклад, виконуючи специфічні виховні функції, не можуть замінити один одного і мають взаємодіяти задля повноцінного розвитку дитини, доповнюючи.

Виклад основного матеріалу. Впровадження концепції Нової української школи базується на істотно оновленому змісті якісної побудови взаємовідносин між усіма учасниками освітнього процесу. Проблема взаємної підтримки школи та родини у навчально-виховному процесі дітей є досить складною та надзвичайно важливою. Насамперед, зміни стосуються структури взаємодії, розподілу обов'язків, ролей, завдань і функцій між усіма учасниками освітнього середовища, вироблення спільних дій для досягнення поставленої мети в процесі створення безпечних та комфортних умов освітнього середовища, становлення повноцінної, всебічно розвиненої особистості учня [3].

В основу педагогіки партнерства покладено конструктивну комунікацію, взаємодію та співпрацю між учителем, учнем і батьками. Вчитель має стати другом, наставником, а родина – активним учасником життя навчального закладу, залученою до побудови освітньої траєкторії дитини. Освітній простір – середовище, яке формує особистість дитини, її поведінку, взаємини, ставлення, ціннісну систему. В умовах втілення ідеї дитиноцентризму та засад гуманної педагогіки, діти почуваються комфортно, безпечно, що дозволяє застосовувати

комплексний підхід до навчання і виховання, отримуючи очікувані результати. Значення батьків не варто недооцінювати в межах освітнього простору, оскільки вони можуть впливати на освітній і виховний процеси, долучаючись до спільних ідей, заходів, вносити ініціативи в життя навчального закладу, ініціювати та допомагати втілювати нові підходи в навчальну діяльність [2].

Педагогіка партнерства передбачає перехід від педагогіки вимог до педагогіки відносин, що супроводжується зміною стилю стосунків між вчителем та учнем: не наголошувати на заборонах, а демонструвати межі дозволеного, надаючи свободу вибору; не керувати, а регулювати, організовувати, спрямовувати; не змушувати, а переконувати. За таких умов змінюється сутність індивідуального підходу: дитина отримує можливість помилятися, висловлювати власну позицію, точку зору, обирати, відчуває зацікавленість вчителя у її долі, оптимістично береться за вивчення нової теми, не зважаючи на страхи та труднощі, нову справу. Це має стати головним результатом шкільної освіти, критерієм педагогічної майстерності вчителя, професіоналізму в управлінській діяльності керівника навчального закладу в процесі створення сприятливих умов для навчально-виховної діяльності. Особистісно-орієнтований підхід демонструє прихильність навчального закладу до особистості дитини, до її внутрішнього світу, прагнень, мотивів, здібностей, можливостей, використовуючи їх в якості ресурсу для вільного розвитку учня [5].

Управління освітнім закладом оновленого зразка має здійснюватись відповідно до вимог та стандартів розвитку суспільства. В сучасному суспільстві, коли всі сфери життя інтенсивно крокують вперед, розвиваючись багатовекторно на засадах свободи, а не лише за давно побудованими теоретичними концепціями застосовування адміністративно-командного управління і тотального контролю індустріальної епохи є неефективним і суперечить принципам успішного функціонування, веде до деградації будь-якої соціальної системи. Школа, як освітня система й об'єкт управління, не є винятком у цьому процесі. Оскільки відповідальність і свобода взаємопов'язані, НУШ передбачає розширення автономії закладів. Реформа закріплює академічну, організаційну, кадрову та фінансову автономію закладів [4].

У НУШ запроваджена нова структура навчання, обов'язкові навчально-розвивальні, мотивуючі осередки в освітньому просторі, перепідготовку педагогів і, відповідно, модернізовані напрями роботи керівника закладу. Якщо технічні зміни реально втілити досить швидко, то особливих зусиль вимагає зміна мислення педагогічних працівників, що потребує побудову інноваційної

управлінської компетентності та культури, які дозволяли б ефективно справлятися з викликами сьогодення [1].

Очевидно, що в умовах оновлення освітньої парадигми, перехідний період реформування моделює нові завдання, з якими керівнику освітнього закладу доведеться зіткнутися в суспільному просторі. Відповідно, для успішного впровадження змін в освіті важливими є професійний та особистісний розвиток керівника навчального закладу та шкільних колективів на засадах педагогіки партнерства.

Висновок. З метою здійснення комплексного підходу управлінської діяльності керівника навчального закладу потрібно розширювати партнерство в сфері освіти з урахуванням стратегічних напрямів і національних пріоритетів, мотивувати педагогів до розвитку професійно-значущих якостей та оновлення методологічного інструментарію у роботі з дітьми, розвивати конструктивну взаємодію та налагоджувати комунікацію з батьками, систематично вивчати й узагальнювати наявний світовий досвід організації системи освітнього партнерства.

Список використаних джерел

1. Байдаченко П. Нова українська школа: спроба філософсько-антропологічного осмислення. *Філософія освіти*. 2018. № 1. С. 240–258.
2. Калініна Л. Управління новою українською школою. *Директор школи*. 2017. № 1–2. С. 12–21.
3. Менеджмент в освіті: Підручник / За ред. проф. В.В. Крижка. К.: Освіта України, 2020. 438 с.
4. Онищук Л.А. Гуманізація управлінської діяльності директора школи. Житомир : «Полісся», 2002. 324 с.
5. Швадчак Н. Для керівників НУШ розробили програму підвищення кваліфікації: чого навчатимуть. *Нова Українська школа*. URL: <http://nus.org.ua/articles/dlya-kerivnykivnush-rozrobyly-programu-pidvyshhennya-kvalifikatsiyichogo-navchatymut/> (дата звернення: 09.11.2023).

ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА ОСОБИСТОСТІ В КОНФЛІКТНИХ СИТУАЦІЯХ

Барабаш Микола Миколайович
студент 4 курсу бакалаврату,
ОПП «Психологічне консультування»,
УДУ імені Михайла Драгоманова

Науковий керівник:
кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри теоретичної
та консультативної психології,
УДУ імені М. П. Драгоманова
Лупійко Людмила Василівна

ПРОБЛЕМА ПЕРЕЖИВАННЯ ПОЧУТТЯ САМОТНОСТІ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ УКРАЇНИ

Актуальність проблеми. Проблема переживання почуття самотності, причиною якої являлись міграції, формувалася протягом багатьох років і була актуальною з давніх-давен для цілого світу.

Військова агресія російської федерації проти України розпочалась з 2014 року, а з 24 лютого 2022 року – повномасштабне вторгнення російських військ на територію України. Запровадження воєнного стану, втрата житла, вимушена втеча від війни у більш безпечні місця перебування, стали причиною появи нової статусної категорії в Україні – внутрішньо переміщені особи (ВПО), яких здебільшого називають «біженці» або «переселенці». Відповідно до чинного Закону України «Про забезпечення прав і свобод внутрішньо переміщених осіб» (стаття 1), внутрішньо переміщеною особою є громадянин України, іноземець, або особа без громадянства, яка перебуває на території України на законних підставах та має право на постійне проживання в Україні, яку змусили залишити або покинути своє місце проживання з метою уникнення негативних наслідків збройного конфлікту, тимчасової окупації, повсюдних проявів насильства, порушень прав людини та надзвичайних ситуацій природного чи техногенного характеру. За словами деяких науковців, українці, які отримали статус ВПО, за фактом є біженцями у власній державі. Саме тому, в умовах повномасштабної війни, однією із найгостріших проблем населення України стає самотність.

Ступінь розроблення проблеми. Проблема самотності на сучасному етапі більшою мірою досліджується в межах психологічного, філософського та соціологічного дискурсу. Плідними у вивченні поняття «самотність» є роботи зарубіжних та вітчизняних психологів: Т. Джонса, Дж. Зілбурга, Д. Майерса, Р. Вейса, О.В. Помазової, У. Садлера, О. Данчевої, А., В. Табачковського, С. Корчагіної, Н. Покровського, Ю. Кошелевої, Р. Лібіної, Н. Самоукіної, Ю. Швалба та інших, які зазначають, що самотність – це певна соціальна ситуація, яка дає початок розвитку певного психоемоційного стану або ж це може бути механізм адаптації і регуляції поведінки особистості. Вони розглядають самотність як окрему тему вивчення, при цьому проводять аналіз чинників, умов та наслідків, які стали причиною таких станів людини, як страх, страждання, виснаження, ізоляція, відчуження тощо, пов'язаних із переживанням самотності.

На початку вивчення, проблема самотності досліджувалась як проблема спілкування та міжособистісної взаємодії і вважалась ознакою неповноцінності, але, в умовах сьогодення, самотність розглядається, як психологічна властивість особистості, яка вимушена змінити місце свого перебування внаслідок російської агресії.

Виклад основного матеріалу. З початку повномасштабної війни в Україні багато хто змінив своє місце проживання. Мільйони українців були вимушені переїхати в безпечніші міста на території своєї країни, або ж – до інших країн. Рідні та друзі часто опиняються у різних куточках України та світу, мають неоднакові умови, виклики та проблеми проживання. В Україні офіційно зареєстровано майже 5 мільйонів внутрішньо переміщених осіб, а за міжнародними оцінками кількість внутрішніх переселенців перевищує 7 мільйонів громадян. Різні екстремальні ситуації, війна, полон, насильство і катастрофи, як правило, здійснюють виражений негативний вплив на психіку постраждалих людей. Одним із факторів, що часто супроводжує людей, які були змушені тікати з рідних міст, – це відчуття самотності, яке нерідко стає причиною депресій і суїцидів. Вчені відмічають, що у людей, які були вимушені переселитися з прифронтової зони або районів, де ведуться активні бойові дії, у більшості розвивається та загострюється почуття самотності.

На перший погляд може здаватися, що ця тема не першочергова, проте самотність та соціальна ізоляція мають значний вплив на психологічний стан людини, оскільки, окрім почуття провини в цілому, самотність може впливати на те, як люди адаптуються у суспільстві, чи вдається їм пристосуватися до нових реалій та наскільки легко їм в разі необхідності звернутися по допомогу до інших. Самотність може виступати об'єктивним статусом, тобто стосуватися людини, що проживає сама, або не має сім'ї, однак акцентуємо увагу не на фізичній ізоляції, а

саме на суб'єктивному відчутті браку потрібних значущих соціальних контактів. Через нестачу емоційної близькості, самотність може переживатися як покинутість чи відірваність від соціуму, навіть якщо в оточенні є багато різних людей. Під час такого переживання бракує довіри та симпатії, тобто глибокого емоційного зв'язку, який характеризує наявність справжніх друзів, колег-однодумців, рідних та близьких. Самотність є наслідком замкненості на негативному колі емоцій, що включає почуття провини, образу, відчуження, недовіру до інших тощо. Це, у свою чергу, поступово звужує коло довірливого спілкування. Тобто кількість спілкування з оточуючими людьми може мати вигляд достатньої, але зникає відчуття його цінності. Зв'язок з іншими людьми перетворюється у механічну дію, монотонний обмін інформацією. Спостерігається дестабілізація особистісної ідентичності, що призводить до складнощів опанування життєвих труднощів, які перетворюються в нерозв'язні проблеми і, накопичуючись, спричиняють ще сильнішу самотність, людина почувається ніким не зрозумілою і глибше занурюється в депресивні стани.

Таким чином, самотність у контексті вимушеного переселення українців – це стан переживання особистістю відсутності якості певних стосунків, яка виникає внаслідок цивілізаційних процесів, що призвели до відокремлення особистості від суспільства. Отже, розглядається самотність, що включає спосіб сприйняття, переживання та оцінки переселенцем своєї ізолюваності та відсутності спілкування з іншими людьми, спустошеності, втрати сенсу життя.

Висновок. Узагальнюючи роботу над обраною темою, ми дійшли висновку, що тікаючи від війни в безпечні регіони України, переселенці були приречені зануритися в переживання самотності. Для більшості ВПО переживання самотності підживлюється відчуттям покинутості сам на сам з проблемною життєвою ситуацією та ізолюваності, провини, безпорадності, тривоги, безсилля, незахищеності, втрати рідних чи друзів, статусу, успішного бізнесу, власної оселі, що залишилися у владі окупантів, або були знищені у ході війни.

На нашу думку, перелічені чинники та передумови виникнення та заглиблення почуття самотності ВПО стають перешкодою для забезпечення психологічного благополуччя, почуття безпечної належності до української національності, визначають характер формування нової просторової ідентичності внутрішнього мігранта.

Таким чином, проблема переживання самотності ВПО є дійсно актуальною на сьогоднішній день та може бути предметом подальших досліджень.

Список використаних джерел

1. Айвазян Л. Ю. Особливості прояву самотності як психологічного явища. *Вісник Національного університету оборони України*. 2013. №5 (36).

2. Бедан В.Б. Схильність до переживання самотності: компонентний склад показників. *Проблема сучасної психології особистості: зб. мат. наук-практ конф. молодих вчених та студентів* (м. Одеса, 17-18 травня 2018 р.) ПНПУ імені К.Д. Ушинського. Одеса: ВМВ, 2018.
3. Бубняк С. Внутрішньо переміщені особи в контексті сучасних міграційних процесів в Україні. *Науково-теоретичний альманах «Грані»*. Дніпро: Дніпропетровський національний університет імені Олеся Гончара, 2019.
4. Дем'яненко М. Внутрішньо переміщені особи в Україні: актуальні проблеми та шляхи їх розв'язання. *Україна: події, факти, коментарі*. 2018. №3.
5. Коваліско Н. В., Бубняк С. М. Соціальне самопочуття внутрішньо переміщених осіб в Україні: соціологічний дискурс : монографія. Львів : ЛНУ ім. Івана Франка, 2022.
6. Нестеренко Ірина. Самотність внутрішньо переміщених осіб України: теоретичний аналіз проблеми. *Baltic Journal of Legal and Social Sciences*, 2022 №1.
7. Новікова О.Ф. Внутрішньо переміщені особи: від подолання перешкод до стратегії успіху: монографія / О.Ф. Новікова, О.І. Амоша, В.П. Антонюк та ін.; НАН України, Ін-т економіки пром-сті. Київ, 2016.
8. Помазова О.В. Самотність як психологічний феномен. *Наукові записки. Серія «Психологія і педагогіка»*. 2013, Вип. 23.
9. Швалб Ю.М., Данчева О.В. Одиночество: социально-психологические проблемы. Киев, 1991.

Веклич Галина Миколаївна
студентка 3 курсу бакалаврату
ОПП «Дошкільна освіта. Початкова освіта»,
ВДПУ імені Михайла Коцюбинського,

Науковий керівник:
кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри дошкільної освіти
ВДПУ імені Михайла Коцюбинського
Шикиринська Олександра Василівна

ДОПОМОГА ДІТЯМ МОЛОДШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ У ВИРІШЕННІ ПРОБЛЕМНИХ СИТУАЦІЙ

Актуальність проблеми. Діти молодшого дошкільного віку стикаються з різними проблемними ситуаціями у своєму повсякденному житті. Ці ситуації

можуть включати конфлікти з іншими дітьми, непорозуміння та багато іншого. Допомога дітям у вирішенні проблемних ситуацій є дуже важливою, оскільки це сприяє їхньому розвитку соціально-емоційної компетентності та навичок саморегуляції. Варто зазначити, що згідно Закону «Про дошкільну освіту» середній дошкільний вік – це вік дітей від 3 до 4 років.

Роль дорослого в допомозі з вирішення проблемних ситуацій є надзвичайно важливою. Вони можуть дати дітям настанови, пояснити правила та навчити їх ефективно спілкуватися з іншими. Згідно з дослідженнями, активна присутність дорослого в ситуаціях конфлікту сприяє зниженню агресивності та збільшенню можливостей для вирішення проблем [1].

Виклад основного матеріалу. Допомога дітям молодшого дошкільного віку у вирішенні проблемних ситуацій є важливим етапом їх розвитку. Вирішення проблемних ситуацій сприяє формуванню навичок саморегуляції та розвитку соціально-емоційної компетентності дітей. Забезпечуючи підтримку дітей, допомагає зменшити негативні впливи проблемних ситуацій на їхній розвиток. Розвиток навичок вирішення проблемних ситуацій сприяє розвитку креативного мислення та пошуку альтернативних шляхів дії.

Допомога вирішувати проблеми у дошкільнят сприяє формуванню впевненості у своїх здібностях та самовизначенні. Підтримка дітей у вирішенні проблем може здійснюватись через створення сприятливої атмосфери, насиченої позитивним спілкуванням з однолітками, активною присутністю дорослих та надання необхідних інструментів для вирішення проблем.

Використання ігрових методів та інтерактивних технологій дає змогу дітям розвивати навички вирішення проблемних ситуацій у безпечній та цікавій формі. Партнерські взаємовідносини між дорослими та дітьми сприяють ефективному вирішенню проблем та розвитку уміння емоційного спілкування. Допомога у вирішенні проблем доповнює навчальну програму та сприяє комплексному розвитку дошкільників. Ранні навички вирішення проблемних ситуацій є важливим внеском у підготовку дітей до шкільного життя та дорослого світу.

У наукових дослідженнях показано, що ігрові методи є дієвими в розвитку соціально-емоційних навичок та вирішенні проблемних ситуацій у дітей молодшого дошкільного віку. Граючись, діти вчаться спілкуватися, співпрацювати та шукати альтернативні рішення. Тому ігровий підхід до навчання та вирішення проблем потрібен і дуже ефективний [2].

Вирішення проблемних ситуацій сприяє розвитку навичок саморегуляції та соціально-емоційної компетентності. Діти вчаться контролювати свої емоції, знаходити оптимальні рішення та розв'язувати конфлікти. Це сприяє їхньому здоровому розвитку та позитивному взаємодії з іншими людьми.

Висновок. Допомога дітям молодшого дошкільного віку у вирішенні проблемних ситуацій є важливим етапом їхнього розвитку. Роль дорослих у цьому процесі надзвичайно важлива, а використання ігрових методів та розвиток саморегуляції та соціально-емоційної компетентності є ефективними підходами. Дослідження підтверджують, що ці підходи сприяють зниженню конфліктів та розвитку креативного мислення у дітей молодшого дошкільного віку. Тому забезпечення допомоги дітям у вирішенні проблемних ситуацій є важливим завданням для педагогів та батьків, щоб допомогти дітям розкрити свій потенціал та здібності.

Список використаних джерел

1. Бурсова С.С. Адаптація дитини до умов дошкільного навчального закладу як психолого-педагогічна проблема. *Педагогічні науки: збірник наукових праць*. Вип. 1. Полтава, 2011. С. 49–53.
2. Волинець Ю. Формування ігрових умінь як профілактика конфліктів у дітей старшого дошкільного віку : теоретичний аспект. *Тенденції та перспективи розвитку науки і освіти в умовах глобалізації* : матеріали Міжнародної науково-практичної Інтернет-конференції : зб. наук. праць. Переяслав-Хмельницький, 2019. Випуск № 43. С. 287–290.

Остапенко Костянтин Сергійович,
студент 1 курсу магістратури,
освітньої програми «Психологія»
УДУ імені Михайла Драгоманова

Науковий консультант:
доктор педагогічних наук, професор,
професор кафедри політичної психології
та міжнародних відносин,
УДУ імені Михайла Драгоманова
Ковчина Ірина Михайлівна

АКТУАЛІЗАЦІЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ОСОБИСТОСТІ В КОНФЛІКТНИХ СИТУАЦІЯХ

Актуальність проблеми. Психологічна допомога особистості в конфліктних ситуаціях залишається актуальною та важливою проблемою у сучасному світі в цілому та в Україні, зокрема. Зростаючий темп життя,

високий рівень стресу у зв'язку з війною в країні, соціальні та професійні виклики, а також різноманітність поглядів і цінностей можуть призводити до конфліктів на різних рівнях – в особистому житті, сімейних відносинах, на роботі чи в соціумі загалом.

Ступінь розроблення проблеми. Даною темою у сфері психології займалися Фрідріх Гасль, Карл Роджерс, Ірвін Ялом та інші. Серед українських сучасних дослідників виділяють Тетяну Гарбарук, Світлану Калініну та Ірину Рубцову.

Виклад основного матеріалу. Психологічна допомога в таких ситуаціях має кілька ключових аспектів:

1. Розуміння конфліктів: Психологічна допомога допомагає особистості зрозуміти корінь конфлікту, виявити основні причини і динаміку взаємовідносин. Це дозволяє розробити ефективні стратегії врегулювання та зниження напруги.

2. Розвиток навичок спілкування: Психолог може допомогти особистості розвивати навички спілкування та взаєморозуміння, що сприяє конструктивному вирішенню конфліктів. Це включає в себе вміння слухати, виражати свої почуття та думки, а також знаходити компроміси.

3. Емоційна підтримка: Конфлікти можуть викликати стрес та емоційні труднощі. Психолог може надавати емоційну підтримку, допомагати особистості впоратися зі стресом та знайти конструктивні шляхи вирішення проблем.

4. Розвиток стратегій вирішення конфліктів: Психолог допомагає розробляти конкретні стратегії вирішення конфліктів, сприяючи побудові здорових відносин та підтримуючи розвиток позитивного сприйняття себе та інших.

У світлі зростаючого психосоціального тиску та потреби в гармонії взаємин, психологічна допомога стає необхідним інструментом для багатьох людей, які шукають способи подолання конфліктів та покращення якості свого життя.

Психологічна допомога є досить широким поняттям, так само як і сфери в яких можуть виникати конфліктні ситуації, тому Бондаренко виокремив такі галузі психологічної допомоги як:

- психічний (та духовний) розвиток дитини
- екзистенційні й особистісні проблеми підлітка
- психологічна допомога помираючому та психотерапія непоправного лиха
- проблематика психічного й особистісного здоров'я

- психологічна допомога та підтримка у кризових ситуаціях: несподівана смерть, спроба суїциду, зґвалтування, зрада, втрата кохання, роботи та інше
- проблеми похилого віку
- місця ув'язнення, лікарні, казарми, студентські містечка
- шлюб і сім'я
- шкільне консультування
- професійне консультування
- психологічна допомога, яка стосується крос-культурної проблематики: бар'єри в адаптації, подолання етнічних забобонів і стереотипів та інше
- управлінське консультування (консультування в організаціях)

Л.Карамушка виокремлює такі види психологічної допомоги за критерієм категорії об'єктів:

1. Суспільна: Основним об'єктом психологічної допомоги виступає суспільство, великі соціальні групи (нації, народи, політичні партії тощо). Психологи повинні бути підготовлені до врахування соціальнопсихологічних закономірностей діяльностей таких соціальних груп.

2. Організаційна: Психологи, які працюють у психологічних службах банків, фірм, великих корпорацій тощо. Їхня діяльність спрямована на психологічну підтримку діяльності організації в цілому. Фахівці цього профілю при аналізі практичних завдань повинні враховувати основні психологічні механізми діяльності та розвитку організації, її взаємодії із соціальним середовищем.

3. Групова: Практичні психологи, які працюють у сфері психології управління, політичної, організаційної, шкільної, сімейної психології та ін. Основними об'єктами психологічної допомоги виступають малі соціальні групи (формальні – трудові й навчальні колективи, сім'я та неформальні, які утворюються та функціонують в межах колективів та поза їх межами). Фахівець має бути підготовлений до врахування основних механізмів діяльності та розвитку малих соціальних груп.

4. Особистісна: Психологи, які мають відношення до психоконсультативної діяльності або клінічної, медичної психології. Основним об'єктом надання психологічної допомоги представників цього напрямку виступає особистість.

Розкриття проблеми психологічної допомоги в конфліктних ситуаціях включає в себе ряд теоретичних положень, які допомагають зрозуміти природу конфліктів та можливості їхнього розв'язання. Основні теоретичні аспекти в цьому контексті можна узагальнити так:

1. Теорії конфліктів: Різні теорії конфліктів розглядають конфлікти як невід'ємну частину людського життя. Наприклад, соціальні конфліктні теорії (наприклад, теорія конфліктів за Марксом) розглядають конфлікти як наслідок соціальних нерівностей. Теорії міжособистісних конфліктів розглядають взаємодію особистостей як ключовий елемент конфліктних ситуацій.

2. Етапи конфлікту: Багато теорій конфліктів виділяють етапи конфліктів, включаючи початок, ескалацію, пік, спад та розв'язання. Розуміння цих етапів може допомагати в плануванні ефективних психологічних втручань.

3. Моделі розв'язання конфліктів: Різні моделі розв'язання конфліктів вказують на різні стратегії втручання. Медіація, арбітраж, компроміс та конфліктологія - це лише деякі із запропонованих моделей, які розглядаються для використання в контексті психологічної допомоги.

4. Комунікація та спілкування: Оскільки багато конфліктів виникає через непорозуміння та погану комунікацію, теорії спілкування та міжособистісної комунікації надають засоби для вирішення цих проблем. Вони наголошують на важливості емпатії, активного слухання та конструктивного вираження власних почуттів.

5. Стрес та емоційна реакція: Теорії стресу та емоційної реакції допомагають зрозуміти, як конфлікти можуть впливати на психічне здоров'я та як психологічна допомога може знімати стрес та покращувати емоційний стан особистості.

6. Культурні та контекстуальні аспекти: Розуміння впливу культурних та контекстуальних факторів допомагає адаптувати психологічну допомогу до різних ситуацій та сприяє культурній чутливості.

Висновок. Ці теоретичні аспекти формують фундамент для розуміння природи конфліктів та розробки стратегій психологічної допомоги для їх розв'язання. Психологи, працюючи з конфліктними ситуаціями, використовують ці концепції для розробки індивідуальних підходів до кожного випадку.

Забезпечуючи особливості актуалізації психологічної допомоги в конфліктних ситуаціях, нам необхідно вдосконалити систему взаємодії спеціалістів з клієнтами та розуміння контекстуальних аспектів, основним з яких наразі для більшості є війна та спричинені нею особливості життєдіяльності.

Подальшими розвідкам наукових розвідок можуть бути: особливості психологічної допомоги сім'ям з дітьми в конфліктних ситуаціях в умовах воєнних дій в Україні.

Список використаних джерел

1. Основи психологічної допомоги: теорія та практика психоконсультації : навч. посібник / В. Г. Панок, Я. В. Чаплак, Я. Ф. Андрєєва / за заг. ред. В.Г. Панка, І.М. Зварича. – Чернівці : Чернівець. нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, 2019. – 384 с.

*Романюк Анастасія Олегівна,
студентка 3 курсу бакалаврату,
ВДПУ імені Михайла Коцюбинського*

*Науковий керівник:
кандидат педагогічних наук, доцент,
доцентка кафедри дошкільної освіти
ВДПУ імені Михайла Коцюбинського
Шикиринська Олександра Василівна*

ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА ДІТЯМ МОЛОДШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ В КОНФЛІКТНИХ СИТУАЦІЯХ

Актуальність проблеми. Уміння долати конфліктні ситуації наразі набуває особливої актуальності нині. Соціальні зміни викликали підвищення емоційної напруженості у взаєминах між людьми. Крім того, витоки протиріч та зіткнень виявляються в самій природі освітньо-виховного процесу. Вже у дошкільному віці в дітей відбуваються зіткнення з однолітками, супроводжувані гострими емоційними переживаннями.

Ступінь розроблення проблеми. Проблема, залучена до аналізу, привертала увагу відомих вітчизняних дослідників. Так, Л. Гончар пропонує концепцію формування батьківсько-дитячих взаємин, засновану на подоланні конфліктного потенціалу цих відносин [2]. О. Горецька підкреслює необхідність подолання конфліктності між дітьми дошкільного віку та їхніми батьками для оптимізації спілкування [3]. Ю. Волинець висуває гіпотезу про ефективність ігрових умінь як профілактичного засобу протистояння виникненню конфліктів у дітей старшого дошкільного віку [1].

Виклад основного матеріалу. Незважаючи на розширення кордонів досліджень проблеми конфліктів у дітей дошкільного віку, технологій їхнього подолання, пошуку шляхів та умов ефективного вирішення цієї проблеми, кількість та якість статей, присвячених цій тематиці, залишається

недостатньою. Цим пояснюється неготовність вихователів та психологів закладів дошкільної освіти правильно будувати відносини з вихованцями у складних життєвих ситуаціях, до числа яких належать конфлікти між дітьми молодшого дошкільного віку.

Конфлікт – відсутність згоди між двома і більше сторонами, зіткнення протилежних інтересів, що супроводжується негативними емоціями та радикальними способами вирішення значущих для учасників конфлікту протиріч [3, с. 67].

Дитячі конфлікти – зіткнення між дітьми через ресурси (предмети, іграшки, інтереси), труднощі у спілкуванні (стосунки дітей між собою, з батьками, вихователями, дорослими), цінності, інтереси, потреби, що супроводжується гострими емоційними переживаннями [2, с. 43].

За підсумками аналізу наукової літератури нами згруповані такі причини виникнення конфліктів в дітей молодшого дошкільного віку з однолітками:

- 1) атмосфера суперництва;
- 2) невміння спілкуватися; неадекватність вираження емоцій;
- 3) атмосфера нетерпимості, ворожості;
- 4) авторитарний стиль виховання;
- 5) різноманітні акцентуації характеру;
- 6) неадекватність самооцінки, яка виявляється у її завищенні чи заниженні;
- 7) несформованість почуття міри;
- 8) наслідування поведінки «героїв» та «героїнь» сучасних мультфільмів та комп'ютерних ігор;
- 9) перенесення навичок спілкування у внутрішньосімейних конфліктах до практики спілкування з однолітками [1, с. 288].

Психологічна допомога дітям молодшого дошкільного віку в конфліктних ситуаціях

– це система заходів, спрямованих на розв'язання конфлікту шляхом співробітництва, вирішення проблеми в конструктивний взаємовигідний спосіб.

Мета вихователя і психолога закладу дошкільної освіти у профілактиці конфліктів – пояснити дітям молодшого дошкільного віку, що у спілкуванні з оточуючими потрібно вміти домовлятися, висловлювати свою думку і вислуховувати думку співрозмовника. Для цього в рамках виховної роботи необхідно:

- Встановити у групі правила поведінки: не штовхатися, не битися, не використовувати образливі прізвиська, не забирати один в одного іграшки, запитувати дозволу, якщо хочеш взяти чужу річ, тощо;

- Розмовляти про реальні чи вигадані конфліктні ситуації, підштовхуючи дітей до аналізу – запитувати, через що сталася сварка, як би вони відчували себе на місці кожного учасника, як можна примирити протиборчі сторони. Опис реальних конфліктів, які відбулися у групі, треба будувати так, ніби вони сталися з іншими дітьми;

- Влаштовувати сюжетно-рольові ігри, що показують приклади коректної та некоректної поведінки у конфліктних ситуаціях. Також можна використати для цього потенціал казок, мультфільмів;

- Заохочувати дітей, які намагаються уникати конфліктів, вміють коректно поводитися;

- Пояснювати дітям, що будь-яку спірну ситуацію можна вирішити шляхом компромісу, не вдаючись до допомоги вихователя чи психолога.

Якщо вихователь чи психолог бачить конфлікт, що назріває в групі, можна постаратися запобігти його виникненню, наприклад, звести ситуацію до жарту або відвернути увагу дітей від об'єкта суперечки.

Не всі конфліктні ситуації, що виникають між дітьми молодшого дошкільного віку, вимагають втручання дорослих. Невеликі сварки зазвичай вирішуються самі собою. Вони вкрай важливі для соціалізації, навчають дітей вміння самостійного вирішення конфліктів, здатності знаходити компроміс.

Якщо конфлікт серйозний, вихователю та психологу закладу дошкільної освіти слід не просто закликати дітей молодшого дошкільного віку до порядку. Вони мають стати посередниками в суперечці та вирішити її одним зі способів:

- знайти компроміс, який задовольнить усіх учасників конфлікту;
- частково чи повністю усунути причину сварки;
- змінити цілі учасників конфлікту;
- досягти домовленості щодо спірного питання.

Якщо конфлікт супроводжується сльозами та агресією, дітей потрібно спочатку розвести в різні боки та заспокоїти, і лише потім намагатися з'ясувати причини сварки та шукати шляхи її вирішення. Важливо, щоби це відбувалося без свідків.

Потрібно вислухати думку кожного із учасників сварки між дошкільниками-однолітками. Після того, як буде досягнуто компромісу, варто закріпити отриманий урок – запитати дітей, чи зрозуміли вони, через що виник конфлікт, як вони діятимуть, якщо ситуація повториться.

Висновок. Таким чином, основними умовами надання психологічної допомоги дітям молодшого дошкільного віку у конфліктних ситуаціях є: опанування та застосування конфліктологічних знань та умінь; формування співробітництва у конфліктних ситуаціях; набуття досвіду взаємодії з дітьми

молодшого дошкільного віку в конфліктних ситуаціях; створення просторово-предметного соціокультурного динамічного міні-середовища в закладі дошкільної освіти, що сприятиме усвідомленню поведінкових особливостей вихованців.

Список використаних джерел

1. Волинець Ю. Формування ігрових умінь як профілактика конфліктів у дітей старшого дошкільного віку : теоретичний аспект. *Тенденції та перспективи розвитку науки і освіти в умовах глобалізації* : матеріали Міжнародної науково-практичної Інтернет-конференції : зб. наук. праць. Переяслав-Хмельницький, 2019. Випуск № 43. С. 287–290.
2. Гончар Л.В. Теоретико-методичні засади формування гуманних батьківсько-дитячих взаємин : дис. ... док. пед. наук : 13.00.07 «Теорія і методика виховання». Київ, 2018. 510 с.
3. Горецька О.В. Психологічні умови оптимізації спілкування батьків з дітьми дошкільного віку : монографія. Донецьк: ЛАНДОН-XXI, 2011. 231 с.

Санду Аліна Віталіївна,
*студентка 3 курсу бакалаврату,
освітньої програми «Дошкільна освіта. Початкова освіта»
ВДПУ імені Михайла Коцюбинського*

Науковий керівник:
*кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри дошкільної освіти
ВДПУ імені Михайла Коцюбинського
Шикиринська Олександра Василівна*

ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА ПІДЛІТКАМ В КОНФЛІКТНИХ СИТУАЦІЯХ

Актуальність проблеми. В психологічній літературі підлітковий вік розглядається як критичний кризовий період у процесі соціалізації особистості, період конфліктів, де взаємодія між батьками та дітьми відіграє суттєву роль у виникненні негативних переживань у підлітків. Підлітки сприймають ці негативні переживання як серйозну проблему, яку важко переживати та подолати, і які перешкоджають нормальному спілкуванню в родині та адаптації

у суспільстві. При цьому, діти не вміють адекватно вирішувати ці негативні емоції та застосовують неефективні методи їх подолання.

Ступінь розроблення проблеми. Аналізуючи праці психологів, таких як І. Булах, Л. Долинська, З. Огороднійчук, І. Кулагіна, В. Колюцький, О. Скрипченко, що присвячені розвитку підлітків, можна відзначити, що відчуття дорослості формується на основі розвитку особистісної рефлексії. У цьому віці підліток прагне:

- осмислити та переосмислити свої потреби щодо визнання;
- з'ясувати своє місце в соціальному просторі, розуміти свої права та обов'язки;
- переосмислити свій життєвий досвід;
- проаналізувати важливість моменту «тут і зараз»;
- розглядати свій особистий майбутній шлях;
- відзначати відмінності між собою та іншими підлітками та дорослими.

За словами О. Близнюкової, конфлікти підлітків з оточуючими їх людьми можуть бути розглянуті як:

- результат зіткнення зовнішніх та внутрішніх протиріч;
- конфлікт інтересів, які протилежно спрямовані в одній і тій же особі;
- процес загострення взаємодії між особами, що супроводжується гострими емоційними переживаннями, опором в поведінці та намірами впливати на поведінку іншої особи [2, с. 235].

Н. Дідик, досліджуючи відносини між батьками та дітьми, вказує на те, що конфлікти між підлітками та їхніми батьками обумовлені деструктивністю сімейних відносин, недоліками у вихованні, індивідуально-психологічними змінами в психічному розвитку підлітків та індивідуальними особливостями самих дорослих. Конфліктна поведінка підлітків виникає тоді, коли не враховуються їхні індивідуальні особливості, вікові зміни в психіці, коли не змінюється форма і зміст спілкування дорослих. Н. Дідик також підкреслює, що неконфліктним відносинам між дорослими і підлітками сприяє підвищення педагогічної культури батьків, організація родини на колективних засадах, а також виявлення інтересу батьків до внутрішнього світу своїх дітей [1].

Виклад основного матеріалу. Поведінка підлітків у конфліктних ситуаціях, виступаючи як стійка реакція на вплив навколишнього середовища та зовнішні обставини, виникає через суперечності у їхньому внутрішньому світі або конфліктів між ними та оточенням. Природу цієї конфліктної поведінки визначають особистісні та ситуативні чинники. Особистісні передумови пов'язані з індивідуальними особливостями як підлітків, так і дорослих, які

беруть участь у конфлікті. Ситуативні передумови пов'язані з особливостями самої конфліктної ситуації.

Конфліктогенний характер розвитку підлітків обумовлений їхньою здатністю та потребою пізнати себе як особистість і встановити ціннісно-сміслові ставлення до самих себе та світу. Основними чинниками є наступні:

1. Психофізіологічні особливості, включаючи фізіологічний розвиток, статеве дозрівання та зростання несвідомих імпульсів.

2. Психологічні особливості, які охоплюють ускладнення когнітивних процесів, чуттєво-емоційний розвиток, потреби в самоідентичності та мотивацію самоствердження.

3. Соціокультурні особливості, що включають зростання соціальних очікувань та атрибутів, засвоєння соціально значущих видів діяльності [3, с. 22].

Розвиток підлітка відрізняється створенням нових аспектів дорослості та глибоким зануренням у внутрішній світ, активним розвитком самостійності та прагненням до емансипації

Психоаналіз описує підлітковий вік як період внутрішнього конфлікту, психічної нестійкості та непостійної поведінки, який супроводжується статевим дозріванням. Однією з найбільш помітних змін, які відбуваються у підлітковому періоді, є посилення інстинктивних потягів. Вони своєю основою мають статеве дозрівання, що супроводжується збільшенням інтересу до сексуальної сфери та спалахами сексуального прагнення. З іншого боку, це посилення інстинктивних потягів в підлітковому періоді може бути фізіологічною основою для поведінки, що виходить за межі статевого життя. Воно може призвести до збільшення частоти та інтенсивності виявів агресії, що може виявлятися у типовій кримінальній поведінці. Звичка до охайності може бути змінена на безлад і недбалість. Скромність та співчутливе ставлення до оточуючих можуть бути пригнічені самозакоханістю та грубістю.

Унаслідок швидких змін в розвитку та перебудові організму підлітків, в їх підлітковому віці відбувається різке збільшення інтересу до власної зовнішності. В цей період формується новий образ фізичного «Я». Завдяки перебільшенню важливості цього аспекту, підлітки переживають всі зміни у власному зовнішньому вигляді, незалежно від того, чи є вони реальними. Недолік гармонії у пропорціях різних частин тіла, недосконалість обличчя, шкіри, втрата дитячої чистоти та проблеми з вагою - усе це може викликати відчуття неповноцінності, ізольованості та, можливо, навіть неврозів.

Психолог Кле Мішель розглядає пубертатну кризу з різних точок зору. З одного боку, він акцентує увагу на ідеї різкого перелому, миттєвих змін в

процесі розвитку, які призводять до значних змін у поведінці, типових (образі) мислення та уявленнях. З іншого боку, він бачить кризу як психологічні розлади, які відзначаються стражданнями, тривогами і цілою низкою невротичних проблем, що можуть спричинити дезадаптацію в повсякденному житті [4, с. 388].

Слухання і розуміння виявляються в тому, як дорослі відгукуються на висловлені підлітком почуття та думки. Важливо почути та прийняти їхні емоції, навіть якщо вони здаються незвичними чи непередбачуваними. Дорослі повинні створити атмосферу довіри та відкритості, де підліток може вільно ділитися своїми почуттями без страху перед осудом чи критикою. Під час слухання важливо активно прислухатися до того, що каже підліток, і виявити інтерес до його переживань. Це може включати запитання, щоб краще розуміти його точку зору та потреби. Дорослі мають уникати втручання та надмірних порад, а замість цього давати можливість підлітку самостійно висловити свої думки. Розуміння їхніх почуттів і переживань є важливим кроком у наданні підтримки та допомоги підліткам в подоланні конфліктних ситуацій і сприяє їхньому психологічному розвитку.

Забезпечення безпечності є ще одним ключовим аспектом психологічної допомоги підліткам в конфліктних ситуаціях. Підлітки повинні відчувати, що можуть вільно висловлювати свої почуття та думки без страху перед негативними наслідками. Забезпечення безпечного середовища допомагає зберегти відкритість спілкування та сприяє побудові довіри між підлітком і дорослими [5, с.135].

Висновок. Для забезпечення безпечності важливо відмовитися від засудження і осуду щодо почуттів і переживань підлітка. Дорослі мають створити атмосферу прийняття та підтримки, де підліток відчуває себе під захистом. Психологічна безпека допомагає підліткам вільно ділитися своїми переживаннями і боятися висловити свої почуття та потреби. Це робить можливим більш ефективно розв'язання конфліктів і сприяє психологічному благополуччю підлітків.

Список використаних джерел

1. Дідик Н. М. Особливості соціально-психологічного розвитку підлітків як детермінанта підвищеного рівня їх конфліктності. URL: <http://www.inforum.in.ua/conferences/15/22/138> (дата звернення: 31.10.2023).
2. Лазос Г. Негативні переживання підлітків у взаємостосунках із батьками: Глибині аспекти їх виникнення та принципи психокорекції. *Освіта*

регіону. *Політологія, психологія, комунікації: Український науковий журнал*. 2011. № 2. С. 234-244.

3. Сутчук В. Вплив сім'ї на формування особистості підлітка: Виступ на батьківських зборах. *Психолог*. 2013. Вип. 18 (522). С. 19-23.

4. Шульга Г. Б. Психологічні аспекти впливу міжособистісних конфліктів на розвиток особистості підлітка. *Проблеми загальної та педагогічної психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПНУ*. 2012. Т. XIV, Ч. 1. С. 386-392

5. Мельник О. Шикиринська О.В. Виховання відповідальної поведінки у сучасних підлітків. *Молода наука: Студентська наукова конференція. Статті*. К.: Вид-во НПУ імені М.П.Драгоманова, 2017. С. 134-140.

Фірко Крістіна Віталіївна,
студентка 3 курсу бакалаврату,
освітньої програми «Дошкільна освіта. Початкова освіта»
ВДПУ імені Михайла Коцюбинського

Науковий керівник:
кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри дошкільної освіти
ВДПУ імені Михайла Коцюбинського
Шикиринська Олександра Василівна

ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА ДІТЯМ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ В КОНФЛІКТНИХ СИТУАЦІЯХ

Актуальність проблеми. Проблема конфліктних ситуацій у спілкуванні дітей дошкільного віку досліджувалися у наукових роботах Т. Кириленко, О. Саннікової, Жень Чжун та інших [3; 4; 5]. Специфіка надання психологічної допомоги дітям дошкільного віку описана у науково-практичних здобутках, Бурсової, І. Карапузової, Я. Овсяннікова, І. Чухрій та інших.

На думку С.Бурсової, конфлікт – це зіткнення протилежно спрямованих, несумісних один з одним тенденцій у свідомості окремо взятого індивіда, в міжособистісних взаємодіях або міжособистісних стосунках індивідів чи груп людей, що виражається в гострих негативних емоційних переживаннях [1, с.42].

Виклад основного матеріалу. Конфліктна ситуація може перетворитися на конфлікт лише в процесі спільних ігрових дій дитини-дошкільника та її

однолітків. Така ситуація може виникнути і у випадках, коли виникають протиріччя між вимогами однолітків і об'єктивними можливостями дитини в грі (останні виявляються нижче вимог), або між провідними потребами дитини та однолітків (потреби знаходяться поза межами гри). У обох випадках розмова йде про несформованість провідної ігрової діяльності дошкільників, що сприяє розвитку конфлікту [5, с.107].

Причинами може бути недостатня ініціативність дитини в установленні контактів з ровесниками, коли, наприклад, бажання командувати змушує дитину залишити гру з улюбленим товаришем і приєднатися до гри з менш приємним, але слухняним однолітком або відсутність навичок спілкування. В результаті таких взаємодій можуть виникнути два види протиріч: неузгодженість між вимогами однолітків і об'єктивними можливостями дитини в грі і неузгодженість у мотивації гри дитини і однолітків [5, с.108].

Зазвичай, всі дитячі конфлікти вирішуються самостійно, і тому їх слід розглядати як нормальну частину дитячого життя. Невеликі конфлікти можна розглядати як перші життєві уроки взаємодії з іншими людьми, моменти навчання методом спроб і помилок, без яких дитина не може стати дорослою.

Завданням вихователів є навчити дітей деяким правилам взаємодії з іншими людьми, включаючи вміння висловлювати свої побажання, слухати бажання інших і досягати взаєморозуміння. При цьому дитині повинні надавати можливість бути рівноправним учасником цього процесу, а не лише підпорядковуватися вимогам вихователів або більш сильних однолітків. Тому головне завдання педагога – допомогти дітям бачити в кожній людині ту, яка має свої бажання і переживання, і разом знайти вихід з конфліктних ситуацій, пропонуючи їм різні варіанти вирішення ситуації [3, с.28].

У будь-яких конфліктних ситуаціях педагог має висловити своє ставлення до нього через «Я-висловлювання», наприклад: «Мені не подобається, коли в групі діти сваряться і б'ються». Це сприяє спокійному обговоренню проблеми разом з дітьми, що, у кінцевому підсумку, допомагає знайти мирне рішення. На цьому етапі педагогу важливо допомагати дітям вчитися пояснювати один одному свої бажання і запропонувати шляхи вирішення ситуації. Під час розв'язання конфлікту педагог повинен також визначити наявність протиріч у поглядах і потребах дітей, а також сприяти їх вирішенню [4, с.78].

У вирішенні конфліктних ситуацій важливо враховувати характерні особливості дітей [4, с.80]. Педагоги звертають увагу на дитячу колективну діяльність під час занять, як засіб профілактики конфліктів серед дітей. Спільна діяльність дітей спрямована на об'єднання їх загальною метою, завданнями, радістю і спільними переживаннями через спільну справу. Під час такої

діяльності вони навчаються розподіляти обов'язки і узгоджувати дії, вчать взаємодіяти та досягати загального результату [3, с.29].

Для педагога важливо взяти ініціативу в руки при вирішенні конфлікту. Конфліктним ситуаціям у закладі дошкільної освіти краще запобігати, аніж вирішувати [4, с.80]. Для цього у дошкільній педагогічній практиці застосовуються різні методи та прийоми для профілактики конфліктів серед дітей.

Відомо, що в дитячому віці конфліктних ситуацій виникає багато, і в багатьох випадках вони можуть бути важкими для розуміння. У професійній діяльності педагога, важливо бути готовими допомагати дітям розуміти і вирішувати конфлікти, використовуючи відповідні педагогічні методи і методику.

Для дорослих важливо зрозуміти, що діти також можуть потребувати психологічної допомоги в подоланні конфліктів. Розглянемо, як надати таку допомогу та яким чином вона може сприяти психологічному розвитку дітей.

1. Розуміння особливостей дитячого психологічного розвитку.

Перш і головне, важливо розуміти, що діти дошкільного віку знаходяться на етапі формування свого психологічного світу. Вони тільки починають розвивати навички саморегуляції, розуміння емоцій і взаємодії з іншими. Діти ще не завжди можуть висловити свої почуття і думки словами, тому вони використовують жести, міміку, плач або агресивну поведінку, щоб висловити свої потреби.

2. Спостереження та виявлення конфліктних ситуацій

Для надання психологічної допомоги дітям важливо бути уважними до їхньої поведінки та змін у їхньому стані. Якщо батьки, вихователі або педагоги помічають, що дитина відчуває дискомфорт у взаємодії з іншими дітьми, це може свідчити про конфліктну ситуацію. Важливо вести спостереження і спробувати зрозуміти, що саме викликає стрес у дитини.

3. Активний слухач

Психологічна підтримка починається зі слухання. Діти повинні відчувати, що їхні почуття та думки важливі. Спробуйте спрямовувати їхню увагу на власні почуття та емоції. Задавайте запитання, щоб допомогти їм розмовляти про свої переживання. Важливо не оцінювати або не звинувачувати дитину, а лише вислуховувати і підтримувати.

4. Навчання навичкам розв'язування конфліктів

Після того, як дитина висловила свої почуття та переживання, можна приступити до навчання розв'язувати конфлікти. Покажіть дитині, як можна знаходити компроміси та шукати рішення, яке б задовольняло всіх сторін. Роль

гравця у цьому процесі відіграє важливу роль у формуванні навичок соціальної взаємодії.

5. Підтримка вихователів і батьків

Нехай вихователі та батьки розуміють, що психологічна допомога дітям в конфліктних ситуаціях важлива не лише для самої дитини, але і для усього оточуючого середовища. Вони повинні бути готові співпрацювати з психологами та іншими спеціалістами, які можуть допомогти вирішити конфлікти та підтримати розвиток дитини [2, с.209].

Підсумовуючи, зазначимо, що психологічна допомога дітям дошкільного віку в конфліктних ситуаціях є важливою складовою їхнього розвитку. Вона допомагає дітям вчитися розуміти та керувати своїми почуттями, вирішувати конфлікти та розвивати навички соціальної взаємодії. Дорослі повинні бути підтримкою та прикладом для дітей у цьому нелегкому процесі зростання.

Розуміння та надання психологічної допомоги дітям в конфліктних ситуаціях сприятиме у майбутньому формуванню більш гармонійних та соціально компетентних особистостей.

Список використаних джерел

1. Бурсова С.С. Адаптація дитини до умов дошкільного навчального закладу як психолого-педагогічна проблема. *Педагогічні науки: збірник наукових праць*. Вип. 1. Полтава, 2011. С. 49–53.
2. Гріньова О.М., Терещенко Л.А. Дитяча психодіагностика : навчально-методичний посібник. Вінниця : Нілан-ЛТД, 2015. 227 с
3. Кириленко Т. Емоційна сфера особистості: вектори вивчення. Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. *Серія «Психологія»*. 2018. Том 1. № 8. С. 26–30.
4. Саннікова О. П. Системний аналіз адаптивності особистості : монографія / Ольга Павловна Саннікова, Оксана Владимировна Кузнецова. Одеса : ВМВ, 2017. 392 с.
5. Саннікова О., Жень Чжун. Суб'єктивні уявлення про особливості емоційного світу іншої людини. *Наука і освіта*, 2018. № 9–10. С. 106–110.

Юрченко Інна Олександрівна
студентка 3 курсу бакалаврату,
освітньої програми «Дошкільна/початкова освіта»,
ВДПУ імені Михайла Коцюбинського

Науковий керівник:
кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри дошкільної освіти
ВДПУ імені Михайла Коцюбинського
Шикиринська Олександра Василівна

ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА ОСОБИСТОСТІ В КОНФЛІКТНИХ СИТУАЦІЯХ

Актуальність проблеми. В сучасному світі конфлікти є неодмінною частиною нашого життя. Вони можуть виникати в будь-яких сферах, від сімейних відносин до професійного спілкування і соціальних взаємодій. Конфлікти викликають різні емоційні та психологічні відгуки у людей і часто вимагають спеціалізованої допомоги для їх вирішення.

Виклад основного матеріалу. Конфлікт можна визначити як ситуацію, де існує розбіжність між інтересами, потребами або цінностями різних сторін. Це може призвести до конфронтації, спірів або навіть боротьби за досягнення своїх цілей. Конфлікти є неодмінною складовою міжособистісних відносин і можуть мати як позитивний, так і негативний вплив на особистість.

Вони можуть бути конструктивними, оскільки стимулюють розвиток, сприяють вирішенню проблем і сприяють виявленню нових ідей. У той же час, недоуспішне вирішення конфлікту може призвести до стресу, погіршення психічного стану і негативно позначитися на якості життя особистості.[5, 2с]

Психологічна допомога грає ключову роль у вирішенні конфліктів. Психолог може надати особистості необхідні навички та підтримку для того, щоб ефективно впоратися з конфліктною ситуацією. Важливою є також можливість визначити і розібрати психологічні аспекти конфлікту, що допоможе знайти конструктивні рішення.

Психолог може навчити особистість навичкам ефективного спілкування, емпатії та вирішення конфліктів, що сприяє покращенню міжособистісних відносин та зменшенню стресу. Він також може допомогти особистості розуміти власні емоції і реакції на конфлікт, що є важливим кроком до їх подолання.

Перший крок у наданні допомоги особистості в конфліктній ситуації - це розуміння природи конфлікту. Фахівець допомагає особистості розібратися в її емоціях, переконаннях та потребах, які лежать в основі конфлікту. Цей аналіз сприяє покращенню саморозуміння та здатності управляти власними реакціями.[2, 71с]

Також допомога включає в себе навчання особистості ефективним стратегіям спілкування. Навчання висловлювати свої думки і почуття чітко і поважно, слухати інших і виявляти емпатію. Це сприяє покращенню якості відносин і зменшенню конфліктів в цілому.[5, 3с]

-Активне слухання. Вміння уважно слухати інших, проявляти інтерес до їхніх позицій та емоцій, що сприяє покращенню комунікації.

- Пошук компромісів Навички пошуку компромісів дозволяють знаходити рішення, яке задовольняє потреби всіх сторін та сприяє згоді.

-Ефективна комунікація. Особистість вчиться висловлювати свої думки, почуття та потреби чітко та поважно, а також розуміти, як відповідати на комунікацію.

Уникнення агресії та конструктивне вирішення конфліктів є важливими завданнями психологічної допомоги в конфліктних ситуаціях. Основні аспекти цього включають:

-Маніпуляція емоціями. Психолог може навчити особистість контролювати власні емоції та реагувати на емоції інших з обачливістю.

-Підвищення самосвідомості. Розвиток усвідомленості власних реакцій на конфлікт і виявлення конструктивних способів реагування.

-сприяння мирному розв'язанню конфлікту. Важливо підтримувати діалог, шукати спільні точки, та створювати умови для співпраці між всіма сторонами конфлікту.

Розвитку конфлікту сприяють різні фактори, наприклад:

- різниця інтересів і цілей;
- недостатня комунікація;
- конкуренція за ресурси;
- різні цінності і переконання.

Емоції відіграють дуже важливу роль у конфліктах. Гнів, страх, розчарування та тривога, можуть впливати на його розвиток. Розуміння і керування ним може допомогти знаходити конструктивні рішення.

Психологічні характеристики та особливості учасників конфлікту, такі як стиль спілкування, темперамент, реакція на стрес і рівень емпатії, можуть впливати на спосіб, яким вони взаємодіють під час конфлікту.

Психологічна підтримка виграє важливу роль у вирішенні конфліктів і покращенні якості життя особистості.

Психолог може допомогти особистості управляти своїми емоціями, розробляти стратегії подолання стресу та надавати психологічну підтримку під час конфлікту.[5, 4с]

Психолог допомагає особистості зберігати психічну стабільність, зменшувати емоційну напругу та підтримувати загальний психічний стан під час конфліктів.

Психологічна допомога може допомогти особистості зберігати емоційний баланс та впоратися зі стресом, що допомагає уникнути розвитку психічних проблем у конфліктних ситуаціях.

Також може сприяти розвитку емоційної інтелекції, що робить особистість більш свідомою і вправною в управлінні своїми емоціями та взаєминами з іншими.

Висновок. Таким чином, *конфлікт* - складне психологічне явище, що може мати багато різновидів залежно від причин виникнення, кількості і складу учасників, форми вияву, результатів та ін. Кожен конфлікт розвивається і має певну послідовність стадій. Під час конфлікту його учасники займають різні (часто - протилежні) позиції, по-різному усвідомлюють та переживають ситуацію, що виникла.

Психологічна допомога особистості в конфліктних ситуаціях важлива для підтримки психічного здоров'я та розвитку навичок вирішення конфліктів. Вона сприяє покращенню саморозуміння, якості міжособистісних відносин і здатності керувати емоціями в конфліктних ситуаціях. Надання психологічної підтримки може значно полегшити вирішення конфліктів та сприяти створенню гармонійного оточення для особистості.

Список використаних джерел

1. Фолкгер Д., Пул М., Статман, Робота з конфліктами: практичний посібник з медіації. Видавництво Сталкер. 2007.
2. Жуков В. В. Психологічний тренінг: посібник. Видавництво Січ, 2005. 71 с.
3. Ройок В. В. Психологічні аспекти вирішення конфліктів. Видавництво Логос. 2005р
4. <https://vseosvita.ua/library/prezentacia-konfliktologia-ta-psihologia-osobistosti-v-konfliktnih-situaciah-319793.html>
5. <https://osvita.ua/vnz/reports/psychology/28224/>

ПРОФЕСІЙНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЯК РЕСУРС ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ

*Сидоренко Юлія Вікторівна,
викладачка психолого-педагогічних дисциплін,
Комунального закладу Київської обласної ради
«Білоцерківський гуманітарно-педагогічний фаховий коледж»,
аспірантка УДУ імені Михайла Драгоманова*

ПСИХОЛОГІЧНА ГОТОВНІСТЬ ПЕДАГОГА ДО ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Актуальність проблеми. Освіта завжди важлива в будь-якому суспільстві. Саме особистість педагога відіграє важливу роль у формуванні психологічно зрілої особистості, адже саме особистість здобувач освіти є об'єктом його діяльності. Це пояснюється тим, що об'єктом діяльності педагога є особистість здобувача освіти. Саме тому питання розвитку психологічної готовності педагога до творчої професійної діяльності є надзвичайно важливим. У рамках концепції сучасної української школи, спрямованої на розвиток особистості здобувача освіти, перед сучасним педагогом постає нове професійне завдання. Педагоги мають бути носіями духовно-моральних цінностей, які реалізуються у відповідних рисах їхньої особистості. У психолого-педагогічному аспекті важливим є не лише формування психологічних якостей, необхідних знань, умінь і навичок педагогів, а й їх готовність до професійної діяльності та виконання професійних обов'язків у мирний і воєнний час. Це пов'язано з тим, що не тільки освітня діяльність здійснюється особистістю вчителя, а й з тим, що сама освітня діяльність спрямована на формування особистості вихованців. Недаремно Г. Костюк називав особистість «системою систем», яка має найскладнішу системно-психологічну побудову. Тому психологи давно відчують потребу в системно-структурному уявленні про цей феномен [4].

Виклад основного матеріалу. Найважливішим аспектом діяльності є її культурно-історичний вимір, основи якого закладені у всесвітньо визнаному вченні Л. Виготського. Культурно-історичний характер діяльності має насамперед аксіологічний характер. Це пояснюється тим, що категорія культури найбільш адекватно розкривається через поняття цінності. Сутність трудової діяльності найточніше виражається як процес створення

різноманітних людських цінностей: матеріальних і духовних, об'єктивних і суб'єктивних, особистих і суспільних, технічних і гуманітарних. Існує ціла наука, яка називається аксіологія, що описує процес створення, функціонування та існування людських цінностей. Психологічно цей аксіологічний аспект діяльності укорінений і визначається поняттями актуальних потреб, мотивів, смислів, цілей, проблем і завдань діяльності. Відповідно до цього аспекту, освітня діяльність по суті є основою ціннісно-орієнтованої освіти. Це визнають і в європейських країнах, де освіта офіційно включає в себе так звану ціннісну освіту, яка спрямована на формування в характері здобувачів освіти таких фундаментальних цінностей, як демократія і права людини [4].

У педагогіці високий рівень професіоналізму також виражається в понятті майстерності. Безумовно, педагогічна майстерність як найвищий рівень професіоналізму характеризує особистість педагога як успішного працівника. Це поняття, вказує на професіоналізм як майстерність у своїй справі. Водночас професіоналізм і майстерність є найвищими формами особистісної готовності педагога до професійної педагогічної діяльності. Іншими словами, готовність має особистісний характер і повинна залежати від психологічної структури особистості [2].

Можемо стверджувати на основі аналізу літератури, що особистісна готовність педагогів до професійної діяльності означає готовність особистості виконувати свої завдання та функції на рівні професіоналізму та професійної майстерності. Водночас цей рівень гарантує якісну освіту та виховання здобувачів освіти з розвиненими особистісними якостями та компетентностями. Ключем до розуміння особистісної готовності педагогічного персоналу визначається як сукупності особистісних якостей, є система особистісних властивостей педагогів та здобувачів освіти, що вимагає знання психологічних структур як особистісних орієнтирів в освітньому процесі. Тобто, психологічну готовність можна розглядати як стійке, багаторівневе утворення особистості в результаті відповідної професійної підготовки, яке відображає зміст і умови діяльності та поширюється на багато компонентів, що складають основу для її успішного виконання. Таким чином, психологічна готовність до професійної діяльності – це система психологічних характеристик суб'єкта, що гарантує успішне виконання поставленого завдання, включаючи використання знань, досвіду та особистісних якостей, збереження самоконтролю та перебудову діяльності у разі виникнення непередбачуваних перешкод. Ядром психологічної готовності до професійної діяльності визначено стресостійкість, як здатність соціально та психологічно адаптуватися у складних ситуаціях,

забезпечуючи при цьому успішне виконання діяльності, досягнення поставлених цілей та збереження працездатності і здоров'я.

Отже, психологічна готовність до професійної діяльності – це складне динамічне утворення, що визначається вимогами професійної діяльності та ґрунтується на стійкій професійній мотивації, відповідних професійних знаннях і вміннях, професійно важливих якостях, зокрема почутті відповідальності, інтернальності, стресостійкості, гнучкості мислення та адекватній професійній самооцінці, і є багатоконпонентним. На основі визначених критеріїв у психологічній готовності до професійної діяльності виокремлюють такі компоненти: мотивація і цілеспрямованість (критерій: професійна спрямованість), активність і завдання (критерій: професійні знання та вміння), емоційність і спонтанність (критерій: стресостійкість) та рефлексія і контроль (критерій: рефлексивність) [3].

Одним із компонентів психологічної готовності є готовність до дій в умовах воєнного стану. Як свідчить аналіз наукової літератури з цієї проблематики, психологічна готовність в рамках екстремальної психології розглядається в тісному зв'язку з поняттями психологічної підготовленості, психічної надійності, психологічного стану, психологічного вибору, прогнозування стану та екстремальних ситуацій.

Різні дефініції психологічної готовності зумовлені особливостями структури діяльності, що вивчається в кожному конкретному випадку (звичайна робота, робота в надзвичайних ситуаціях тощо), а також відмінностями в теоретичних підходах дослідників. Наприклад, на думку С.Кучеренка, «формування психологічної готовності до професійної діяльності – це розвиток і формування установок, поглядів, переживань і навичок, необхідних людині для свідомого виконання професійної діяльності». Він виділяє три рівні психологічної готовності до професійної діяльності:

- 1) непрофесійний рівень: майбутній фахівець не має підготовки, практичного досвіду або ці показники низькі;
- 2) допрофесійний рівень: неповна підготовка до виконання спеціальних функцій;
- 3) професійний рівень: нормальний рівень і професійна майстерність [1].

Сьогодні, як ніколи, тенденція до зростання різноманітності загроз зумовлює необхідність формування психологічної готовності педагогів до дій у період воєнно-конфліктної ситуації. Успішність професійної діяльності залежить не тільки від рівня їхньої теоретичної та практичної підготовки, але й від рівня стресостійкості, здатності долати психологічні наслідки зростаючих навантажень, успішно протистояти впливу різноманітних стресорів та зберігати

високу працездатність. Психологічна стійкість до стресу є важливою професійною якістю. Стресостійкість характеризує ступінь здатності людини орієнтуватися в стресових ситуаціях, зберігаючи внутрішню рівновагу і не знижуючи успішність професійної діяльності. Висока стресостійкість сприяє виконанню обов'язків в екстремальних умовах і збереження працездатності та здоров'я людини після впливу екстремальних факторів. Якщо стресостійкість низька і людина не здатна впоратися зі стресом, виникають негативні наслідки в психічній, соціальній, професійній та поведінковій сферах. Особливі умови професійної діяльності педагогів, з їх підвищеними вимогами, призводять до помилок та збоїв у виконанні професійних обов'язків, що незадовільно впливає на працездатність, здоров'я, психічний та психофізіологічний стан самого педагога та на здобувачів освіти.

Сучасні умови, в яких працюють педагоги, можна охарактеризувати як екстремальні. Це пов'язано з тим, що вони передбачають значне психоемоційне напруження, викликане високим рівнем відповідальності за прийняття рішень, складністю виконуваних обов'язків, швидким темпом діяльності, поєднанням дій з різними цілями в межах одного виду діяльності, переробкою великих обсягів інформації та дефіцитом часу на прийняття рішень, відповідальність за здобувачів освіти тощо.

Саме тому, стресостійкість та навички управління стресом дозволяють педагогам ефективно діяти в умовах стресу, навіть перебуваючи у стані втоми, дискомфорту, емоційного збудження, зберігаючи при цьому здоров'я та здатність здійснювати свою професійну діяльність в умовах високої невизначеності, небезпеки. За даними дослідників, тривале перебування в екстремальних умовах призводить до негативних психічних станів зі змінами в поведінковій, когнітивній та емоційній сферах. Значним аспектом, є підготовка педагогів до професійної діяльності є невід'ємною частиною морально-психологічного забезпечення, комплексом постійних заходів, спрямованих на формування, зміцнення та розвиток психологічних якостей. Найважливішим завданням є розвиток здатності витримувати великі нервово-психічні навантаження та зберігати дієздатність в умовах дії потужних психотравмуючих факторів, це можливо зробити завдяки залучення педагогів до відвідування різноманітних заходів присвячених підвищенню стресостійкості, тренінгів, семінарів тощо.

Висновок. Отже, існування усебічних сфер, в якій використовується поняття «психологічна готовність», свідчить про складність, динамічність та багатогранність її функціонування як психологічного феномену, що проявляється в найбільш відповідальні моменти життя людини як психологічне

утворення. Таким чином, під психологічною готовністю педагога у професійній діяльності розуміється система психологічних і психофізіологічних характеристик суб'єкта, що гарантує успішне виконання поставленого завдання, включаючи використання знань, досвіду та особистісних якостей, збереження самоконтролю і перебудову діяльності у разі виникнення непередбачених перешкод. Стан психологічної готовності допомагає забезпечити успішне виконання професійних обов'язків, використовувати знання, досвід та особистісні якості, зберігати самоконтроль і перебудовувати діяльність у разі виникнення непередбачуваних перешкод.

Список використаних джерел

1. Назаров О. О., Кучеренко С. М., Кучеренко Н. С. Формування психологічної готовності фахівців технічного профілю як фактора ефективної організації професійної діяльності. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. Вип.3, Т1. Херсон, ХДУ, 2018. С. 196-201
2. Педагогічна майстерність : підручник / І. А. Зязюн, Л. В. Крамущенко, І. Ф. Кривонос та ін.; За ред. І. А. Зязюна. 2-ге вид., допов. і переробл. Київ : Вища школа, 2004. 422 с.
3. Психологічні аспекти професійної підготовки конкурентоздатних фахівців : монографія / Дегтярьова Г. С., Козяр М. М., Матійків І. М., Руденко Л. А., Шиделко А. В.; за ред. Руденко Л. А. Київ, 2012. 170 с.
4. Рибалка В. В. Психологія розвитку особистісної готовності педагогів до професійної діяльності : методичні рекомендації. Київ : Ін-т педагогічної освіти і освіти дорослих імені Івана Зязюна НАПН України, 2023. 160 с.

*Хилевич Вікторія Дмитрівна,
студентка 1 курсу магістратури,
ОНП «Теорія та практика наукової психології»,
УДУ імені Михайла Драгоманова*

*Науковий керівник:
кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри теоретичної
та консультативної психології,
УДУ імені Михайла Драгоманова
Отич Дарія Дмитрівна*

СПІЛКУВАННЯ ЯК ДЕТЕРМІНАНТА ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ

Актуальність проблеми. Сьогоднішні реалії життя диктують нам нові умови, до яких ми навчилися пристосовуватися та продовжуємо робити це далі. Пандемія, а ще більше повномасштабне вторгнення, нанесли значиму шкоду психіці кожного українця. На фоні цих подій дедалі частіше люди стають соціально ізольованими, в них зростають стрес та тривога, трансформується спосіб контакту з оточуючим світом, на зміну живій взаємодії приходить інтернет-комунікація, через що тема особливостей сучасного спілкування та його впливу на психологічне благополуччя особистості стає дедалі актуальнішою.

Спілкування являється невід'ємною детермінантою психологічного благополуччя кожної особистості, адже міжособистісні відносини та соціальна підтримка відіграють важливу роль у нашому емоційному стані та загальному самопочутті, за допомогою нього можна вирішити психологічні та емоційні труднощі, забезпечити підтримку і відчуття приналежності. Спілкування з близькими, друзями та іншими людьми може сприяти зменшенню стресу, поліпшенню настрою, розробці навичок міжособистісної взаємодії, підвищенню рівня самоповаги, самооцінки та загального рівня щастя, що, у свою чергу, сприяє покращенню рівня психологічного благополуччя.

Ступінь розроблення проблеми. Дослідженням спілкування та його впливом на особистість займалася така вчена як М. Лісіна. Вона розглядає спілкування як: «процес обміну думками, емоціями, почуттями та переживаннями» [2]. Спілкування являє собою взаємодію, яка передбачає взаєморозуміння та можливість взаємного впливу людей один на одного [2].

Питання психологічного благополуччя представлені у роботах таких українських вчених як П. П. Фесенко та Т. Д. Шевельова. Учені доводять, що поняття психологічного благополуччя є складним цілісним переживанням, що виражається у суб'єктивному відчутті щастя, задоволеності собою й особистим життям, а також пов'язане з базовими людськими цінностями та потребами [1].

Виклад основного матеріалу. Проаналізувавши чимало літератури ми відзначили, що спілкування виступає детермінантою психологічного благополуччя особистості, зокрема:

- спілкування впливає на емоційний стан особистості. Виражаючи свої почуття та емоції оточуючим ми отримуємо від них підтримку та розуміння, що сприяє підвищенню нашого емоційного благополуччя. У своєму дослідженні «Вплив соціальної підтримки на емоційне благополуччя» Джон Боулбі показав, що діти, які мають безперервні та підтримуючі стосунки з батьками, мають менше схильностей до розвитку емоційних проблем [3]. Також, дослідження про соціальну підтримку підкреслює важливість міжособистісних відносин для загального емоційного благополуччя [4];

- від спілкування залежить рівень самоповаги та самооцінки людини. Спілкування з підтримуючими та позитивними людьми може сприяти підвищенню рівня самоповаги та самооцінки. Така особистість повірить у власні сили, відчує свою приналежність до суспільства та важливість у ньому. З іншого боку, негативні відносини та критика можуть спричинити зниження рівня самоповаги та самооцінки, що негативно вплине на психологічне благополуччя людини;

- від спілкування залежить якість міжособистісних стосунків, адже воно виступає основним будівельним блоком при взаємодії людей. Якщо особистість має можливість ефективно спілкуватися, то це сприяє покращенню взаєморозуміння та зниженню конфліктів у стосунках. Ефективне спілкування сприяє створенню позитивного соціального середовища, від якого особистість буде черпати тільки корисну інформацію, від чого рівень її психологічного благополуччя буде покращуватись;

- спілкування впливає на те, буде щасливою людина, чи ні. Особистість, яка буде залучена до спільноти, мати близьких друзів, сім'ю зможе досягнути вищого рівня щастя. Люди, які мають різноманітні соціальні зв'язки та активно спілкуються, зазвичай відзначаються вищим рівнем задоволеності життям, а, зокрема, і рівнем психологічного благополуччя.

Наукові дослідження підтверджують важливість спілкування для психологічного благополуччя. Відповідно до цього, активна участь особистості у соціальних мережах та живому спілкуванні з оточуючими людьми підвищує

рівень задоволеності життям. Також важливо відзначити, що спілкування може бути формою психологічної терапії, допомагаючи людям подолати стрес, тривожність та депресію, особливо актуальним воно виступає в сучасних умовах існування суспільства.

Ми дійшли до *висновків*, що спілкування є важливою детермінантою психологічного благополуччя особистості. Воно впливає на наш емоційний стан, самооцінку, самоповагу, якість міжособистісних стосунків та загальний рівень щастя. Підтримка і позитивні міжособистісні відносини сприяють нашому психологічному благополуччю, тоді як відсутність спілкування або негативні стосунки можуть призвести до проблем з психічним здоров'ям.

Для того, щоб спілкування несло позитивний вплив, важливо покращувати якість міжособистісних відносин, звертати увагу на способи спілкування, які сприяють покращенню нашого психологічного благополуччя, спілкуватися тільки з розуміючими людьми, які в змозі нас підтримати. Важливо надавати належну увагу якості та кількості спілкування у нашому житті, оскільки воно є ключовим чинником для підтримання психологічного благополуччя особистості.

Список використаних джерел

1. Засименко В. В. Спілкування як основа особистісної взаємодії. *Наука і освіта*. 2008, №3.
2. Каргіна Н. В. Основні підходи до вивчення психологічного благополуччя особистості: теоретичний аспект. *Наука і освіта*. 2015, №3.
3. Bowlby J. *The Making and Breaking of Affectional Bonds*. Tavistock Publications, 1977.
4. House J. S., et al. The Social Support and the Quality of Life. *Social Support and Health*, 1988. P.215-240.

АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ МІЖНАРОДНИХ ВІДНОСИН

Лобатенко Олександра Максимівна
студентка 1 курсу магістратури,
освітньої програми «Міжнародні комунікації»
УДУ імені Михайла Драгоманова

Науковий керівник:
кандидат політичних наук, професор,
професор кафедри політичної психології
та міжнародних відносин
УДУ імені Михайла Драгоманова
Жовква Ігор Іванович

КОНКУРЕНТНА РОЗВІДКА У МІЖНАРОДНИХ ВІДНОСИНАХ

Актуальність проблеми. Конкурентна розвідка – це процедура і практичні методи, що використовуються для пошуку інформації стосовно конкурентоздатного об'єкта з метою покращення ефективності своєї діяльності. Вона передбачає систематичний процес збору та обробки інформації з різних каналів, а також реалізацію відповідної комплексної стратегії. Це діяльність з ідентифікації, збирання, аналітики та поширення розвідувальних даних про продукти, клієнтів, конкурентів та інші аспекти конкурентного простору, необхідних для забезпечення підтримки управлінців у прийнятті стратегічних рішень для організації.

Глобальні виклики, світовий економічний кризовий стан, гібридні війни та пропаганда зумовлюють необхідність дослідження, наукового опрацювання та формування механізмів трансформації національних розвідувальних структур як інституцій, що здійснюють інформаційно-аналітичну активність в країні та за її кордонами.

Питання діяльності розвідувальних служб та їх роль у системі міжнародних стосунків є надзвичайно актуальним, оскільки переважна більшість інформації про діяльність спецслужб є конфіденційною. Основні наукові дослідження діяльності розвідувальних організацій спираються на інформацію, розміщену на офіційних порталах спецслужб, а також на відкриту інформацію, яка з часом втратила статус засекречення або не містить даних, що можуть становити державну таємницю.

Ступінь розроблення проблеми. Нормативно-правовою базою дослідження діяльності розвідувальних служб в Україні є ряд законів, як: Конституція України, закони України «Про оперативно-розшукову діяльність», «Про розвідувальні органи України», «Про службу зовнішньої розвідки України», Указ Президента України «Про додаткові заходи щодо подальшої демократизації суспільства і посилення громадського контролю за діяльністю правоохоронних і розвідувальних органів України», «Про основи національної безпеки», «Про контррозвідувальну діяльність», та багато інших нормативних документів.

Виклад основного матеріалу. Загроза національній безпеці України з боку російської федерації, яка триває понад тисячоліття, зумовлює необхідність докорінного вдосконалення українських розвідувальних служб на всіх можливих етапах.

Упродовж останнього століття діяльність спецслужб зазнала значних трансформацій. Національні пріоритети безпеки були міцно переплетені із цілями і проблемами міжнародної інформаційної системи захисту. За цей час були сформовані різноманітні національні та регіональні міждержавні структури, призначені для координування спільних операцій у сфері оборони та безпеки.

Нині жодне національне розвідувальне управління не в змозі ефективно діяти в глобальному масштабі автономно. Саме тому співпраця розвідок в рамках різних міжнародних мереж і форумів є цілком виправданою і необхідною.

Кожна сучасна держава надає великого значення діяльності спецслужб. Кооперація між спеціальними службами окремих держав є досить розповсюдженим явищем. Вона має свій власний регламент - так зване правило "третьої сторони": коли дві держави співпрацюють у сфері зовнішньої розвідки, то інформаційний обмін здійснюється лише між цими країнами і не повинен потрапляти до їхніх партнерів або сторонніх осіб.

Місією зовнішньої розвідки є збирання за кордоном необхідних відомостей про зовнішню безпеку країни, що здійснюється відповідно до доручення вищого державного керівництва, міжнародного характеру та потреб нації. Зовнішня розвідка є основним орієнтиром для реалізації заходів і засобів забезпечення національної безпеки та зовнішньої політики.

Ефективна робота органів зовнішньої розвідки, особливо у виявленні діяльності терористичних формувань та міжнародної інтегрованої злочинності, плануванні системи оборони та проведенні воєнних операцій, економічній розвідці для підтримання торговельних взаємин з партнерами, контролі за

дотриманням угод та договорів, захисті держави в процесі глобальних розвідок та кібератак.

Традиційно відомості, які отримують розвідувальні служби поділяють на політичну та військову інформацію. Політична інформація забезпечує державне управління відомостями політико-економічного характеру, що сприяють прийняттю рішень. Військові дані вважаються базовим забезпеченням функціонування армії, а під час війни - і проведення бойових дій.

Висновок. Отже, розвідувальна діяльність спеціальних служб спрямована на забезпечення у інформаційній сфері всіх видів державної діяльності та права будь-якої країни чи організації на захист свого суверенітету. Наявність належним чином побудованої розвідувальної служби, завжди оперативно реагуючої і спроможної вчасно інформувати керівництво країни про розвиток подій у будь-якій частині світу, є найбільшою гарантією безпеки країни від будь-яких можливих небезпек.

Список використаних джерел

1. Українська національна ідея: реалії та перспективи розвитку, випуск 27, 2015: <https://lpnu.ua/sites/default/files/2020/9/16/paragraphs/812/gorbach0.pdf>.
2. Дипломатія та розвідка: <https://international-relationships-tourism.karazin.ua/themes/irtb/resources/c46eedaaa4b2831ab474ffeafc9b8a27.pdf>.
3. Газін В. П., Копилов С. А. Н овітня історія країн Європи та Америки (1945 - 2002 роки): навч. посібник. К.: Либідь, 2004.
4. Власюк Л. Розвідка повинна працювати на попередження. Запис бесіди з головою Служби зовнішньої розвідки України М. Маломужем. *Урядовий кур'єр*. 2008. 4 грудня.
5. Пик С. М. Таємна дипломатія і розвідка у міжнародних відносинах : навч. посібник. Львів : ЛНУ імені Івана Франка, 2012. 514 с.

Панченко Маргарита Валеріївна,
кандидат історичних наук, доцент,
доцент кафедри політичної психології
та міжнародних відносин,
УДУ імені М.П. Драгоманова

Брухаль Софія Романівна,
студентка I курсу магістратури
ОПП «Міжнародні комунікації»
УДУ імені М.П. Драгоманова

ТРУДОВА МІГРАЦІЯ У СВІТІ ЯК АКТУАЛЬНА ПРОБЛЕМА МІЖНАРОДНИХ ВІДНОСИН

Актуальність теми. Міжнародна трудова міграція є однією з найскладніших проблем, яка зачіпає більшість країн світу і не може не впливати на сучасні міжнародні відносини. Вона беззаперечно має багато позитивних аспектів для приймаючої країни, але варто зазначити і серйозні виклики такого глобального процесу. Трудова міграція створює виклики та можливості для багатьох країн і вимагає співпраці та координації на міжнародному рівні.

Стан розробки теми. Питання трудової міграції та її впливу на міжнародні відносини досліджували такі науковці як Н.В. Короленко, А.А.Петросян, О.С.Норовічук, М.І. Прихненко, О.В. Бербенець.

Виклад основного матеріалу. Трудова міграція зазвичай визначається як транскордонне переміщення з метою працевлаштування в іноземній країні. Праця мігрантів зустрічаються в Південній Африці, на Близькому Сході, Австралії, у Західній Європі, Північній Америці.

Можна помітити, що згідно з традиціями робітничого руху, міграційний потік був переважно з менш розвинених країн у більш розвинені та географічно відбувався з глобального півдня до глобального північного регіону. Міграція виступає відповіддю на швидкозмінні потреби у навичках і кадрах, зумовлені технологічним прогресом, ринковими змінами та промисловими перетвореннями.

Зараз існує багато чинників які впливають на міжнародну трудову міграцію, наприклад, родинні, расові, екологічні, релігійні. Вимушеною міграцією називають і військові та політичні фактори, через які люди переїжджають за кордон. Але варто насамперед виділити найважливіший

чинник цього процесу – економічний. У багатьох країнах світу причинами міграції також виступає криза у державі або безробіття.

Якщо брати до уваги саме економічний фактор, то це кар'єрний зріст для мігранта, вища заробітна плата, що вважається основою трудової міграції у світі, також це кращі умови праці та ефективно застосування своїх навичок, більший попит на деякі професії за кордоном [2,3].

Міграція робочої сили беззаперечно містить у собі позитивні наслідки. Найбільше плюсів отримують саме люди, які мігрують, фірми та установи, що наймають переселенців на роботу. Але і сама приймаюча держава виграє у цьому плані, так як заповнюються робочі місця, збільшується продуктивність праці, зростає економіка. Це також може позитивно впливати і на країну-імпортера робочої сили, наприклад держава отримує вигоду від грошових переказів, які мігранти за часту надсилають додому, до своїх рідних. Працюючі, які пізніше повертаються, приносять навички з інших країн, що може позитивно відобразитись на покращенні досвіду країни, прогресу професійних вмій [4,1].

Але не варто ігнорувати і негативні наслідки міжнародної трудової міграції. Трудова міграція є великою проблемою для місць, звідки відбувається міграція, адже якщо для певних країн йде зростання економіки за рахунок мігрантів, то через цих самих мігрантів відбувається і безробіття та нехватка кадрів у інших регіонів світу.

Через втрату кваліфікованих спеціалістів країна-експортер робочої сили, має готувати нових фахівців, що передбачає собою нові, додаткові витрати. Пізніше це впливає на економіку, так як зменшується дохід у державі та ВВП. Варто згадати і те, що зменшується і носії культури країни-експортера, що тягне за собою можливе зменшення населення, так як не всі мігранти пізніше повертаються додому. Саме молодь, продуктивна частина населення, стає мігрантами, що також впливає на депопуляцію [1,28].

Негативні моменти є і у держави-імпортера при потоці робочі сили у країну. Вчені зазначають, що міграційний приплив примножує пропозиції на ринку праці з низькою кваліфікацією, що веде за собою скорочення стабільної заробітної плати місцевого населення на низько кваліфікованій роботі. Також у приймаючої держави є можливість утворення безробіття серед мігрантів, так як не завжди сфера поточних послуг буде відповідати сфері діяльності приїжджих. Варто згадати, що міграція може бути тимчасовою, тобто, люди можуть повертатись додому, що означає втрата кваліфікованих працівників і з боку приймаючої країни [2,5].

Мігранти, зазвичай, селяться до великих міст, столиць, що означає велику кількість людей у певному місці, тобто, і значний попит на житло. Іммігрантам доводиться витратити багато коштів на оренду, що призводить до бажання більшої оплати праці та можливої інфляції заробітної плати.

Важливо згадати і несприятливі наслідки і для самих іноземних працівників. Мігрантам доводиться стикатись із витратами на переїзд, з проблемами інтеграції у нове суспільство, з соціальним напруженням, яке виникає через конкуренцію, з ризиком експлуатації та нерівності, дискримінації у приймаючої країни. Також варто згадати про психологічний аспект, це відірваність від своєї родини, друзів, держави, свого сталого життя, необхідність у пристосуванні до всього нового [1,28].

В економіці міжнародного світу трудова міграція розрівнює доходи населення, умови праці та зайнятість суспільства, але тим самим загострюються відносини між державами, та зокрема і у самих державах. Через збільшення міграційних потоків збільшується нелегальна міграція, що може створювати загрозу для національної безпеки приймаючої країни та порядку у суспільстві, може народжувати нелегальну працю, що становить конкуренцію з місцевою робочою силою. Також є ризик стикнутись з торгівлею людьми, порушенням своїх прав, що підкреслює вагомість у дотриманні прав мігрантів [2,6].

Важливо, щоб політика у сфері міграції була регульована на міжнародному рівні, щоб кожна держава могла контролювати своїх резидентів, свій ринок праці та підтримувати свою економіку. А також щоб при цьому були забезпечені права іноземних працівників: умови праці, зарплату, соціальний захист, медичне страхування.

Висновки. Можна узагальнити, що міжнародна трудова міграція є однією з актуальних та складних проблем, яка торкається кожної країни світу. І попри зазначену кількість позитивних наслідків, варто звернути увагу і на несприятливі фактори для обох країн. Це підкреслює важливість ефективного управління та розвитку політики, спрямованої на забезпечення сталої, урегульованої та рівномірної міграції, яка враховує інтереси всіх сторін та сприяє розвитку всіх країн.

Список використаних джерел

1. Бербенець О. Основні тенденції та наслідки міжнародної трудової міграції. *Агросвіт*. 2015. №15. С.26-29
2. Короленко Н., Петросян А. Міжнародна міграція робочої сили: причини та наслідки. *Електронне наукове фахове видання «Ефективна економіка»* 2021. №1. С.8

3. Норовічук О., Прихненко М. Проблеми міграції в сучасних міжнародних відносинах: науковий дискурс. С. 88-92

4. Синопостол В. Міжнародна трудова міграція: причини, тенденції та наслідки. *Університет митної справи та фінансів України*. С.2

*Петік Ярослав Олександрович,
студент 1 курсу магістратури
ОПП «Психологія»
УДУ імені Михайла Драгоманова,
старший науковий співробітник
Музею видатних діячів української Культури
Відділу «Музей Михайла Старицького»*

*Науковий керівник:
доктор педагогічних наук, професор,
професор кафедри політичної психології
та міжнародних відносин,
УДУ імені Михайла Драгоманова
Ковчина Ірина Михайлівна*

ВІЙНА ІЗРАЇЛЯ З ХАМАС В КОНТЕКСТІ ДИПЛОМАТИЧНИХ ВІДНОСИН НАВКОЛО ВІЙНИ В УКРАЇНІ

Актуальність проблеми. Сьомого жовтня 2023 року радикальне палестинське угруповання ХАМАС, яке користується значним політичним авторитетом в Секторі Газа здійснило військовий напад на сусідню державу - Ізраїль. Ізраїльські міста були обстріляні ракетами, а крізь кордон прорвалися озброєні групи бойовиків. У відповідь Ізраїль об'явив війну.

Виклад основного матеріалу. Держава Ізраїль з моменту свого створення пов'язана надзвичайно конфліктними та складними відносинами з Палестиною [1]. Сам конфлікт в плані тактичному був несподіванкою, але стратегічно він ніколи не припинявся з моменту створення Ізраїлю. Угруповання ХАМАС тут розділяє позицію інших антисемітських радикальних угруповань з арабського світу.

Свою цілковиту військову і політичну підтримку Ізраїлю висловив його давній союзник - Сполучені Штати Америки. Країни Європи також занепокоєні розвитком конфлікту і в цілому, підтримують цю ж сторону. Відверто про

палестинську позицію займає Іран маючи політичну підтримку від Єгипту, Арабських Еміратів, Йорданії тощо.

Росія та Китай зайняли вичікувально-нейтральну позицію дозволяючи собі певні коментарі на користь арабського населення Палестини. Втім, в їх заявах і позиціях ясно читається бажання “зіграти” на ситуації проти геополітичних опонентів, в основному проти США.

Серйозного занепокоєння ситуація в Ізраїлі викликає в дипломатичних колах України. З 2022 року країна веде виснажуючу війну проти Російської Федерації і сильно залежить від фінансової та військової підтримки союзників - країн Європи та Сполучених Штатів Америки. Очевидно, якщо виникне необхідність підтримувати також Ізраїль, об'єм такої допомоги для України може суттєво зменшитися.

В заявах президента Росії Володимира Путіна також можна побачити очікування того, що перенесення медіа-уваги світу від України на Ізраїль значно полегшить його військові зусилля в нашій країні і буде сприяти полегшенню економічних санкцій введених союзниками нашої країни. Очікувано, спеціальні служби Росії будуть використовувати цю подію та її висвітлення в рамках інформаційно-психологічних операцій які ведуть проти України.

Ізраїль має офіційний статус стратегічного партнера Сполучених Штатів Америки і користується беззаперечною військовою підтримкою. Це має як морально-правове підґрунтя пов'язане з подіями Другої Світової Війни, так і тим, що держава Ізраїль як союзник забезпечує потужний проамериканський центр впливу на соціально-політичну ситуацію у всьому регіоні Близького Сходу. В геополітичному плані підтримка Ізраїлю може важити для американських дипломатичних еліт більше, ніж підтримка України, в яку вже було вкладено чимало ресурсів.

Ситуація для України складається геть не сприятлива. Найкращим розвитком конфлікту буде його найскоріше закінчення дипломатичним шляхом, що з огляду на складну історію питання є дуже малоімовірним. Якщо в військовому плані “в гру” вступит Іран [2], може розпалитися ще більший конфлікт, який буде вигідний саме Росії з зазначених раніше причин.

Висновок. На думку автора, необхідно використати наявний вплив та авторитет в міжнародних організаціях для сприяння дипломатичному вирішенню конфлікту та поверненню уваги до питання вторгнення в Україну. Також необхідно протистояти маніпулятивним спробам Російської Федерації змінити акценти в зображенні обох конфліктів медіа засобами.

Список використаних джерел

1. Galia, G. Israel and Palestine: Peace Plans and Proposals from Oslo to Camp David. 2007. Markus Wiener Pub. 240 p.
2. Okawa, R. The Iran-Israel Crisis: Looking for a Way Forward. 2013 IRN Press Co. 130 p.

*Петрова Маргарита Олександрівна,
студентка 1 курсу магістратури,
ОПП «Міжнародні комунікації»
УДУ імені Михайла Драгоманова*

*Науковий керівник:
кандидат політичних наук, доцент,
професор кафедри політичної психології
та міжнародних відносин
УДУ імені Михайла Драгоманова
Жовква Ігор Іванович*

ООН У ЗАБЕЗПЕЧЕННІ МІЖНАРОДНОЇ БЕЗПЕКИ В АСПЕКТІ УКРАЇНИ

Актуальність дослідження полягає в тому, що Організація Об'єднаних Націй відповідає за збереження миру та розвитку, але світ змінюється і ООН потребує реформ, які зроблять Організацію ефективнішою у вирішенні кризових питань. Організація Об'єднаних Націй та її діяльність керуються цілями та принципами, викладеними в її установчому Статуті, що повинні виконуватися у повній мірі та з дотриманням всіх пунктів кожною державою-учасником організації.

Ступінь розроблення проблеми. Дослідженням даного питання займалися Карпенко О. В. «Забезпечення національної безпеки в контексті участі України в діяльності міжнародних організацій»; Тодоров І., Тодорова Н. «ООН у протидії російській агресії в Україні» у роботі було висвітлено проблеми ООН, та заходи що запроваджувала ООН з початку російсько-української війни; Марина Колісник, Оксана Марунчак «ООН та сучасні виклики і загрози міжнародній спільноті та безпеці в умовах глобалізації» проаналізували світову систему безпеки; тощо.

Виклад основного матеріалу. Організацію Об'єднаних Націй заснували у 1945 році після другої світової війни 12 країн засновниць, задля забезпечення миру та безпеки у світі. Однією з країн співзасновниць ООН стала Україна.

Перша реакція на початок збройної агресії росії проти України була резолюція Генеральної Асамблеї ООН «Територіальна цілісність України». Генасамблея ООН визнала незаконним псевдореферендум про статус Криму і підтвердила територіальну цілісність, суверенітет та політичну незалежність України.

З початку повномасштабного вторгнення росії в Україну Організація Об'єднаних Націй розгорнула масштабну діяльність з надання допомоги тимчасово переміщеним особам або тим, хто постраждав від війни будь-яким іншим чином. Усього впродовж кількох тижнів мільйони людей втратили свої домівки та засоби існування. За відносно короткий час війна перетворила Україну, в “епіцентр нестерпних страждань і болю” - за словами Генерального секретаря ООН Антоніу Гутерреша під час його візиту до Києва.

Війна охопила практично всі аспекти життя та діяльності людей – охорону здоров'я, культурну сферу, освіту, економічний розвиток, сільське господарство та інші, перетворивши деякі з процвітаючих і яскравих міст України на безлюдні та зруйновані міста-привиди. Також закладає підвалини глобального дефіциту продовольства.

У 2023 році вплив термін зернової угоди і у зв'язку з відмовою росії продовжити угоду – ООН всіляко сприяла у відновленні експорту товарів з України у регіони з дефіцитом продовольства, згідно цілей глобального розвитку ООН до 2030 року. Президент України відправив офіційні листи з пропозицією відновити зернову угоду без участі росії. Наразі у Чорному морі створено тимчасовий коридор для експорту. [4]

ООН сприяє всебічній допомозі Україні в подоланні наслідків російської агресії. Вся Україна постраждала від повномасштабної війни, оцінки досліджень ООН показують зменшення гостроти гуманітарних потреб із збільшенням відстані від активних бойових дій на півдні та сході країни. Потреби є багатосекторальними за своєю природою, і фактори статі та різноманітності – зокрема, вік, інвалідність та статус меншини – відіграють ключову роль у визначенні того, як на людей впливає війна. Серед людей, які залишаються в містах і селах, особливо серед людей похилого віку, людей з обмеженими можливостями та інших верств населення, які менш схильні до втечі через обмежену мобільність, небажання залишати свої домівки та відсутність економічних ресурсів.[2]

Україна впроваджує глобальні цілі розвитку ООН у державну політику задля покращення життя людей. Вагомий аспект глобального розвитку

присвячений ментальному здоров'ю. Україна у жовтні 2023 провела перший Форум з Психічного здоров'я організований ВООЗ. Форум було проведено в межах Всеукраїнської програми ментального здоров'я, яка створюється і впроваджується за ініціативою першої леді України Олени Зеленської.

ООН допомагає Україні в її зусиллях щодо реформ, у тому числі тих, що стосуються державного управління, верховенства права та прав людини. ООН у координації з іншими міжнародними органами та державами запровадила санкції (39 стаття статуту ООН – порушення миру і безпеки) проти РФ у відповідь на її вторгнення в Україну.[3] Україна за 51 Статтею Статуту ООН має право на самооборону,[1] у зв'язку зі збройним нападом Росії на Україну. Згідно Статуту – Статут ООН дозволяє Раді Безпеки вжити військових заходів проти країни-порушниці.

Одним з найбільш суттєвих недоліків прийняття рішення в ООН по ключовим питанням миру і безпеки є обов'язкова відсутність незгоди кожного з п'яти постійних членів Ради Безпеки ООН, яка носить децентралізований характер, тому, прийняття рішень з таких питань часто затягується, а іноді буває неможливим. Прикладом подібної ситуації може слугувати неспроможність РБ ООН санкціонувати дії щодо врегулювання або сприяння врегулюванню громадянської війни в Сирії через протидію з боку Російської Федерації та Китайської Народної Республіки, а також неможливість прийняття резолюції із засудженням агресії РФ проти України. Генеральна Асамблея ООН на спеціальному засіданні позбавила Росію прав у Раді ООН з прав людини.

Президент України у своєму виступі, під час засідання Ради Безпеки ООН, наголошував на реформуванні ООН. Під час 11-ї Асамблеї ООН ухвалено шість резолюцій одна з яких присвячена досягненню миру в Україні, що було запропоноване Президентом України в українській формулі миру.

Організація Об'єднаних Націй повинна внести реформи у своїй роботі у зв'язку з неспроможністю вирішувати глобальні конфлікти. Країна, яка порушує норми міжнародного права не повинна мати права голосу, права вето та/або головувати в такій структурі як Рада Безпеки ООН. Терористи та всі терористичні угруповання, в даному випадку Росія, повинні нести покарання за злочини заподіяні на території України.

ООН та український уряд, а також міжнародні донори та партнери розробляють плани щодо відновлення України. Війна показала неабияку мужність і стійкість українського народу перед обличчям лиха, а також безпрецедентну щедрість сусідніх держав, які відчинили свої двері для тих, хто залишили країну.

Список використаних джерел

1. Тодоров І., Тодорова Н. ООН у протидії російській агресії в Україні. *Геополітика України: історія і сучасність* : збірник наукових праць, 2023. Випуск 1 (30). С. 32-43. URL: <http://geopolitics-of-ukraine.uzhnu.edu.ua/article/view/280870/275024>
2. ППУ при ООН Діяльність в рамках ООН. URL: <https://ukraineun.org/ukraine-and-un/activities-in-un/>
3. Строїч М. Роль Організації Об'єднаних Націй в сфері забезпечення міжнародної безпеки URL: <https://law.chnu.edu.ua/oon-v-sferi-zabezpechennia-mizhnarodnoi-bezpeky/>
4. ООН зробила Росії "конкретні пропозиції" для відновлення зернової угоди URL: <https://suspilne.media/568107-oon-zrobila-rosii-konkretni-propozicii-dla-vidnovlenna-zernovoi-ugodi-reuters/>

*Потужня Анастасія Олегівна,
студентка I курсу магістратури
освітньої програми «Міжнародна комунікація»
УДУ імені Михайла Драгоманова*

*Науковий керівник:
доктор політичних наук, професор,
професор кафедри політичної психології
та міжнародних відносин
УДУ імені Михайла Драгоманова
Шипунов Геннадій Володимирович*

МІЖНАРОДНА КОМУНІКАЦІЯ В УМОВАХ ВІЙНИ РОСІЇ ПРОТИ УКРАЇНИ

Актуальність проблеми. Сьогодні спостерігається стрімкий розвиток міжнародних відносин і найважливішу роль відіграє міжнародна комунікація. За допомогою комунікації, держави можуть удосконалити свої взаємовідносини домовившись про співпрацю. Міжкультурна комунікація є тим самим головним важелем впливу у вирішенні конфлікту, завдяки переговорному процесу, країни мають змогу вирішити конфлікт мирним шляхом. На прикладі конфлікту України та росії, який згодом призвів до повномасштабного вторгнення, ми зможемо краще зрозуміти, як переговорний процес та комунікація впливає на завершення російсько-української війни.

Ступінь розроблення проблеми. Зазначимо, що серед українських науковців, які досліджували міжнародну комунікацію, можна виділити: В.В. Копійка, Т. Стоян, А. Железко, С. Грушко, О.П. Куглій, І.Ю. М'язова, П. Вербицька, Н. Голосова, В. Дяків.

Серед закордонних науковців питання міжнародної комунікації досліджували: С. Хатінгтон, Р. Фортнер, І. Вольтметр, Р. Гібсон.

Виклад основного матеріалу. Міжнародна комунікація - це практика спілкування, яка відбувається через міжнародні кордони. Міжнародна комунікація є процесом обміну цінностями та ціннісними установками між культурами, державами, соціальними групами та індивідами. Цей процес відбувається, як у політиці, так і в міжособистісному спілкуванні під час неформальних контактів. Важливим елементом міжнародних відносин є міжкультурна комунікація, вона є одним з основних напрямків зовнішньої політики та реалізації зовнішньої політики, інтересів і суб'єктів міжнародного співробітництва. У міжнародних відносинах діяльність міжнародних організацій демонструє міжкультурну комунікацію [1].

Вплив глобалізації на міжнародні відносини зумовив потребу в міжнародній комунікації, вона охоплює політичні, економічні, соціальні, культурні та військові проблеми. У процесі такої взаємодії виникають конфлікти, які є постійними супутниками будь-якого розвитку суспільства та співпраці його членів.

Конфлікт – це розбіжність або протилежність інтересів сторін, відмінна позиція суб'єктів правових відносин, в результаті чого може бути завдано моральної або матеріальної шкоди стороні або сторонам конфлікту. Конфлікт несе за собою, зазвичай, несумісні цілі та інтереси, що супроводжуються негативними психологічними наслідками для людини та гострими емоційними переживаннями. Суб'єктами міжнародного конфлікту, який пов'язаний з ключовими фігурами міжнародного рівня, стають не тільки делегації країн конфліктуючих сторін, але й суспільства, тому що неповага до національних і культурних традицій ображає почуття не тільки делегатів, а також громадян конфліктуючих сторін [2, с. 674].

У випадку конфлікту України та росії, що по факту являє собою повномасштабну війну. росія виступає повноцінною країною терористом, яка безжалісно напала на Україну через якісь свої вигадані імперські ілюзії, що Україна це «ісконно» російська земля і що такої країни, як Україна, ніколи не існувало, в той час, коли України (Київської Русі) не існувало на місці росії (Московського царства) було болото. Сьогоднішні злодіяння росії нівелюють усі міжнародні норми та правила ведення війни. Зараз росія вже втратила свій

вплив на міжнародну спільноту, вона вже не така вже й страшна й велична держава, як було до повномасштабного вторгнення, від того впливу лишилися лише погрози ядерним озброєнням.

За час війни було проведено декілька спроб переговорів між Україною та росією, щоб завершити цю війну перемир'ям. Через чотири дні після вторгнення, тобто 28 лютого 2022 року, відбувся перший раунд переговорів в Білорусі, головною ціллю України був заклик до негайного припинення вогню та виведення російських військ з території України. Позитивного результату це не дало і делегації обох сторін повернулись до своїх столиць для консультацій. Другий і третій раунди відбулися 3 і 7 березня на білорусько-українському кордоні. Під час другого туру обидві сторони домовились про відкриття гуманітарних кордонів для евакуації мирного населення. Вимогами росії на той момент були визнання Україною окупованого росією Криму, незалежності Луганська та Донецька, що також є окуповані росією території, а також «демлітаризація» та «денацифікація» України.

Третій раунд пройшов беззмінно, російська сторона продовжувала наполягати на своїх вимогах, що були озвучені під час другого раунду, а також додала, що росія готова відразу припинити військові дії, якщо Київ погодиться на ті умови. Четвертий раунд розтягнувся на декілька днів, але врешті сторони домовились та узгодили план, який Зеленський назвав «як більш реалістичний для припинення війни». П'ятий раунд, що пройшов 21 березня, не приніс позитивного результату. Президент Зеленський закликав президента Путіна до прямих переговорів щодо припинення війни. На що міністр закордонних справ росії відповів, що прямі переговори між президентами відбудуться в тому випадку, коли обидві сторони наблизяться досягнення врегулювання. [3]

Пізніше, після вдалого українського контрнаступу на сході, росія закликала українську сторону до мирних переговорів. Натомість українська сторона відмовилась відновлювати діалог, аргументуючи це тим, що російський уряд не був налаштований на мир і просто зволікав з перегрупуванням своїх сил.

Висновок. Отже, міжнародна комунікація охоплює політичні, економічні, соціальні, культурні та військові проблеми. У процесі такої взаємодії виникають конфлікти, які є постійними супутниками будь-якого розвитку суспільства та співпраці його членів. Під час конфліктів комунікація є невід'ємною частиною їх вирішення. У випадку російсько-української війни комунікація дається дуже важко, тобто складно будувати діалог зі стороною агресором, який зі своїх власних вигаданих упереджень починає війну і не хоче йти на поступки та складати зброю, а навпаки бажає тероризувати мирний

народ та міста. Зі своєї сторони Україна робить все можливе для якомога скорішого припинення цієї війни.

Список використаних джерел

1. International communication [Електронний ресурс]. Режим доступу до ресурсу:

[https://en.wikipedia.org/wiki/International_communication#:~:text=International%20communication%20\(also%20referred%20to,effects%20and%20influences%20of%20globalization..](https://en.wikipedia.org/wiki/International_communication#:~:text=International%20communication%20(also%20referred%20to,effects%20and%20influences%20of%20globalization..)

2. Українська дипломатична енциклопедія. Київ: Знання України, 2004. 797 с.

3. Peace negotiations in the Russian invasion of Ukraine [Електронний ресурс]. Режим доступу до ресурсу:
https://en.wikipedia.org/wiki/Peace_negotiations_in_the_Russian_invasion_of_Ukraine.

Скиба Михайло Едуардович

*студент 1 курсу магістратури
освітньої програми «Міжнародні комунікації»
УДУ імені Михайла Драгоманова*

Науковий керівник:

*доктор філософії в галузі політології,
старший викладач кафедри політичної психології
та міжнародних відносин,
УДУ імені Михайла Драгоманова
Сташук Віталій Філімонович*

ГЛОБАЛІЗАЦІЯ В МІЖНАРОДНИХ ВІДНОСИНАХ

Актуальність проблеми. Актуальний стан речей у світі змушує задуматися про ретроспективу та перспективу майбутнього людства, від розвитку моральних цінностей до виживання людини як виду. Сучасним світовим проблемам передував причинно-наслідковий ланцюжок, з другорядними подіями, актуальними трендами чи історичними етапами. Це все є характерними рисами розвитку суспільства та еволюції в цілому. Одною із таких характерних рис є глобалізація. Вона активно розвивалася під час ХХ століття та набула особливого значення в наші часи.

Ступінь розроблення проблеми. Питанням розвитку глобалізації в світі займалися Мартін Олброу, Елізабет Кінг, у своїй книзі «Глобалізація, знання та суспільство» вони розглядали питання, пов'язані з розвитком соціології як глобальної дисципліни та зростаючим взаємопроникненням національних традицій, культур та економік через глобальні зміни. Класичні питання релятивізму та універсалізму. Дослідили проблеми напруженості між національними соціологічними традиціями та міжнародною дисципліною, в тому числі транснаціональні процеси соціальних змін, зокрема на прикладі міжнародних акторів, таких як рух Зелених і рух за мир [1]. Також цікавою є робота Олени Коппель, доктора історичних наук, професорки кафедри міжнародних відносин та зовнішньої політики Інституту міжнародних відносин Київського національного університету імені Тараса Шевченка, «Глобальні тренди світової політики», де вона дослідила глобальні тренди світової політики в контексті глобалізації. Основні тенденції включають трансформацію міжнародних відносин у світові політичні відносини, зміни в якості та кількості акторів у міжнародних відносинах, зміну ролі держав і зростання значення неурядових організацій, посилення взаємозалежності, створення взаємозалежного світу, в якому взаємодія є системною, розмивання національних кордонів і розмивання суверенітету; зміни в структурі світової політики, зростання ролі мережевих структур у світовій політиці, інтеграція ідеологізації в міжнародні відносини, криза в Global Leadership Institute, переміщення центру світового розвитку, нові моделі політичної влади та зміни управління в різних країнах, зростання глобальних проблем і зниження захисту людства. Було аргументовано, що глобальна система перебуває в стані різких змін, викликаних сукупною дією внутрішніх і зовнішніх суперечливих факторів. Виявлено характерні риси, глобальні тенденції та тенденції формування нового світового порядку [2]. В.В. Зінченко у своїй праці «Глобалізація і глобалістика» довів, що глобалізація має дуально-трансформаційне явище, тобто перебуває у процесі «динамічної рівноваги», а саме еволюції, прогресу і революції з одної сторони і деволуції – з іншого [3]. А Мартін Вольф у праці «Формування глобалізації» проаналізував, що глобалізація — велика історія нашої ери. Вона формує не лише економіку, але й суспільства, державний устрій і міжнародні відносини. А також підкреслив, що якщо глобалізація буде проведена мудро, це століття може виявитися безпрецедентною ерою миру, партнерства та процвітання. Якщо це зробити погано, це може зазнати такого ж повного краху, як глобалізація перед Першою світовою війною між 1914 і 1945 роками. Сподіваємось, що війна в Україні,

військові спалахи інших регіонах світу та криза міжнародної безпеки це не початок Великої війни майбутнього, а локальні «політичні рецидиви» [4].

Виклад основного матеріалу. Взагалі, глобалізація — це процес економічної, політичної та культурної інтеграції та об'єднання в усьому світі. У більш ширшому розумінні це трансформація явища в планетарний рівень, що охоплює всю планету. Глобалізація призводить до міграції капіталу, людських та виробничих ресурсів, уніфікації законодавчої бази, економічних та технічних процесів, більше того, відбувається переплетення культурних та моральних цінностей. Процес глобалізації на сьогодні практично неможливо зупинити, бо він пов'язаний практично зі всіма сферами нашого життя, від усвідомлення певної події до того що будемо їсти на вечерю. Через це світ і кожний із нас стає залежним від результатів глобалізаційних процесів.

Глобалізація – це насамперед економічний процес взаємодії та інтеграції, який пов'язаний із соціальними та культурними аспектами. Економічно глобалізація охоплює товари, послуги, дані, технології та економічні ресурси капіталу. Розвиток інтернету, зв'язку та транспорту прискорили розвиток та розширення глобалізаційних процесів й зумовили ще більшу уніфікацію економічного й культурного життя. Від Доби великих географічних відкриттів XV - XVII століття до Новітніх часів глобалізація паралельно еволюціонувала разом з людиною, переймала та розвивала актуальні тенденції часового етапу [5].

Що стосується міжнародних відносин, то поточний політичний стан міжнародного середовища визначається перебігом глобалізаційних процесів. Щодо плюсів глобалізації, то це: розвиток капіталізму, глобалізація виробництва, глобалізація ринків, а також конкуренція. Це все звичайно впливає на відносини між державами та формування певної геополітичної ситуації на міжнародній арені.

Окрім об'єктивно величезних плюсів глобалізації з них впливають також і негативні наслідки, наприклад: універсалізація суспільства, її культури і цінностей, міграція, проблеми у сфері збереження довкілля, взаємозалежність економік. Більш детально про це написала вже вищезгадана Олена Коппель у своїй роботі «Глобальні тренди світової політики» [2].

Найцікавіше, що до актуальних проблем глобалізації можна віднести економічну глобалізацію, з її саме негативними наслідками, які ми описали раніше. Але культурна глобалізація, має особливий вплив на формування міжнародних відносин.

Культурна глобалізація означає передачу ідей, значень і цінностей у всьому світі таким чином, щоб розширювати та інтенсифікувати соціальні відносини, але й передача ідей може призводити й до негативних наслідків, в

тому числі війн. Наприклад, можна згадати актуальні війни або навіть звичайні кризові ситуації по всьому світі, в основному, вони відбуваються через конфронтацію ідеологій чи світогляду обох сторін, це є наслідком культурної дипломатії. Ці ідеї формуються через багатовіковий ланцюжок подій. Культурна глобалізація як і економічна певною мірою впливає на інтеграцію політичного життя однієї держави в іншу [5].

Як *висновок*, хочемо підкреслити, що глобалізація в міжнародних відносинах це нестримний процес у сучасній глобальній системі, тому він викликає низку запитань, дискусій та буде завжди актуальним. Але можна сказати однозначно, що цей процес має позитивні так і негативні наслідки для формування майбутнього нашого світу, тому кожна держава разом з її населенням повинні мати єдиний план щодо збереження незалежності, автономії у прийнятті рішень та найголовніше силу, яка дозволить впевнено йти до поставлених національних цілей.

Список використаних джерел

1. Albrow M. Globalization, Knowledge and Society / M. Albrow, E. King. – London: SAGE Publications, 1990. – 288 с.
2. Коппель О. Глобальні тренди світової політики [Електронний ресурс] / Олена Коппель. – 2020. – Режим доступу до ресурсу: <https://dspace.uzhnu.edu.ua/jspui/bitstream/lib/39663/1/20.pdf>.
3. Зінченко В. В. Глобалізація і глобалістика / В. В. Зінченко. – Львів: «Новий Світ-2000», 2020. – 427 с.
4. Wolf M. Shaping Globalization [Електронний ресурс] / Martin Wolf // International Monetary Fund. – 2014. – Режим доступу до ресурсу: <https://www.imf.org/external/pubs/ft/fandd/2014/09/wolf.htm>.
5. Globalization [Електронний ресурс] // Wikipedia. – 2023. – Режим доступу до ресурсу: <https://en.wikipedia.org/wiki/Globalization>.

*Шуманова Анна Леонідівна,
студентка 1 курсу магістратури,
ОПП «Міжнародні комунікації»,
УДУ імені Михайла Драгоманова*

*Науковий керівник:
доктор філософії в галузі політології,
старший викладач кафедри політичної психології
та міжнародних відносин,
УДУ імені Михайла Драгоманова
Сташук Віталій Філімонович*

АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ PR КАМПАНІЙ ДЕРЖАВ НА МІЖНАРОДНІЙ АРЕНІ

Актуальність проблеми. Актуальність проблем, з якими стикаються PR-кампанії держав на міжнародній арені, полягає в тому, що характер міжнародних відносин постійно змінюється і потрібно вчасно змінювати інструменти та стратегії розвитку публік рилейшнз для досягнення бажаного результату. Динамічна взаємодія між політикою, культурою, технологіями та глобальною взаємопов'язаністю вимагає глибокого розуміння викликів, з якими стикаються держави при донесенні своїх меседжів на міжнародному рівні.

Ступінь розроблення проблеми. Зазначимо, що Актуальні проблеми PR кампаній держав на міжнародній арені вивчали М.Терещук, Є.Тихомирова, В.Гапоненко, та В.Риліх. Зокрема, О.Чечель зазначив, що від вдалої PR кампанії країни залежить її роль та місце на міжнародній арені, інвестиційна привабливість та розвитку партнерства, економіки, туризму, тощо [1].

Виклад основного матеріалу. Кампанії зі зв'язків з громадськістю (PR) відіграють ключову роль у формуванні іміджу держави та її впливу на сприйняття на міжнародній арені. Однак ефективне проведення таких кампаній пов'язане з низкою проблем. Однією з таких проблем є той факт, що різні урядові структури та чиновники в державі часто поширюють різні або суперечливі повідомлення у публічному просторі, що в свою чергу призводить до плутанини та недовіри в глобальній спільноті до правдивості наданої інформації. Розбіжність повідомлень у PR кампаніях держав на міжнародній арені може виникати з різних причин, а саме через те що різні міністерства, департаменти чи чиновники можуть мати власні підходи та стратегії у сфері комунікацій, або через недоліки комунікації та координації [2].

Також не менш важливою проблемою, на яку слід звернути увагу для побудови успішної PR кампанії це недовіра суспільства до суб'єкта кампанії. Слід наголосити, що довіра є фундаментальним елементом успішної PR стратегії. Вона виникає в результаті послідовної та відкритої комунікації, дотримання обіцянок та відповідальної поведінки країни на міжнародній арені. Такі явища всередині країни як політичні скандали, корупція, порушення прав людини або невиконання обіцянок можуть викликати втрату довіри до держави [3].

Отже, розуміння та подолання цих викликів має вирішальне значення для розробки комплексних та ефективних PR-стратегій, які мають вагоме значення для іміджу держави на світовій арені. Швидке поширення інформації та складні геополітичні зміни вимагають нових комунікаційних підходів, здатних адаптуватися та задовольнити широкий спектр аудиторій. Тому актуальність вирішення цих викликів у міжнародних PR-кампаніях має першорядне значення для формування сприйняття, зміцнення міжнародних відносин та забезпечення ефективної транснаціональної комунікації.

Список використаних джерел

1. Чечель О.Ю. Формування іміджу держави на міжнародній арені. *Інвестиції: практика та досвід*. 2016. № 10. С. 82-86. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/ipd_2016_10_20.
2. Булега К. І., Чарських І. Ю. Міжнародний PR та проблема створення пізнаваного бренду України. *Вісник студентського наукового товариства ДонНУ імені Василя Стуса*. 2020. С.35-39. <https://jvestnik-sss.donnu.edu.ua/article/view/8412/8411>
3. Gudykunst W. Building International Trust through Government PR Strategies. *Journal of International Relations*. 2020. №28(3), P.112-125.