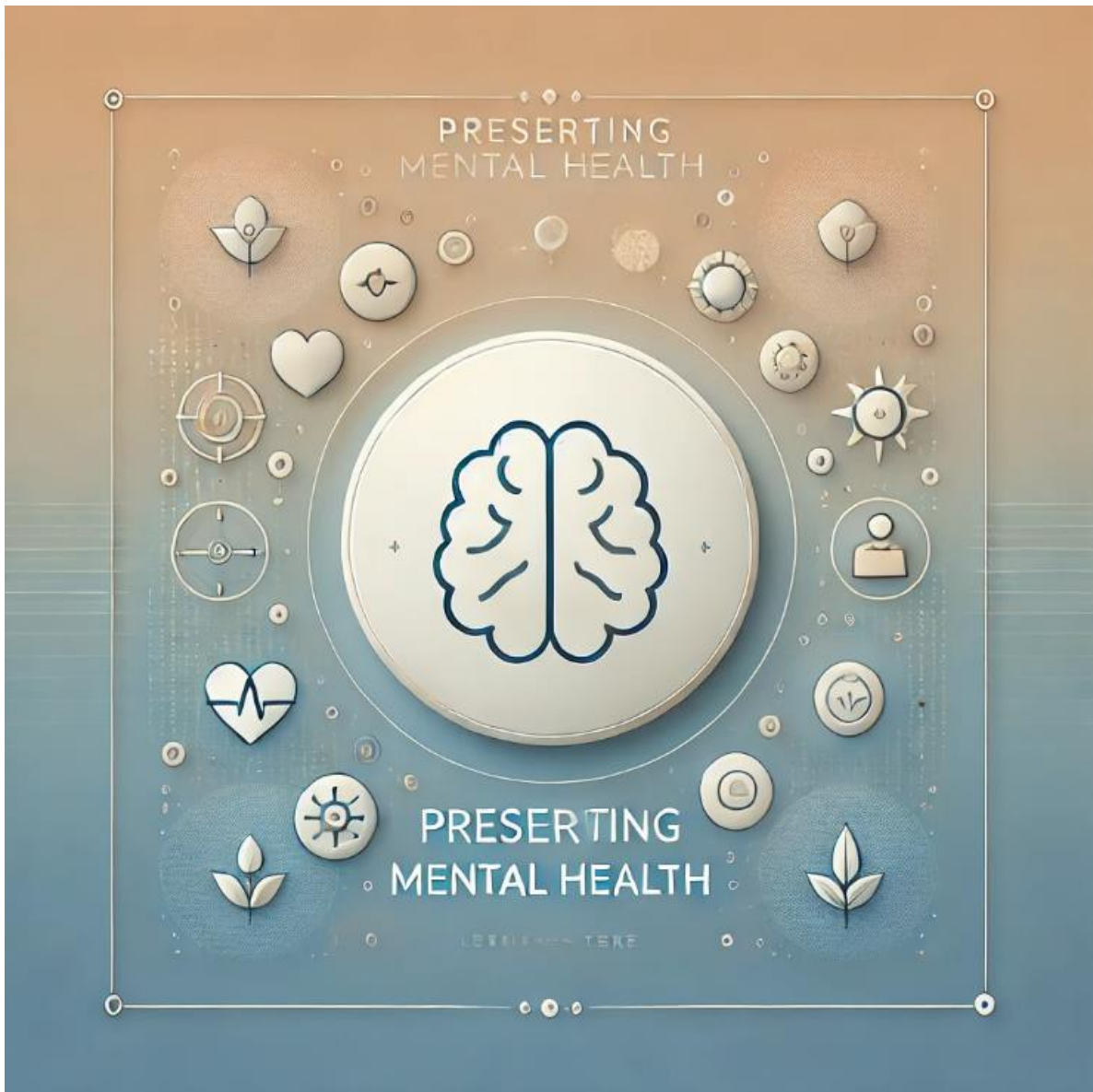


МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ



**ЗБЕРЕЖЕННЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я
ОСОБИСТОСТІ: ТУРБУЄМОСЬ ПРО СЬОГОДЕННЯ
- ПЛЕКАЄМО МАЙБУТНЄ:
збірник наукових праць
учасників круглого столу**

КИЇВ-2024

УДК 159.9 (043.2)

ББК 88.4я43

З 41

Рецензенти:

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

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

Рекомендовано до друку Вченою радою факультету психології
Українського державного університету імені Михайла Драгоманова
(протокол № 5 від 30 жовтня 2024 р.).

Збереження психічного здоров'я особистості: турбуємось про сьогодні – плакаємо майбутнє: збірник наукових праць учасників міжвузівського круглого столу (21 жовтня 2024 року, м.Київ) [Електронне видання] / Ред. колегія: Вольнова Л.М. – Київ, 2024. – 400 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.

© Колектив авторів, 2024

© УДУ імені Михайла Драгоманова, 2024

ЗМІСТ

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

| | |
|--|----|
| Бігун Неля Іванівна. Самодостатність особистості як ресурс її психічного здоров'я..... | 12 |
| Богатова Крістіна Олександрівна. Особливості тривоги під час війни: психодіагностика та способи подолання..... | 15 |
| Вольнова Леся Миколаївна. Дисципліна «Психологія здоров'я» та її вплив на особистість студента..... | 17 |
| Горай Аліна Олександрівна. Діагностика та корекція девіантної поведінки підлітків..... | 20 |
| Караченцева-Попова Марія Григорівна. Особливості комунікативної компетентності психолога організації..... | 23 |
| Коваленко Вікторія Андріївна. Значення особистісних якостей психолога для ефективної розвивально-корекційної роботи з учнями. | 26 |
| Кравченко Оксана Олексіївна. Психологічна та соціально-педагогічна підтримка учнівської молоді..... | 30 |
| Лисенко Марина Юріївна. Особливості роботи шкільного психолога з учнями раннього підліткового віку щодо стресостійкості в умовах війни..... | 34 |
| Миколайчук Каріна Костянтинівна. Профілактика суїцидальної поведінки у підлітків..... | 37 |
| Осовець Олександра Ігорівна. Стресостійкість як умова збереження психічного здоров'я особистості в умовах війни..... | 40 |
| Попелюшко Роман Павлович, Німчук Олег Віталійович. Особливості регуляції психофізіологічних станів у комбатантів..... | 43 |
| Романик Кіра Андріївна, Гоголь Оксана Василівна. Психологічна допомога особистості в конфліктних ситуаціях..... | 48 |
| Сегеда Марина Олександрівна. Трансгенераційна травма як проблема психологічної науки..... | 51 |
| Сніцар Наталія Миколаївна. Особливості комунікативного контролю працівників соціальної сфери..... | 55 |

2.АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ СОЦІАЛІЗАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ У ВОЄННИЙ ЧАС

| | |
|---|-----|
| Антонюк Олена Едуардівна. Психологічні особливості прояву стресу в особистості дорослого віку..... | 59 |
| Аракелян Арсен Варданович. Вплив стресу на академічну успішність студентів..... | 63 |
| Балян Карина Алексанівна. Адаптація та інтеграція внутрішньо переміщених осіб у нові соціальні спільноти..... | 65 |
| Баннова Катерина Дмитрівна. Психологічні особливості резильєнтності особистості молодшого шкільного віку..... | 68 |
| Біленька Вікторія Дмитрівна. Постстресові стани у чоловіків та жінок як психологічна проблема..... | 70 |
| Богдан Людмила Миколаївна. Розвиток громадянської компетентності учня на уроках історії в умовах НУШ..... | 73 |
| Бондаренко Софія Ігорівна. Актуальні проблеми соціалізації особистості у воєнний час та особливості її психокорекції і психотерапії..... | 75 |
| Буренко Ірина Миколаївна. Самоефективність дружин учасників бойових дій як ресурс адаптації в умовах війни..... | 78 |
| Вольнова Леся Миколаївна, Репій Вероніка Олександрівна. Народження молодшого брата/сестри як психотравмуюча ситуація.. | 82 |
| Герасимчук Оксана Миколаївна. Агресія як феномен: від деструкції до конструктиву..... | 86 |
| Гук Софія Юріївна. Провідні емоційні стани у людей під час війни. | 92 |
| Кайданович Лілія Едуардівна, Гоголь Оксана Василівна. Психологічні особливості міжособистісних взаємин в юнацькому віці..... | 95 |
| Ковальова Марина Максимівна. Особливості тривожності у осіб підліткового віку..... | 98 |
| Костюк Володимир Андрійович. Роль емоцій в особистісному розвитку індивідуума..... | 101 |
| Кулик Світлана Олександрівна. Психологічні особливості адаптації школярів до навчання в інклюзивному класі..... | 104 |
| Лупійко Людмила Василівна, Гевко Олександр Ігорович. Психологічні чинники формування тривожності особистості під час воєнного стану..... | 107 |
| Михайліченко Кіра Юріївна. Взаємозв'язок самооцінки та психічного здоров'я у підлітковому віці..... | 110 |

| | |
|---|-----|
| Наріжна Тетяна Віталіївна. Особливості психологічної адаптації підлітків у складних життєвих обставинах..... | 113 |
| Нежур Тетяна Василівна. Психологічна адаптація осіб похилого віку до змін соціальних ролей у воєнний час..... | 117 |
| Нікітюк Тетяна Іванівна. Психологічні особливості формування взаємин дітей у період переходу до початкової школи..... | 120 |
| Павленко Дар'я Сергіївна. Вплив війни на процес соціалізації молоді: можливості побудови психокорекційного впливу..... | 124 |
| Поліха Андріяна Андріївна. Особистісні чинники психологічного благополуччя осіб юнацького віку..... | 126 |
| Пономаренко Тетяна Ігорівна. Формування стресостійкості студентів в рамках дисципліни «Фізична культура»..... | 129 |
| Светлицкая Вікторія Сергіївна. Соціально-психологічна адаптація українських учнів до освітнього процесу в школах Литви..... | 131 |
| Семенюк Алла Валеріївна. Особливості навчальної мотивації студентів в умовах війни..... | 135 |
| Семігран Анастасія Сергіївна. Вплив воєнних дій на міжособистісні стосунки молодого подружжя..... | 138 |
| Сімчук Ірина Ігорівна. Специфіка соціалізації особистості в умовах трансформації масової свідомості у воєнний час..... | 140 |
| Ткачук Вікторія Тарасівна. Психологічні механізми формування особистості..... | 142 |
| Харченко Анастасія Ігорівна. Соціально-психологічна адаптація учнів перших класів до шкільного навчання..... | 147 |
| Хомич Анна Ігорівна. Дослідження питання ірраціонального почуття провини у осіб підліткового віку..... | 152 |
| Череповський Микита Олександрович. Особливості прояву стресостійкості у осіб зрілого віку..... | 154 |
| Черкашина Аліна Геннадіївна. Дослідження проблеми схильності до панічних атак особистості юнацького віку..... | 158 |
| Чиж Олександра Федорівна. Роль креативності у формуванні самодостатньої особистості під час соціальних змін воєнного часу..... | 161 |
| Ященко Марина Юріївна. Особливості агресії в підлітковому віці. | 163 |

3.ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ, АДАПТАЦІЇ ТА ПСИХОКОРЕКЦІЇ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ

| | |
|--|-----|
| Бирченко Анастасія Володимирівна, Вольнова Леся Миколаївна. Психологічні аспекти мотивування пацієнтів у процесі реабілітації.... | 168 |
| Гнідаш Єлизавета Ігорівна. Особливості психологічної реабілітації, адаптації та психокорекції особистості в умовах війни..... | 172 |
| Лупійко Людмила Василівна, Харченко Алла Іванівна, Розвиток позитивних емоцій у дітей старшого дошкільного віку..... | 176 |
| Малигін Олександр Павлович. Теорії суїцидальності в контексті кризових умов..... | 178 |
| Носова Олена Вікторівна. Теоретичні засади емпіричного дослідження стресостійкості осіб юнацького віку з травматичним досвідом..... | 180 |
| Отич Дарія Дмитрівна, Угляр Яна Юріївна. Особливості проведення корекційно-профілактичної психологічної роботи з молодими мамами з метою їх благополуччя..... | 185 |
| Попелюшко Роман Павлович, Молчанюк Павло Броніславович. Психологічні особливості емоційних розладів у комбатантів..... | 188 |
| Попелюшко Роман Павлович, Шома Вікторія Володимирівна. Психологічні особливості виникнення тривожності у військовослужбовців..... | 193 |
| Середницька Катерина Євгенівна, Вольнова Леся Миколаївна. Етичні та правові засади психологічної реабілітації..... | 195 |
| Турик Олена Михайлівна, Вольнова Леся Миколаївна. Роль відновлення соціальних та професійних зв'язків людини в процесі реабілітації»..... | 197 |
| Щепак Софія Русланівна. Особливості психологічної реабілітації, адаптації та психокорекції особистості в умовах війни..... | 201 |
| Яворська Софія Миколаївна. Психологічні особливості адаптивності підлітків в умовах внутрішнього переміщення..... | 202 |

5.ЕМОЦІЙНЕ ВИГОРАННЯ СПЕЦІАЛІСТІВ ДОПОМІЖНИХ ПРОФЕСІЙ ТА ШЛЯХИ ЙОГО ПОДОЛАННЯ

| | |
|---|-----|
| Безугла Жанна Сергіївна. Емпатія в системі міжособистісних відносин студентів-психологів..... | 205 |
| Бицька Олександра Дмитрівна. Емоційне вигорання спеціалістів допоміжних професій та особливості його психологічної корекції..... | 207 |

| | |
|---|-----|
| Бітна Софія Сергіївна. Роль успішності у попередженні емоційного вигорання майбутнього фахівця..... | 211 |
| Глушко Катерина Олексіївна, Гоголь Оксана Василівна. Професійне вигорання працівників організацій та шляхи його подолання..... | 214 |
| Давиденко Катерина Юріївна. Емоційне вигорання спеціалістів допоміжних професій та шляхи його подолання..... | 216 |
| Домбровська Валерія Володимирівна. Способи відновлення спеціалістів допомагаючих професій..... | 220 |
| Дьоміна Ганна Анатоліївна. Психологічне дослідження стресу в студентському колективі: фактори, наслідки та стратегії подолання.... | 226 |
| Кікоть Катерина Олександрівна, Вольнова Леся Миколаївна. Професійне вигорання психолога-реабілітолога..... | 229 |
| Кобевко Наталія Володимирівна. Теоретичний аналіз проблеми вигорання у сучасних психологів..... | 232 |
| Кодаш Дарія Юріївна. Емоційне вигорання педагогічних працівників: причини виникнення та особливості психологічної корекції та терапії..... | 235 |
| Литвиненко Михайло Андрійович. Емоційне вигорання спеціалістів допоміжних професій та шляхи його подолання..... | 237 |
| Малюк Марія Сергіївна. Шляхи подолання емоційного вигорання у спеціалістів допоміжних професій: практичні рекомендації..... | 240 |
| Пашко Оксана Богданівна. Запобігання та попередження емоційного вигорання спеціалістів допоміжних професій..... | 242 |
| Сақун Вікторія Євгенівна, Гоголь Оксана Василівна. Роль психолога у профілактиці та підтримці емоційного вигорання спеціалістів допоміжних професій..... | 247 |
| Сахно Марія Олегівна, Гоголь Оксана Василівна. Особливості емоційного вигорання у працівників організацій..... | 250 |
| Чіжов Микита Сергійович, Гоголь Оксана Василівна. Профілактика та подолання професійного вигорання у сфері торгівлі. | 251 |
| Фесюк Владислав Валерійович. Тайм-менеджмент особистості як основа збереження психічного здоров'я у ситуації невизначеності.... | 255 |
| Шикоряк Катерина Віталіївна. Емоційна підтримка спеціалістів допоміжних професій..... | 258 |
| Шпильова Вікторія Степанівна. Сучасні виклики здійснення управлінської діяльності в освітніх закладах..... | 261 |

| | |
|---|-----|
| Яцик Дар'я Анатоліївна. Емоційне вигорання спеціалістів допоміжних професій та шляхи його подолання..... | 264 |
|---|-----|

6. ВЕРБАЛЬНІ ТА НЕВЕРБАЛЬНІ ЗАСОБИ ВПЛИВУ У ПРОЦЕСІ НАДАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ

| | |
|---|-----|
| Біленька Вікторія Дмитрівна. Вплив медитації на подолання постстресових станів..... | 268 |
| Величко Ліза Сергіївна. Вербальні та невербальні засоби впливу в психокорекції та психотерапії панічних атак особистості..... | 272 |
| Голенко Анастасія Максимівна. Вербальні та невербальні засоби впливу в процесі надання психологічної допомоги людині..... | 274 |
| Митрофанова Варвара Артемівна. Вербальні та невербальні засоби впливу у процесі психокорекції та психотерапії..... | 277 |
| Порощай Богдана Ігорівна, Гоголь Оксана Василівна. Використання вербальних та невербальних засобів спілкування у консультативному процесі..... | 279 |
| Шелудченко Єлизавета Миколаївна, Гоголь Оксана Василівна. Вербальні та невербальні засоби впливу у процесі надання психологічної допомоги..... | 282 |

7. ОСОБЛИВОСТІ КОМУНІКАЦІЇ У ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ ПСИХОЛОГА

| | |
|---|-----|
| Бурдун Єлизавета Олександрівна. Емоційний інтелект як важлива умова успішних міжособистісних стосунків..... | 285 |
| Д'яченко Ксенія Віталіївна. Особливості комунікації у професійній діяльності психолога, який проводить психоконсультативну, психокорекційну та психотерапевтичну роботу..... | 287 |
| Лобовікова Софія Андріївна, Михайліченко Кіра Юріївна. Особливості комунікативної компетентності шкільного психолога..... | 290 |
| Малина Аліна Сергіївна, Гоголь Оксана Василівна. Особливості комунікації у професійній діяльності психолога початківця..... | 293 |
| Савчук Яна Віталіївна. Психологічні особливості впливу християнської релігії на емоційний стан людини в умовах війни..... | 295 |
| Соломко Марія Євгенівна. Особливості комунікації у професійній діяльності психолога..... | 298 |
| Степаненко Інна Миколаївна. Вплив сором'язливості на комунікативну сферу професійної діяльності психолога..... | 300 |

8. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СПІЛКУВАННЯ В ІНФОРМАЦІЙНОМУ ПРОСТОРИ

| | |
|---|-----|
| Косинський Віталій Юрійович. Вплив використання Instagram на рівень тривожності та самооцінки підлітків..... | 302 |
| Мазур Олена Миколаївна. Зміна цінностей особистості в умовах війни..... | 305 |
| Хилевич Вікторія Дмитрівна. Психологічні особливості комунікації особистості юнацького віку в інтернет просторі..... | 308 |
| Шевцов Дмитро Андрійович. Когнітивні особливості особистості цифровізованого суспільства..... | 312 |

9. ПСИХОЛОГІЧНІ МЕХАНІЗМИ СТАНОВЛЕННЯ ЦІННОСТЕЙ ОСОБИСТОСТІ

| | |
|---|-----|
| Деркач Анна Олександрівна. Внутрішня і зовнішня мотивація у студентів-психологів..... | 315 |
| Дробот Микола Іванович. До проблеми професійної відповідальності особистості в контексті сучасних реалій в Україні.... | 317 |
| Кашпур Юрій Михайлович, Загреба Ярослав Михайлович. Вплив стилю комунікації молодого подружжя на задоволеність їх сімейним життям..... | 321 |
| Латипова Олена Айдарівна. Психологічні механізми становлення цінностей особистості..... | 323 |
| Лисянська Таїса Миколаївна. Саногенне мислення як діяльність.... | 326 |
| Попелюшко Роман Павлович, Жовтяк Валерія Русланівна. Особливості прояву емоційної залежності..... | 329 |
| Прокопчук Владислава Василівна. Вплив інклюзивного середовища на формування соціальних навичок у підлітків. | 334 |
| Тулуб Вероніка Валеріївна. Ціннісні орієнтації студентської молоді у кризових умовах як психологічний ресурс..... | 336 |
| Турчина Софія Тарасівна. Особистісні цінності як предмет внутрішнього конфлікту..... | 339 |
| Харченко Інна Іванівна. Ефективні технології для мотивації до навчання здобувачів освіти технічних спеціальностей..... | 342 |
| Яровий В'ячеслав Русланович. Ціннісні орієнтації студентської молоді в умовах війни..... | 345 |

10. СПЕЦИФІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ МОВНОГО РОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ

- Козолуп Ангеліна Вікторівна.** Актуальність застосування мовленнєвих навичок у дітей з розладом аутистичного спектру..... 349
- Шарко Богдана Романівна.** Розвиток мовлення дошкільника в умовах війни: особливості спілкування з ровесниками та дорослими... 352

11. ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА ОСОБИСТОСТІ В КОНФЛІКТНИХ СИТУАЦІЯХ

- Іванішена Юлія Вікторівна.** Психологічна допомога особистості в конфліктних ситуаціях за допомогою коучингових методів..... 356
- Кожан Олена Валентинівна.** Вплив Російської збройної агресії проти України на конфліктність особистості..... 359
- Коротка Ірина Юріївна.** Проблема готовності майбутнього психолога до подолання конфліктів..... 363

12. ПРОФЕСІЙНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЯК РЕСУРС ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ

- Ващенко Анна Миколаївна.** Професійне благополуччя як ресурс психічного здоров'я особистості..... 367
- Гузинець Мар'яна Михайлівна.** Ресурси психічного здоров'я особистості та професійне благополуччя як один із них в умовах війни..... 369
- Долинська Любов Василівна, Матяш-Заяц Людмила Петрівна.** Самоскринінг психологічної травми як засіб самопомоги майбутнього психолога..... 373
- Замерзляк Денис Валерійович.** Психічне здоров'я в робочому середовищі: створення умов для благополуччя працівників..... 376
- Лич Оксана Миколаївна, Сушенцева Дар'я Олександрівна.** Резильєнтність особистості як ресурс її психічного здоров'я..... 380
- Поліха Андріяна Андріївна.** Вплив професійного благополуччя на психічне здоров'я особистості..... 383
- Сидоренко Ольга Борисівна.** Професійне благополуччя як ключовий ресурс психічного здоров'я та стійкості особистості викладача ЗВО.... 387
- Шелест Анастасія Леонідівна.** Чинники ризику та їх вплив на психологічне здоров'я працівників бізнес-організацій..... 391

13. ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ МІЖНАРОДНИХ ВІДНОСИН

| | |
|---|-----|
| Костицька Соломія Василівна Проблеми міжнародних відносин у сфері пропаганди..... | 394 |
| Петік Ярослав Олександрович. Інформаційно-психологічна кампанія кремля проти емігрантів-опозиціонерів: деякі історичні паралелі..... | 397 |

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

*Бігун Неля Іванівна,
кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри теоретичної
та консультативної психології
УДУ імені Михайла Драгоманова*

САМОДОСТАТНІСТЬ ОСОБИСТОСТІ ЯК РЕСУРС ЇЇ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я

Актуальність проблеми. Трагічні наслідки воєнної агресії з боку росії поставили вітчизняних психологів перед необхідністю вирішення низки нагальних складних завдань щодо збереження та відновлення психічного здоров'я українців. Психологічна травматизація різного рівня складності охоплює все більші верстви населення: починаючи від емоційно вразливих людей, на яких гнітюче впливають тривожні новини з фронту та нові непрості життєві виклики і закінчуючи тими, хто безпосередньо постраждав від воєнної агресії (комбатанти, їх близькі, біженці та ін.). У контексті вирішення цих задач українські фахівці задаються питаннями пошуку ефективних шляхів психічного збереження людей. Зокрема, в науковій полеміці багато йдеться про внутрішні ресурси особистості як психологічної умови її психологічного благополуччя. На наш погляд, одним з базових ресурсів психічного збереження та відновлення особистості є її самодостатність.

Ступінь розробленості проблеми. Проблеми самодостатності особистості безпосередньо чи побіжно торкалися А. Адлер, Маслоу, К. Хорні, А.С. Білошицька, О.Є. Гречаник, В.О. Татенко та інші [1, 4]. Методологічні засади вивчення самодостатності знаходимо у працях Ф. Перлза (про зрілість особистості, як перехід від опори на оточуючих до опори на себе), К. Роджерса (теорія «вільно, повноцінно функціонуючої особистості»), С.Л. Рубінштейна, І.Д. Беха, І.С. Булах (про розвиток самосвідомості особистості та ін. [2, 3]. Проте, слід зазначити, що феномен самодостатності розкрито досить поверхово, існує потреба в ґрунтовному його дослідженні загалом, та у контексті психічного здоров'я зокрема.

Виклад основного матеріалу. Відомо, що базовою умовою виживання та

адаптації людини до умов зовнішнього середовища є гомеостаз, як складна система координованих адаптаційних механізмів, спрямованих на усунення чи обмеження дії на організм зовнішніх та внутрішніх чинників. Механізми гомеостазу безпосередньо впливають на фізичне здоров'я людини. Проте, і психічне здоров'я та благополуччя досягається завдяки встановленню своєрідного гомеостазу між зовнішніми впливами та внутрішніми позиціями людини, соціальними вимогами і її потребами, різноманітними труднощами та індивідуальним рівнем життєстійкості. Те що середовище, у якому живе і зростає людина, забезпечує її необхідними засобами розвитку та життєдіяльності – є незаперечною аксіомою. Тому сприйняття його лише як загрозового і небезпечного продукує розмаїття некоректних спекулятивних ірраціональних суджень, які обмежують можливості особистості до адаптації та самореалізації. У зв'язку з цим, ключове завдання, що постає перед людиною, полягає в необхідності й здатності до розпізнавання, осмислення, інтерпретації конструктивних і деструктивних впливів середовища. Однак, люди часто проявляють неспроможність до ресурсної взаємодії з оточуючим. Наше розуміння такої взаємодії базується на ідеях американського психолога, автора теорії потоку М. Чікцентміхайї. Зокрема, про здібності особистості до засвоєння позитивних впливів середовища та перетворення потенційних його загроз у завдання, вирішення яких зміцнює внутрішню гармонію, приносить радість і задоволення [5].

Неспроможність особистості до ресурсної взаємодії з оточуючим має широкий спектр прояву: від залежного розладу особистості на одному полюсі до патологічної ворожості та відособлення на іншому. У психічно здорових людей це позначається маніпулятивною поведінкою, фрустрованістю потреб і неконструктивними засобами її подолання, емоційною незбалансованістю, непродуктивним використанням власного потенціалу та можливостей, які дає середовище. І в першому, і в другому випадку йдеться про відсутність чи недостатню сформованість здатності людини до встановлення балансу між зовнішніми впливами та внутрішнім світом, як базової основи її психологічної безпеки. Умовою досягнення такого балансу, на нашу думку, є самодостатність особистості, що забезпечує здатність до вибудовування здорової та якісної взаємодії зі швидкозмінним оточуючим світом з опорою на власні психологічні ресурси, такі як особистісна компетентність, навички мобільної соціальної поведінки, ефективні життєві стратегії, здатність взяти на себе відповідальність за власне життя, розвинена система особистісної саморегуляції.

Аналіз особливостей презентації феномена самодостатності у працях вчених дає підстави для висновку про те, що самодостатність – це системне

особистісне утворення, що забезпечує найвищий рівень функціональної інтеграції особистості, необхідної для успішної адаптації та управління своєю життєдіяльністю. Функціональна інтеграція полягає в поєднанні базових функцій особистісної саморегуляції, покликаної нейтралізувати дію зовнішніх дестабілізуючих чинників і скористатися ресурсами конструктивних впливів. Базовими функціями особистісної саморегуляції, на наш погляд, виступають функція ставлення до себе, функція самозахисту, функція самовираження, функція самоуправління, функція самореалізації [1]. Чим вищий рівень самодостатності тим ефективніше функціонує система особистісної саморегуляції. А отже, зростає здатність зберігати особистісну рівновагу та цілісність у ситуації впливів (як конструктивних так і деструктивних). Це дозволяє суттєво розширити внутрішній план психічного балансу а, отже, і здоров'я. За таких умов збагачуються можливості людини вибудовувати динамічну ресурсну взаємодію з оточуючим, бути відкритою до спілкування із зовнішнім світом, залишаючись при цьому особистісно автономною і суверенною.

Висновки. Таким чином, розвиток самодостатності особистості сприяє активізації ресурсів збереження її психічного здоров'я. На нашу думку, такий підхід є найбільш оптимальним, оскільки базується на вродженому прагненні до самооздоровлення, самовдосконалення, актуалізації латентних здібностей і потенціалу, а отже цілком відповідає природному процесу розвитку людини. Адже людина в сукупності її індивідуально-психологічних особливостей, системи поглядів та специфічного ставлення до світу створює певний ресурсний потенціал можливостей, які допомагають долати різноманітні несприятливі впливи та зберігати психічне благополуччя.

Список використаних джерел

1. Бігун Н.І. Феномен самодостатності особистості у класичній психології. *Науковий часопис НПУ імені М.П.Драгоманова. Серія №12. № 6 (51). Психологічні науки: Зб. Наукових праць.* К.: НПУ імені М.П.Драгоманова, 2017. С. 17 – 25.
2. Булах І. С. Психологія особистісного зростання підлітка: Монографія. К.: НПУ імені М.П. Драгоманова, 2003. 340 с.
3. Перлз Ф. Внутри и вне помойного ведра. СПб.: издательство "Петербург-XXI век", 1995. 448 с.
4. Татенко В. О. Сучасна психологія: теоретично-методологічні проблеми : навч. посіб. К. : Вид-во Нац. авіац. ун-ту «НАУ-друк», 2009. 288 с.
5. Чиксентмихайи М. В поисках потока. Психология включенности в повседневность. М.: Альпина нон-фикшн, 2015. 194 с.

*Богатова Крістіна Олександрівна,
студентка 4 курсу бакалаврату,
освітня програма «Психологія»,
Державного податкового університету*

*Науковий керівник:
кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри психології,
педагогіки та суспільних дисциплін
Державного податкового університету
Заушнікова Марина Юрійівна*

ОСОБЛИВОСТІ ТРИВОГИ ПІД ЧАС ВІЙНИ: ПСИХОДАГНОСТИКА ТА СПОСОБИ ПОДОЛАННЯ

Актуальність проблеми. Події 24 лютого 2022 року стали сильним потрясінням для всіх українців. Шок, паніка, страх, тривога та багато інших станів були характерні для українців. І хоча зараз ми навчилися жити в нових умовах життєдіяльності, пристосувалися до того, що відбувається в нашій країні і вже не так гостро реагуємо на певні події, але усе одно нас охоплює тривога, коли здійснюються масові атаки багатьох областей України.

Виклад основного матеріалу. Тривога – це емоція, для якої характерне передбачення та очікування небезпеки, подій негативного характеру. Описана емоція є цілком нормальною реакцією організму на ненормальні події, адже це є реакція на стресову ситуацію [2].

Тривога проявляється на двох рівнях:

- психологічному рівні: людина відчуває стурбованість, напруженість, нервозність, незахищеність, самотність, хвилювання тощо [1];
- фізіологічному рівні: у людини проявляються певні реакції, а саме пришвидшене та тяжке дихання, посилене серцебиття, підвищення частоти серцевих скорочень та артеріального тиску, погіршуються психічні функції: увага, пам'ять, мовлення тощо [5].

Після початку повномасштабного вторгнення важливого значення набула професія психолога, адже багато людей зазнало психологічної травми і потребували допомоги від спеціаліста [4].

Як уже зазначалося вище тривога є нормальною реакцією організму на стресові події, але ця емоція може заважати людині і здійснювати їй перешкоду. Замість того, щоб уникати думок про тривогу люди повинні

навчитися з нею справлятися таким чином, щоб потім вона не завдала проблем у майбутньому [5].

В першу чергу важливо провести діагностику тривоги для того, щоб дізнатися який рівень тривоги характерний людині: низький, середній чи низький. Для цього можна скористатися наступними методиками:

- «Шкала тривоги Бека»;
- «Опитувальник для оцінки тривоги / тривожності (State-TraitAnxietyInventory–STAI)»;
- «Методика дослідження рівня тривожності Тейлора»;
- «Методика діагностики самооцінки Спілберга-Ханіна» (диференціє реактивну та особистісну тривожність);
- «Методика діагностики рівня шкільної тривожності Філіпса»;
- «Методика диференціальної діагностики депресивних станів Жмурова» та ін.

Після проведення психодіагностики і отримання результатів про рівень тривоги потрібно перейти до заходів щодо зниження тривоги.

Кожна людина має свої способи подолання тривоги, наприклад – це прогулянка на свіжому повітрі, проведення часу з рідними та друзями, заняття спортом та хобі тощо. Також можна користуватися дихальними та тілесними техніками, наприклад, дихання квадратом та техніка на заземлення 5-4-3-2-1, вправа рахунок тощо [3; 5].

Якщо людина не знає, які способи можуть їй допомогти, то можна звернутися за допомогою до психолога, який допоможе розібратися у причині тривоги та навчить користуватися техніками та вправами для зниження тривоги.

Висновки. 24 лютого 2022 року розпочалося повномасштабне вторгнення росії в Україну, внаслідок чого в українців різко підвищився рівень тривоги. Достатньо актуальним стало питання діагностики тривоги та опанування українцями способів зниження тривоги. З цими питаннями може допомогти психолог, який під час війни набув важливого значення у забезпеченні психологічного здоров'я населення.

Список використаних джерел

1. Бреслав Г.М. Емоційні процеси. Рига, 1984. 347 с.
2. Варій М.Й. Загальна психологія: навч. посібник. К.: Центр учбової літератури. 2007. 288 с.
3. Ліхі Р. Свобода від тривоги. Впорайся з тривогою, поки вона не

розправилося з тобою 2017. 384 с.

4. Заушнікова М. Ю., Тонкопей Ю.Л., Петухова І.О. Динаміка рівня тривожності здобувачів вищої освіти у прикордонному регіоні в умовах війни. Науковий журнал «Габітус». 2023. Вип. 45. С. 59-63. DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.45.9>. URL: <http://habitus.od.ua/journals/2023/45-2023/9.pdf>

5. Петухова, І., Заушнікова, М., & Клевець, Л. Способи зниження рівня тривоги населення в умовах війни. *Вісник Національного університету оборони України*, 2022. №68(4), С.123–129. <http://visnyk.nuou.org.ua/article/download/262311/259004>

*Вольнова Леся Миколаївна,
кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри психосоматики та психології здоров'я,
УДУ імені Михайла Драгоманова*

ДИСЦИПЛІНА «ПСИХОЛОГІЯ ЗДОРОВ'Я» ТА ЇЇ ВПЛИВ НА ОСОБИСТІТЬ СТУДЕНТА

Актуальність дослідження. Психологія здоров'я є порівняно новим напрямом у психологічній науці, який активно розвивається в сучасному світі. Питання здоров'я вирішувалися в контексті психогігієни та психопрофілактики, однак ця галузь психології досліджує саме взаємозв'язок між психічним станом людини, її фізичним здоров'ям і поведінковими факторами. Важливість цієї дисципліни зростає в контексті сучасних викликів суспільства, таких як стрес, хронічні захворювання, залежності та пандемії (як-от, Covid-19), останні роки – це вплив війни. В рамках університетської програми «Психологія здоров'я» пропонує студентам – майбутнім психологам не лише широкі можливості для професійного зростання, але й для особистісного пізнання в контексті чинників, умов психічного здоров'я, його складових (сімейного, професійного, фізичного, емоційного тощо), їх діагностики та стабілізації.

Ступінь розроблення проблеми. Питання стабілізації психічного стану та особливості формування навичок збереження здоров'я здобувачів вищої освіти розкрито у працях українських (І.А. Власенко, В.І. Донченко, І.О.Канюка, Т.Г.Кириченко, А.В. Кічук, О.М.Рева, В.В. Фурман та ін.) та зарубіжних учених (З. Абрамс, І.Алstrand, Дж. Барбаяніс, Л.Вернон, Ф.Кемпбелл, І.Ларссон,

К.Модекі та ін.). При цьому наголошується, що основна мета вивчення психології здоров'я – це ознайомлення студентів із впливом психологічних чинників на здоров'я та поведінку індивіда, формування у них навичок інтегрування отриманих знань про збереження здоров'я людини у різних сферах життєдіяльності в цілісну систему, а також озброєння комплексом засобів і методів зміцнення і розвитку психічного здоров'я та корекції патогенної поведінки, звичок і способу життя. Дисципліна також спрямована на вивчення механізмів профілактики захворювань та підвищення якості життя.

Виклад основного матеріалу. Задля досягнення поставленої мети в курсі «Психологія здоров'я» нами розглядаються такі теми

Тема 1. Теоретичні основи психології здоров'я (її мета, практичні завдання, ознаки психічного здоров'я та чинники його порушення психічного здоров'я, а також культурно-історичні аспекти розвитку ідей здоров'я).

Тема 2. Ставлення до здоров'я та внутрішня картина здоров'я (поняття ставлення до здоров'я, його компоненти, критерії адекватності / неадекватності та чинники формування; співвідношення внутрішньої картини здоров'я та внутрішньої картини хвороби).

Тема 3. Психічна саморегуляція і збереження здоров'я (негативні психологічні стани організму і психіки; стомлення, стрес; емоційна стійкість та шляхи її формування; методи саморегуляції).

Тема 4. Здоровий спосіб життя та адиктивна поведінка.

Тема 5. Вікові аспекти здоров'язберігаючої діяльності (вплив віку на ставлення до здоров'я, здоров'я населення різних вікових груп: ризики для психологічного здоров'я та допомога для дітей від народження і до трьох років; ознаки психічного здоров'я у дорослих; психологія старіння та довголіття).

Тема 6. Психологія здоров'я в системі освіти (збереження психічного здоров'я в дошкільному закладі системи освіти; шкільна адаптація та шкільні страхи у системі психічного здоров'я молодших школярів; чинники ризику для психічного здоров'я при переході у середню ланку школи; психічне здоров'я студентів; технології збереження психічного здоров'я під час освітнього процесу).

Тема 7. Основи сімейного та сексуального здоров'я. Гендерний підхід до здоров'я (відмінності у здоров'ї чоловіків та жінок; фактори впливу на стан репродуктивного здоров'я та механізми формування мотивації дітей та молоді до його збереження; поняття сексуального здоров'я; профілактика сексуальної дисгармонії й консультації з питань вдосконалення сексуальних відносин; статеворольовий розвиток. чинники формування статеворольових девіацій).

Тема 8. Психологія збереження професійного здоров'я (поняття, мета та завдання психології професійного здоров'я; психогігієна праці, фізична та

розумова праця; психологічний клімат на виробництві; працездатність як критерій професійного здоров'я; професійне вигорання та психологічні засоби його подолання).

Тема 9. Психологія та психопрофілактика хвороб (вплив хвороби на особистість; психологія гігієна хворої людини; особистісні реакції хворих на захворювання; прояви психоемоційних відхилень при психосоматичних розладах).

Останні роки додалася ще тема 10 про збереження психічного здоров'я особистості в екстремальних умовах, зокрема про вплив ситуації на поведінку людини, надання термінової психологічної допомоги при гострій реакції на стрес та прийоми психологічної самодопомоги.

Який же вплив дисципліни «Психологія здоров'я» на студентів?

- **Особистісний розвиток:** Студенти, які вивчають психологію здоров'я, набувають глибокого розуміння власного психологічного стану та способів підтримання здоров'я. Це допомагає їм знижувати стрес і поліпшувати життєвий баланс.

- **Формування навичок самодіагностики:** У процесі вивчення дисципліни студенти здобувають базові знання для самооцінки свого психоемоційного стану. Вони вчаться розпізнавати ранні ознаки стресу, тривоги чи інших емоційних труднощів, що дозволяє своєчасно вжити заходів для їх усунення або звернутися за допомогою до фахівців. Однак, викладачі підкреслюють важливість того, що самодіагностика – це лише допоміжний інструмент, а не заміна професійної консультації психолога.

- **Обмін досвідом між студентами:** Важливу роль у процесі навчання відіграє обмін досвідом і підтримка між одногрупниками. Під час обговорень, виконання групових вправ, психотехнік або проєктивних методик студенти діляться власними спостереженнями за психічним та фізичним здоров'ям, що сприяє поглибленню знань та самопізнанню через пізнання інших. Такий обмін допомагає краще розуміти різні підходи до підтримання здоров'я, особливо в умовах стресових ситуацій або в періоди навчального навантаження.

- **Формування здорового способу життя:** Завдяки навичкам самодіагностики та обміну досвідом студенти починають краще усвідомлювати важливість здорового способу життя. Вони набувають корисні звички, що підтримують фізичне та психічне благополуччя: від збалансованого харчування і фізичної активності до технік управління стресом.

- **Зниження стигматизації психічних захворювань:** Завдяки вивченню психології здоров'я студенти стають більш обізнаними щодо проблем психічного здоров'я і сприяють руйнуванню стереотипів, пов'язаних із

психічними розладами.

- Професійний вплив: Майбутні психологи отримують інструменти для надання ефективної допомоги іншим. Вони розуміють, як навчати клієнтів навичкам здорового способу життя та як підтримувати комфортний емоційний стан під час навчання, в сім'ї, на роботі тощо. Також дисципліна «Психологія здоров'я» має великий вплив на майбутніх спеціалістів, які працюватимуть у сфері охорони здоров'я, адже знання, здобуті під час навчання, дозволяють краще розуміти потреби пацієнтів і допомагають ефективніше вести роботу з профілактики захворювань та підвищення загального рівня здоров'я населення.

Підсумовуючи, варто сказати, що «Психологія здоров'я» є багатогранною дисципліною, яка не лише формує теоретичні знання у студентів, але й позитивно впливає на їхнє особисте та професійне життя. Вивчення цього курсу допомагає молодим людям краще розуміти взаємозв'язок між психічним і фізичним здоров'ям, а також формувати навички для підтримання здорового способу життя. Це особливо важливо в сучасному світі, де проблеми стресу і хронічних захворювань стають все більш актуальними.

*Горай Аліна Олександрівна,
студентка 4 курсу бакалаврату,
освітня програма «Психологія»,
Державного податкового університету*

*Науковий керівник:
старший викладач кафедри психології,
педагогіки та суспільних дисциплін
Берташ Марія Ігорівна*

ДІАГНОСТИКА ТА КОРЕКЦІЯ ДЕВІАНТНОЇ ПОВЕДІНКИ ПІДЛІТКІВ

Актуальність проблеми. Діагностика девіантної поведінки підлітків є важливим етапом у виявленні і розумінні факторів, що впливають на їхню поведінку. Корекція девіантної поведінки це соціально-педагогічний комплекс взаємопов'язаних операцій. Ці взаємозв'язки спрямовані на регуляцію ціннісних орієнтацій, мотивації та установок.

Виправлення девіантної поведінки має ґрунтуватися на індивідуальному підході, що включає реалізацію спеціалізованих програм, співпрацю з батьками

та залучення підлітка до корисних для суспільства видів діяльності. Створення підтримуючого середовища, яке допомагає розвивати соціальні навички та покращувати емоційний стан, є також надзвичайно важливим.

Виклад основного матеріалу. Психологічна корекція являє собою процес впливу на психологічний стан особистості з метою зміни або покращення її поведінки, емоцій, рішень, ставлення та взаємин з навколишнім середовищем. Головне завдання психологічної корекції полягає в тому, щоб підтримати людей у подоланні різних психоемоційних труднощів, травм, розладів або певних відхилень у поведінці [3].

У підлітковому віці можна помітити досить виразні ознаки негативних поведінкових відхилень, які, якщо не проводити відповідну корекційну роботу, з часом можуть перерости в злочинні дії [5]. Тому вкрай важливо вчасно, на ранній стадії, здійснювати психологічну діагностику схильності підлітків до девіантної поведінки, а також розробляти та впроваджувати комплекс заходів для її психологічної корекції.

Корекційна робота у підлітків включає кілька ключових етапів:

- Діагностика та оцінка;
- Аналіз причин;
- Розробка індивідуального плану корекції;
- Впровадження корекційних заходів;
- Співпраця з батьками та середовищем;
- Моніторинг та оцінка ефективності;
- Підтримка та завершення корекційної роботи.

Методи корекційної роботи з підлітками [2]:

1. Психологічне консультування;
2. Соціально-психологічні тренінги;
3. Ігрова терапія;
4. Терапія через малювання та творчість (арттерапія);
5. Групова терапія;
6. Програми реабілітації.

Девіантна поведінка може виникати внаслідок різних факторів:

- Соціальні: вплив однолітків, дисфункціональні сімейні обставини.
- Психологічні: внутрішні конфлікти, низька самооцінка, тривожність.
- Біологічні: генетичні схильності, гормональні зміни під час підліткового віку.

Девіантна поведінка у підлітків може проявлятися в різних формах і часто пов'язана з кількома проблемами. Такими як:

- Проблеми з насильством (підлітки можуть ставати агресивними або

виявляти насильство, як фізичне, так і психологічне, як у шкільному середовищі, так і вдома);

– Вживання психоактивних речовин (вживання алкоголю, наркотиків або тютюну є поширеним явищем серед підлітків. Це може бути викликано бажанням експериментувати, тиском з боку однолітків або спробами впоратися з емоційною напругою);

– Депресія та тривожні розлади (підлітки можуть страждати від психічних розладів, таких як депресія або тривожність, що проявляється в соціальній ізоляції, зниженій самооцінці або навіть суїцидальних думках);

– Конфлікти з батьками і авторитетами (багато підлітків вступають у конфлікти з батьками та авторитетами, що може призводити до бунту, відмови від правил і підвищення ймовірності девіантної поведінки);

– Участь у кримінальних діях (це може включати дрібні правопорушення, такі як крадіжки або вандалізм, і більш серйозні злочини, пов'язані з насильством або наркотиками). Причини можуть бути соціальними, економічними або пов'язаними з впливом однолітків.

Висновок. Кожна з цих проблем вимагає уважного підходу і може потребувати підтримки від батьків, педагогів та спеціалістів у сфері психології або соціальної роботи для корекції і покращення поведінки підлітків. Діагностика та корекція девіантної поведінки підлітків є складним, але необхідним процесом, який вимагає комплексного підходу. Важливо розуміти, що девіантна поведінка є сигналом, що вказує на потреби і труднощі молоді особистості.

Список використаних джерел

1. Антонова-Турченко, А. Г. (1997). Психологічна діагностика та корекція важковихованих дітей та підлітків. Київ.
2. Вольнова, Л. М. (2016). Профілактика девіантної поведінки підлітків: навч.-метод. посібник до спецкурсу «Психологія девіацій» для студентів спеціальності «Соціальна педагогіка» у двох частинах. Ч. II. Практична частина. Київ.
3. Гошовська, Д. Т. (2018). Психологія девіантної поведінки. Київ.
4. Двіжова, О. В. (2004). Психологічні детермінанти асоціальної поведінки підлітків. (Автореферат. дис. к. п. н.). Івано-Франківськ.
5. Христюк О. Л. Психологія девіантної поведінки: навчально-методичний посібник. Львів: ЛьвДУВС, 2014. 192 с.

*Караченцева-Попова Марія Григорівна,
студентка 3 курсу бакалаврату,
освітня програма «Психологія»
Білоцерківського інституту економіки та управління,
Університету «Україна»*

*Науковий керівник:
доктор філософії у галузі психології
доцентка кафедри права та соціально-поведінкових наук
Пономаренко Тетяна Ігорівна*

ОСОБЛИВОСТІ КОМУНІКАТИВНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ПСИХОЛОГА ОРГАНІЗАЦІЇ

Актуальність проблеми. В сучасному світі, де відбуваються швидкі зміни, комунікативна компетентність психолога організації набуває особливої актуальності. Ці зміни впливають на всі аспекти професійної діяльності. Організації постійно стикаються зі змінами, що вимагають від психолога високого рівня адаптації та гнучкості в комунікації. Психологам необхідно набувати навички в різних напрямках, в тому числі ефективного використання цифрових інструментів для комунікації.

В умовах зростаючого стресу та навантаження на працівників, психолог відіграє ще більш важливу роль. Комунікативна компетентність психолога дозволяє ефективно підтримувати психологічний стан у працівників, допомагаючи їм справлятися зі стресом та конфліктами. Також, психолог повинен враховувати представників різних культур, враховуючи їх особливості і потреби. Особливо важливим фактором залишаються етичні норми. Вони включають в себе конфіденційність, професійну етику, повагу до особистості. Це сприяє ефективній взаємодії та довірі. Важливим в організації є емоційна складова. Вона дозволяє психологам краще розуміти себе, керувати своїми емоціями та розуміти емоції інших. Це дозволяє покращити робочий емоційний клімат.

Ступінь розроблення проблеми. Аналіз літератури показав великий інтерес науковців до проблеми професійної комунікації. Так, дослідженням комунікативної компетентності психолога займалися Р. Годвін-Джонс, М.Заброцький, В. Кан-Калік, Р. Кабір, Я. Коломінський, Г. Костюк, О.Леонтєв, Т. Пономаренко, А. Спонселлер, А. Тірмізі, О. Усанова, А. Фантіні, А. Федоренко, Т. Ханецька та ін. Дослідженням особливостей професійної

діяльності психологів організацій займалися К. Аргіріс, К. Вейк, А. Вуллі, В. Івкін, Л. Карамушка, О. Ковальчук, О. Креденцер, В. Лагодзінська, С. Сільверман, С. Танненбаум, К. Терещенко, Е. Шейн, Б. Шнайдер та ін.

Виклад основного матеріалу. Комунікативна компетентність психолога в організації обумовлена необхідністю адаптації до швидких змін, використання цифрових технологій, підтримки психологічного благополуччя працівників, ефективної міжкультурної комунікації та дотримання етичних стандартів. Розвиток цих навичок сприяє створенню позитивного робочого середовища та покращенню міжособистісних відносин в організації.

Розглянуто існуючі методологічні підходи до розуміння феномену комунікативної компетентності психолога та виокремили наступні позиції:

- «пов'язана з можливістю адекватно обирати та застосовувати різноманітний спектр у конкретних комунікативних ситуаціях, уміння організовувати спілкування з урахуванням соціокультурних норм поведінки і комунікативної доцільності висловлювання» [1, с. 344];

- «складно організованим, внутрішньо суперечливим поєднанням комунікативних знань, умінь і навичок суб'єкта комунікативної діяльності» [2, с. 134];

- «основна складова професійної компетентності психолога, що містить: високий рівень мовного розвитку; вміння активного слухання, побудова зворотного зв'язку; розуміння невербальної мови спілкування; вміння вести себе адекватно ситуації» [3, с. 111];

- «здатність встановлювати і підтримувати необхідні контакти з іншими людьми в межах професійної діяльності психолога, включає сукупність знань, досвіду, якостей, здібностей особистості, які дозволяють виконувати професійні комунікативні функції» [4, с. 6];

- «система знань, умінь і навичок, які необхідні фахівцю для успішної комунікації з клієнтами» [5, с. 71].

Проаналізувавши існуючі підходи, ми робимо висновок, що комунікативна компетентність психолога організації – це комплексна система знань, умінь і навичок, що включає в себе: здатність обирати та використовувати різні комунікативні методи відповідно до ситуацій, вміння активно слухати та будувати зворотній зв'язок та підтримувати необхідні професійні контакти для виконання комунікативних функцій.

Для ефективного виконання завдань професійної діяльності сформована комунікативна компетентність має складатися з наступних здібностей:

- вміти давати соціально-психологічний прогноз комунікативній

ситуації, в якій передбачається спілкування;

- програмувати процес спілкування, враховуючи своєрідність комунікативної ситуації;
- здійснювати соціально-психологічне управління процесами спілкування;
- будувати контакт на різній психологічній дистанції;
- динамічність та адекватність у зміні психологічних позицій [6].

Для успішної роботи в організаціях психолог повинен охоплювати широкий спектр завдань, які спрямовані на покращення психологічного клімату в колективі, на підвищення ефективності роботи та вміння вирішувати конфлікти. Так, для сприятливого робочого середовища у психолога повинні бути певні напрямки діяльності, а саме:

Психологічне консультування.

- Психолог допомагає працівникам вирішувати особисті та професійні проблеми.
- Психолог надає підтримку у подоланні стресу та професійного вигорання.

Розвиток персоналу.

- Для підвищення комунікативних навичок та командної роботи, психолог проводить тренінги та семінари.
- Психолог проводить оцінку професійних компетенцій працівників.
- Психолог виявляє та допомагає вирішувати конфлікти між працівниками.

Підтримка керівництва.

- Психолог проводить консультування керівників з приводу управління персоналом.
- Психолог допомагає у формуванні подальшого розвитку компанії.
- Психолог проводить профілактику професійного вигорання та стресу.
- Допомагає у кризових ситуаціях та прийнятті ефективних рішень.

Ці всі напрямки допомагають створити сприятливе робоче середовище, підвищити продуктивність та задоволеність працівників, а також сприяють загальному розвитку організації.

Висновок. Таким чином, розвиток комунікативної компетентності психологів організацій є ключовим фактором для успішної професійної діяльності. Ефективна комунікація сприяє створенню позитивного робочого середовища, покращує міжособистісні відносини та підвищує загальну ефективність роботи організації.

Список використаних джерел

1. Березка С. Розвиток комунікативної компетентності майбутніх практичних психологів засобами тренінгової діяльності. *Гуманізація навчально-виховного процесу*. 2020. №1 (99). С. 343 – 348.
2. Дружиніна І. До питання формування комунікативних умінь майбутніх психологів. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. 2016. №2. С. 132–136.
3. Кошонько Г. Професійна комунікативна компетентність психолога як умова успішності його діяльності. *Збірник наукових праць Національної академії державної прикордонної служби України*. 2018. №2. С. 102–114.
4. Низовець О. Особистісні детермінанти розвитку комунікативної компетентності майбутніх психологів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. псих. наук : спец. 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія». Київ,, 2011. 20 с.
5. Пономаренко Т. Психологічні чинники розвитку комунікативної компетентності майбутніх психологів у медійному просторі : дис. канд. псих. наук : 19.00.07«Педагогічна та вікова психологія». Київ, 2022. 281 с.
6. Черезова І. О. Комунікативна компетентність як інтегральна якість особистості. *Науковий Вісник Херсонського державного університету. Серія Психологічні науки*. 2014. №1 (1). С. 103-107.

Коваленко Вікторія Андріївна,
студентка 2 курсу магістратури,
освітньо-професійної програми «Психологія»
Хмельницького національного університету

Науковий керівник:
доктор педагогічних наук, професор,
професор кафедри теорії і методики
фізичного виховання і спорту
Павлюк Євген Олександрович

**ЗНАЧЕННЯ ОСОБИСТІСНИХ ЯКОСТЕЙ ПСИХОЛОГА ДЛЯ
ЕФЕКТИВНОЇ РОЗВИВАЛЬНО-КОРЕКЦІЙНОЇ РОБОТИ З УЧНЯМИ**

Актуальність проблеми. Особистісна готовність майбутніх психологів до розвивально-корекційної роботи з учнями є ключовим чинником їхньої

професійної ефективності. У сучасній освітній системі спостерігається зростання кількості дітей із психологічними, емоційними та поведінковими труднощами, що вимагає високого рівня особистісної зрілості та професійної компетентності від психологів. Особистісні якості, такі як емпатія, стресостійкість, саморегуляція та комунікативні навички, є вирішальними для успішної роботи з дітьми, що обґрунтовує актуальність розвитку цих аспектів у процесі підготовки майбутніх фахівців.

Ступінь розроблення проблеми. Вивчення ролі особистісних якостей психолога у професійній діяльності вказує на критичну важливість таких характеристик, як емпатія, емоційна стійкість, комунікативні навички, гнучкість та саморефлексія. Основна увага у наукових дослідженнях зосереджена на тому, що без розвитку цих рис ефективна корекційно-розвивальна робота є неможливою.

Зокрема, К. Роджерс підкреслює, що емпатія, щирість і безумовне позитивне ставлення до клієнта є ключовими елементами професійної діяльності психолога. Ці якості сприяють формуванню довірливих стосунків між психологом та учнем, що є основою для успішної корекційної роботи [1]. Е. Берн досліджував вплив комунікативних навичок на терапію та розвиток особистості учня. Він зазначав, що вміння психолога встановлювати відкритий діалог знижує напруженість і створює позитивну атмосферу для змін, що особливо важливо при роботі з учнями, які стикаються з поведінковими або емоційними труднощами. Д. Гоулман, вивчаючи емоційний інтелект, акцентує увагу на значенні емоційної стійкості та самоконтролю в професійній діяльності [2]. В його роботах вказується, що фахівець, який контролює власні емоції, краще справляється зі стресовими ситуаціями та ефективніше вирішує емоційні проблеми учнів.

Сучасні дослідження, зокрема робота Р. Карвера і М. Шейєра, також підтверджують важливість особистісних якостей у професійній діяльності. Вони розробили модель особистісної стійкості, яка демонструє здатність психолога адаптуватися до різних ситуацій та ефективно вирішувати проблеми. Ці дослідження підкреслюють, що стресостійкість та адаптивність є критичними для успішної роботи з учнями, особливо в умовах складних чи кризових ситуацій [3]. Дослідження І. Булах також свідчать про те, що особистісний розвиток психолога істотно впливає на його професійну діяльність. І. Булах зазначає, що саморефлексія та критичний самоаналіз дозволяють психологу постійно вдосконалювати свої навички та підвищувати ефективність роботи з учнями [4].

Таким чином, огляд літератури підтверджує, що особистісні якості

психолога мають ключове значення в корекційно-розвивальній роботі з учнями. Вони не тільки впливають на якість взаємодії з дітьми, але й визначають загальну ефективність професійної діяльності.

Виклад основного матеріалу. Розглядаючи значення особистісних якостей психолога для ефективної розвивально-корекційної роботи з учнями, важливо звернути увагу на кілька теоретичних положень, які охоплюють різні аспекти цієї проблеми. По-перше, особистісні якості психолога є важливою складовою його професійної компетентності. Відповідно до концепції професійної компетентності, це включає не лише знання та вміння, але й особистісні характеристики, що забезпечують успішне виконання професійних функцій. У контексті роботи з учнями до цих якостей належать емпатія, комунікативні здібності, стресостійкість, терпіння та саморефлексія.

Емпатія, як центральна риса психолога, є основним елементом, що дозволяє встановити довірливий контакт з учнем і сприяє відкритості та співпраці. К. Роджерс підкреслював, що емпатія допомагає фахівцеві розуміти емоційний стан учня та створювати безпечне середовище для позитивних змін [1].

Емоційна стійкість також має важливе значення для психолога. Д. Гоулман у своїй теорії емоційного інтелекту наголошує, що здатність контролювати власні емоції та зберігати спокій у стресових ситуаціях є необхідною для ефективної роботи, особливо під час кризових моментів [2]. Нестабільність та висока емоційність фахівця можуть завадити корекційній роботі та підірвати довіру між ним і учнями. Комунікативні здібності, відповідно до концепції Е. Берна, також є важливими для успішної роботи психолога. Відкрита та продуктивна комунікація з учнями та їхніми батьками становить основу успішної корекційної діяльності. Розвинені комунікативні навички дозволяють психологу встановлювати довірливі стосунки, краще розуміти потреби учнів і знаходити ефективні рішення.

Адаптивність і гнучкість є ще одним важливим аспектом. Концепції професійного розвитку, запропоновані Д. Сьюпером, акцентують на необхідності психолога швидко адаптувати свої підходи до потреб учнів, що є критично важливим у сучасній освіті, де діти стикаються з різними соціальними та емоційними викликами [5].

Саморефлексія, згідно поглядів І. Булах, є важливою складовою особистісного розвитку. Постійний аналіз власних дій і оцінка можливих помилок допомагають вдосконалювати професійні навички [4]. На нашу думку, у розвивально-корекційній роботі саморефлексія фахівця дозволяє коригувати методи роботи, враховуючи індивідуальні особливості кожної дитини.

Останнім, але не менш важливим, є терпіння, яке визначається як одна з найважливіших особистісних рис психолога. Здатність працювати з учнями в довготривалих проєктах, чекаючи поступових змін, є критично важливою для успішної корекційної роботи, особливо з дітьми, які мають психологічні або поведінкові проблеми.

Висновки. Отже, особистісні якості психолога відіграють ключову роль у його професійній діяльності, особливо в контексті розвивально-корекційної роботи з учнями. Емпатія, емоційна стійкість, комунікативні здібності, адаптивність та саморефлексія є важливими складовими, які забезпечують ефективність психологічної допомоги. Ці якості сприяють встановленню довірливих відносин між психологом і учнем, дозволяють зрозуміти емоційний стан дитини та налаштувати роботу на досягнення позитивних результатів. Важливість терпіння у довготривалій співпраці з учнями також не можна недооцінювати, оскільки поступові зміни потребують часу та зусиль. Усе це вказує на необхідність спеціальної підготовки майбутніх психологів, що включає розвиток особистісних якостей, які будуть сприяти їхній професійній компетентності. Таким чином, особистісна готовність майбутніх психологів є важливим чинником успішності їхньої роботи у школах та інших освітніх установах.

Список використаних джерел

1. Rogers C. R. Empathic: An unappreciated way of being. *The counseling psychologist*. 1975. Vol. 5. №. 2. P. 2-10.
2. Miller, Dorothy H.; Goleman, Daniel J. "Predicting Post-Release Risk among Hospitalized Suicide Attempters". [*OMEGA: Journal of Death and Dying*](#). 1970. №1 (1). P.71–84.
3. Carver, C. S., Scheier, M. F. & Weintraub, J. K. Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1989. №56. P. 267-283.
4. Булах І. С. Витоки особистісного зростання людини. *Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки: збірник наукових праць*. 2017. Вип. 6 (51). С. 53-64.
4. Super, D. A theory of vocational development. *American Psychologist*. 1953.№8. P. 185–190.

Кравченко Оксана Олексіївна,
доктор педагогічних наук, професор,
декан факультету соціальної та психологічної освіти
Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини

ПСИХОЛОГІЧНА ТА СОЦІАЛЬНО-ПЕДАГОГІЧНА ПІДТРИМКА УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ

Актуальність проблеми. У травні 2020 р. схвалено Указом Президента України (№ 195\2020) *Національну стратегію розбудови безпечного і здорового освітнього середовища у новій українській школі*. Розроблення Національної стратегії зумовлене необхідністю побудови безпечного та здорового освітнього середовища в новій українській школі для забезпечення прав дітей на освіту, охорону здоров'я, створення умов для надання учням якісних освітніх та медичних послуг. Формування безпечного та здорового освітнього середовища сприятиме кращій реалізації інтелектуального, фізичного, соціального та емоційного розвитку учнів, їх потенціалу, а також матиме позитивний вплив на стан громадського здоров'я, економіки та демографії в цілому в Україні.

Виклад основного матеріалу. Метою Національної стратегії є формування безпечних, комфортних та здорових умов навчання в закладах освіти, освітнього середовища, яке забезпечує набуття учнями компетентностей, необхідних для життя, формування культури безпечної та здорової поведінки. Стратегічними цілями є ефективно психологічне забезпечення освітнього процесу – створення в закладі освіти умов, що сприяють охороні психічного здоров'я учнів та педагогів, надання їм психологічної та соціально-педагогічної підтримки; безпечність, доступність та інклюзивність освітнього середовища – у закладі освіти створені умови, що забезпечують належні та безпечні умови навчання, виховання, розвитку учнів, формування в них гігієнічних навичок та засад здорового способу життя, створені умови фізичної та психологічної безпеки учнів, з урахуванням їх потреб та можливостей, ефективного залучення та включення до освітнього процесу всіх дітей, у тому числі з особливими освітніми потребами. Для реалізації стратегічних цілей Національної стратегії необхідно створити сучасне, розвивальне, безпечне, комфортне та інклюзивне освітнє середовище, яке сприяє збереженню та зміцненню здоров'я, захисту від небезпек, підвищенню рухової активності дітей [1].

У червні 2024 р. розпорядженням Кабінету Міністрів України затверджено План заходів з реалізації Національної стратегії розбудови безпечного і здорового освітнього середовища у новій українській школі на

2024 рік.

Здійснимо його аналіз з визначення стратегічних цілей і заходів, що стосується забезпечення соціально-психологічного супроводу учнівської молоді. Результати такого аналізу є орієнтирами для оновлення освітніх програм з підготовки фахівців зі спеціальностей 231 Соціальна робота та 053 Психологія.

У межах стратегічної цілі 5 «Ефективне психологічне забезпечення освітнього процесу» передбачені заходи: підвищення рівня поінформованості учасників освітнього процесу про можливість отримання психологічних послуг у закладах загальної середньої освіти; оновлення структури, функцій та порядку діяльності психологічної служби закладів загальної середньої освіти; створення банку даних корисних ресурсів для учасників освітнього процесу, спрямованих на їх психологічну підтримку; забезпечення закладів освіти практичними психологами та соціальними педагогами відповідно до штатних нормативів для належного психологічного супроводу та соціально-педагогічного патронажу учасників освітнього процесу; здійснення інформаційно-освітніх заходів у закладах освіти з метою захисту прав і свобод, формування у дітей ціннісних життєвих навичок та моделей поведінки, протидії торгівлі людьми, булінгу (цькуванню), зокрема підвищення обізнаності щодо торгівлі людьми в умовах військової агресії та проведення міжнародної акції “16 днів проти насильства”, Європейського дня захисту дітей від сексуальної експлуатації та сексуального насильства; навчання педагогічних працівників закладів загальної середньої освіти щодо здійснення психологічної підтримки учасникам освітнього процесу; інформування батьків, інших законних представників учнів про можливості інклюзивно-ресурсних центрів здійснювати проведення комплексної психолого-педагогічної оцінки розвитку дитини та забезпечувати її системний кваліфікований супровід [1].

Стратегічна ціль 6 «Підготовка працівників закладу освіти та їх здоров'я» містить ряд заходів, що визначають зміст освітніх програм: формування компетентностей та результатів навчання щодо реалізації здоров'язбережувального компонента навчання на основі сучасних освітніх технологій; щодо методів запобігання та протидії проявам насильства та булінгу (цькування), алгоритмів взаємодії із службою у справах дітей і органами правопорядку в напрямі виявлення дітей, постраждалих від насильства, та дітей, які перебувають у конфлікті із законом, формування соціально-емоційних компетентностей, ненасильницьких моделей спілкування та взаємодії учнів, навичок безпечної поведінки під час використання інформаційно-комунікаційних технологій та інших медійних засобів; з питань

дотримання та захисту прав дітей, недискримінації дітей, зокрема з особливими освітніми потребами, надання першої психологічної допомоги та формування життєстійкості в учнів; щодо надання домедичної допомоги (зокрема, особам з особливими освітніми потребами) у разі виникнення надзвичайних ситуацій у закладах освіти та ризиків, що пов'язані з вибухонебезпечними предметами та ін. [1].

У межах стратегічної цілі 7 «Безпечність, доступність та інклюзивність освітнього середовища» актуалізуються заходи: забезпечення навчання учасників освітнього процесу щодо алгоритму дій на випадок повітряної тривоги, загрози виникнення надзвичайної ситуації з урахуванням потреб дітей з інвалідністю, фізичними, психічними, інтелектуальними або сенсорними порушеннями та працівників закладів освіти, які є особами з інвалідністю; забезпечення здобуття освіти дітьми з особливими освітніми потребами з урахуванням їх потреб та можливостей; надання додаткових психолого-педагогічних і корекційно-розвиткових послуг у закладах загальної середньої освіти; запровадження моніторингу надання учням послуги супроводу під час інклюзивного навчання; упровадження міжнародних програм (адаптованих) з протидії та запобігання будь-яким проявам насильства та булінгу (цькування), соціально-емоційного навчання в закладах загальної середньої освіти; поширення в закладах загальної середньої освіти практики функціонування служб порозуміння (шкільної медіації) і навчання ефективної взаємодії з дітьми з особливими освітніми потребами тощо [1].

Окреслюються завдання у діяльності соціального педагога у межах стратегічної цілі 8 «Міжсекторальна взаємодія та залучення соціальних інституцій»: здійснення заходів із міжвідомчої взаємодії з питань здорового та безпечного освітнього середовища, зокрема для осіб з особливими освітніми потребами; здійснення інформаційно-просвітницьких (тренінги, презентації тощо, зокрема за участю представників органів державної влади та органів місцевого самоврядування, громадськості) та превентивних заходів, спрямованих на формування в учасників освітнього процесу культури недискримінаційної, ненасильницької, безконфліктної комунікації, здорового та безпечного способу життя, навичок збереження власного життя та здоров'я, а також запобігання небезпечній поведінці; навчання учасників освітнього процесу з питань безпеки під час використання інформаційно-комунікаційних технологій та інших медійних засобів, зокрема з безпечної поведінки в Інтернеті, та здійснення відповідних інформаційно-роз'яснювальних заходів; навчання ефективній взаємодії між учнями, їх батьками, іншими законними представниками, працівниками закладів загальної середньої освіти, жителями

територіальної громади щодо формування та підтримання здорового та безпечного освітнього середовища; сприяння дитячим та молодіжним громадським організаціям у здійсненні заходів, спрямованих на формування культури здорового та безпечного способу життя учасників освітнього процесу, популяризації підходів безбар'єрності, інклюзії, рівності; налагодження взаємодії із службами у справах дітей, надавачами соціальних послуг, законними представниками учнів, які є вихованцями закладів інституційного догляду та виховання дітей, у частині захисту прав дітей та підтримки їх сімей, зокрема з метою відновлення родинних зв'язків; забезпечення системної міжвідомчої взаємодії щодо надання допомоги дітям, які перебувають у складних життєвих обставинах, та їх сім'ям з метою забезпечення дотримання прав дитини та подолання складних життєвих обставин її сім'єю [1].

Висновок. Отже, зміст цих нормативних документів має бути імplementований в організації освітнього процесу закладів освіти, а також у процесі реалізації освітніх програм у закладах вищої освіти з підготовки фахівців зі спеціальностей «231 Соціальна робота» та «053 Психологія»

Список використаних джерел

1. Про затвердження плану заходів з реалізації Національної стратегії розбудови безпечного і здорового освітнього середовища у новій українській школі на 2024 рік. Розпорядження Кабінету Міністрів України; План, Заходи від 05.07.2024 № 632-р. <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/632-2024-%D1%80#Text>

*Лисенко Марина Юрійвна,
студентка 2 курсу магістратури,
освітня програма «Психологія консультування»,
УДУ імені Михайла Драгоманова*

*Науковий керівник:
доктор психологічних наук, доцент,
професор кафедри теоретичної і консультативної психології
Попелюшко Роман Павлович*

ОСОБЛИВОСТІ РОБОТИ ШКІЛЬНОГО ПСИХОЛОГА З УЧНЯМИ РАНЬОГО ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ ЩОДО СТРЕСОСТІЙКОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ

Актуальність проблеми. Сьогодні, у важкі часи для українського народу, умови війни та військових дій мають значний вплив на виникнення стресу та формування стресостійкості в підлітків. Ця проблема набуває значного сенсу та особливої важливості - сучасні дослідження з вивчення особливостей підліткового віку в умовах війни свідчать про те, що психіка підлітка знаходиться на етапі активного формування, тому підлітки - це одна з найвразливіших вікових груп у період війни. Також, підлітки не володіють достатніми навичками для подолання, протистояння стресу та не мають цілковито розвинених механізмів саморегуляції та стресостійкості. Ці фактори мають чіткий прямий вплив на стан підлітка - погіршення психічного здоров'я. Діяльність практичного психолога з даною групою дітей, що перебувають в зоні безвихідної ситуації - актуальна та критично важлива у зв'язку з наявністю проблеми низького рівня стресостійкості підлітків спричиненого впливом військових дій, робота практичного психолога з підлітком у період війни зумовлює попередження негативних наслідків війни на психологічний розвиток особистості.

Ступень розробленості проблеми. Поняття «стресостійкості» розпочало своє поширення в другій половині 20-го століття з 60-х років минулого століття. Діяльність практичного психолога в роботі з особистостями раннього підліткового віку у сфері стресостійкості в критичних ситуаціях в своїх роботах висвітлювали такі дослідники, як: Л.С. Виготський (теорія психологічного розвитку дітей та підлітків - роль соціального середовища та навчання в становленні особистості), Р. Лазарус і С. Фолкман (оцінювання стресостійкості підлітка за моделлю когнітивної оцінки стресу та механізмів копінгу),

А.Маслоу (за теорією потреб можливо пояснити як війна впливає на стресостійкість підлітка та на його базові потреби), Ю, Бех (вивчення проблеми страсостійкості підлітків в умовах сучасних криз) та інші. Вище перераховані дослідники розкривають поняття стресостійкості як здатність людини адаптуватися до нових умов існування, реакцію людини на стресові ситуації та подразники, описують, як зовнішні та внутрішні чинники впливає на процес формування стресостійкості і як працюють механізми його використання.

Виклад основного матеріалу. Стресостійкість - це здатність людини, сформована навичка, що дає можливість ефективно протистояти стрес-факторам та адаптуватися до нових умов. Значення стресостійкості для розвитку особистості раннього підліткового віку в умовах військових дій обумовлено необхідністю вміння вирішувати власні проблеми зберігаючи цілісність власного життя, психічного здоров'я та уникаючи втрат.[1]

Гучні звуки, стрес від повітряних тривог мають значний вплив на психіку підлітка, впливають на стресостійкість особистості раннього підліткового віку. Коли дитина перебуває в постійній тривозі за власне життя – створюється явище хронічного стресу, що в свою чергу може призвести до посттравматичного стресового розладу, емоційної нестабільності, депресивних станів. Основа для здорового розвитку психіки – це безпека, стабільність, здоровий сон, що не переривається повітряними тривогами та стресом, та впевненість у власному майбутньому, але за умови військових дій, нинішнє покоління особистостей раннього підліткового віку живе в нестабільності, що призводить до розвитку стресу.[2] Робота шкільного психолога – це один з основних способів допомоги підлітку впоратися з постійним стрес-фактором. Досліджуючи проблему, мали нагоду вивчати її зсередини шкільного життя. Вдалося виокремити основні особливості роботи шкільного психолога з учнями раннього підліткового віку щодо стресостійкості в умовах війни.

Чинниками стресостійкості можна вважати окремі характерні особливості особистості, які є допоміжним фактором в подоланні або протистоянні стресу та адаптації до нових умов та обставин, що склалися.

Ключовою у формуванні та підтримці стресостійкості підлітків є роль шкільного психолога, на меті якого стоїть відповідальність за створення сприятливого середовища з метою підвищення рівня адаптації та забезпечення психологічної підтримки дітей. Завданням практичного психолога в роботі зі стресостійкістю варто вважати поетапне вивчення проблеми та пошук варіантів вирішення ситуацій шляхом використання різних засобів та технік.

Перш за все, практичний психолог в роботі із стресостійкістю має провести комплексне діагностичне дослідження у форматі індивідуального чи

групового заняття, що може бути проведене на вимогу, за потреби, за запитом третьої особи або безпосередньо досліджуваного чи планово, якщо дане дослідження передбачене річним планом школи. За допомогою дослідження стресостійкості, практичний психолог може виявити індивідуальні або соціальні чинники, які є каталізатором до стресу. В ході дослідження виявляється група ризику підлітків, що найбільше потребують психологічної підтримки та допомоги. На основі психодіагностичного дослідження шкільний практичний психолог розробляє програми індивідуальних та групових занять для підтримки психологічної стійкості. З метою зниження стресу практичний психолог може формувати групи за, так званим, інтересом для зниження стресу з використанням арт-терапії, когнітивно-поведінкових методів та інтерактивних тренінгів.

Шкільний практичний психолог в роботі із підлітковою стресостійкістю застосовує також просвітницькі практики, за допомогою яких учні формують навички управління емоціями. Тренінги, бесіди, лекції - практичне використання цих напрямів роботи практичного психолога в пропрацюванні стресостійкості дає можливість підліткам практично опрацювати методи релаксації, вирішення конфліктів та віднайти шляхи саморегуляції.

В роботі зі стресостійкістю особистості раннього підліткового віку шкільний практичний психолог може проводити індивідуальні консультації та групові заняття з метою визначення власних шляхів подолання стресових ситуацій.

У співпраці з вчителями та батьками практичний психолог допомагає усвідомити особливості підліткового віку, як формується стресостійкість в період кризи та за умови військових дій, допомагає віднайти шляхи сприяння процесу адаптації підлітка, як допомогти сформувати навички боротьби зі стрес-фактором, вироблення внутрішніх механізмів запобігання стресу. Також, така співпраця з метою допомоги в формуванні стресостійкості особистості раннього підліткового віку сприяє розумінню потреб підлітка.

Профілактичні заходи щодо емоційного вигорання вчителів несуть вагомий внесок у формування стресостійкості особистості раннього підліткового віку шляхом позитивної створення атмосфери в учнівському колективі.

Висновок. Робота практичного шкільного психолога в сфері стресостійкості підлітків раннього підліткового віку в умовах війни - це надважлива місія, яка потребує комплексного підходу. Ця робота буде корисною для психологів, що працюють в умовах військових дій з клієнтами раннього підліткового віку. Дослідження чинників, що спонукають до розвитку

стресостійкості особистості раннього підліткового віку в умовах війни надасть змогу розробити практики, які допоможуть молоді ефективно адаптуватися до мінливих умов українського сьогодення, щоб краще справлятися зі стресом, тривогою та депресією, а також збудувати стійкість до негативних наслідків війни. Також, ця робота допоможе молодим спеціалістам зрозуміти специфіку роботи зі стресостійкістю.

Список використаних джерел

1. Журба К. Смыслжиттєві цінності підлітків в умовах війни [Електронний ресурс]. *Сучасний виховний процес: сутність та інноваційний потенціал: матеріали звіт. наук.-практ. конф.* Ін-ту проблем виховання НАПН України за 2021 рік. № 10. Івано-Франківськ: НАІР. 2022. С. 61. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/732607/1/Журба%20К.О.%20тези%20конф.%20ІІВ%202022%20р..pdf>
2. Залеська О. Діти в умовах травматичної кризи. Робота психолога. *Психолог.* 2015. Черв. (№ 11/12). С. 35-38.

Миколайчук Каріна Костянтинівна
*студентка 4 курсу бакалаврату,
освітньої програми «Психологія»,
Державного податкового університету*

Науковий керівник:
*кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри психології,
педагогіки та суспільних дисциплін
Заушнікова Марина Юріївна*

ПРОФІЛАКТИКА СУЇЦИДАЛЬНОЇ ПОВЕДІНКИ У ПІДЛІТКІВ

Актуальність проблеми. Суїцид – це наслідок соціально-психологічної дезадаптації особистості в умовах мікросоціального, що переживається особистістю конфлікту. Іншими словами, його безпосередні причини зазвичай тісно пов'язані з проблемами в найближчому оточенні: з розлученнями батьків, з їх повторними шлюбами, алкоголізмом, конфліктами, з хворобою та втратою близьких родичів. Сфера спілкування дітей змінюється та викликає складний внутрішній конфлікт: потреба спілкуватися залишається, а реалізувати її у

звичних формах вже не можна. Не знаючи, як вплинути на членів сім'ї чи оточуючих, дитина замислює самогубство. Суїцид може бути і засобом виходу самої людини з нестерпної ситуації [1].

Виклад основного матеріалу. Ранньому виявленню підлітків з емоційно-поведінковими порушеннями та суїцидальним ризиком сприяє навичка спостереження. Діти та підлітки, які потрапили в кризову ситуацію, змінюються, а також змінюється емоційна складова, поведінка, зовнішній вигляд, відносини з однокласниками та друзями, інтереси.

Суїцидальна поведінка має різні ступені прояву вираженості:

Перший ступінь – пасивні суїцидальні думки. Це уявлення, фантазії на тему своєї смерті, але не на тему позбавлення життя як дії. Прикладом можуть бути висловлювання: «Добре померти», «Заснути і не прокинутися», «Якби зі мною це сталося, я б помер».

Другий ступінь – суїцидальні задуми. Це активна форма прояви суїцидальності, прагнення самогубству. Паралельно формується план реалізації. Продумуються способи суїциду, час та місце дії.

Третій ступінь – суїцидальні наміри. Вони впливають із задумів, при цьому підкріплюються вольовими рішеннями, що ведуть до вчинку [2].

Виділяються зовнішні, поведінкові, словесні та ситуаційні ключі суїцидального ризику.

На що необхідно звертати увагу у зовнішньому вигляді та поведінці:

1. тужливий вираз обличчя;
2. схильність до нити, примхливість, егоцентрична спрямованість на свої страждання;
3. гіпомімія (підвищена, часто неприродна активність міміки особи);
4. амімія (відсутність мімічних реакцій);
5. тихий монотонний голос, уповільнена мова, стислість відповідей, відсутність відповідей [3].

При розробці заходів профілактики суїцидів у підлітків потрібно враховувати, що: межа між істинною та демонстративно-шантажуючою суїцидальною поведінкою у дитячому та підлітковому віці умовна. Доцільно, всі суїцидальні думки, тенденції, спроби дитини розглядати як реальну загрозу її життю та здоров'ю. Чим менший вік хворого, тим гостріше протікають депресивні стани із високою суїцидальною небезпекою. Депресія сама по собі не містить суїцидальних тенденцій, вони виникають під впливом конфліктних ситуацій і для цього необхідно застосувати адекватні заходи діагностики та профілактики.

Психологічні переживання часто переоцінюється підлітками та

недооцінюється дорослими. У структурі депресивного стану є симптоми, наявність яких має насторожити психолога. При депресивних станах у підлітків завжди високий ризик повторень, що потребує індивідуальної профілактичної роботи. Суїцидальні загрози та наміри реалізуються депресивними дітьми та підлітками у вигляді справжніх спроб самогубства. Особливістю профілактичної роботи є те, що щоб підліток сам розповів про свої проблеми і відчув, що його сприймають, розуміють, надають підтримку. Поради, рекомендації чи контроль – неефективні способи в даному випадку [4].

Висновок. Отже, проведення профілактики суїцидальної поведінки у підлітків вимагає комплексного підходу до цього питання. Необхідне використання методів, форм і засобів, які спрямовуються на своєчасне виявлення суїцидальних тенденцій серед підлітків та їх попередження. Цей комплексний підхід передбачає наявність таких компонентів, як просвіта батьків з означеної проблеми, педагогів та учнів, діагностика суїцидальної поведінки та корекція проявів суїцидальних тенденцій, профілактика булінгу в учнівському середовищі.

Список використаних джерел

1. Пігіда В. М. Суїцидальна поведінка неповнолітніх як соціально-педагогічна проблема. *Український медичний альманах*, 2018. Т. 11. № 6. 118 с.
2. Осетрова О. Суїцидологія: підручник. Дніпро: РВВ ДНУ; ЛІРА, 2019. 124 с.
3. Рибалка В. Психологічна профілактика суїцидальних тенденцій проблемної особистості. Київ : Шкільний світ, 2019. 120 с
4. Синишина В.М. Психологія суїцидальної поведінки: використання методів інтерактивного навчання під час проведення практичних занять. Ужгород: ДВНЗ «УжНУ», 2022. 90 с.

*Осовець Олександра Ігорівна,
здобувач другого (магістерського) рівня
освітньо-професійної програми
«Психологія консультування».
УДУ імені Михайла Драгоманова*

*Науковий керівник:
доктор філософії у сфері психологія,
викладач кафедри теоретичної та консультативної психології
Некіз Тетяна Анатоліївна*

СТРЕСОСТІЙКІСТЬ ЯК УМОВА ЗБЕРЕЖЕННЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ

Актуальність проблеми. У сучасних умовах затяжної війни та економічної кризи, що супроводжується інтенсивною психологічною напругою та стресом, стресостійкість стає актуальною темою дослідження. Щоденні виклики, такі як втрата житла, близьких, інформаційні атаки тощо, вимагають від особистості фізичної і психологічної витривалості.

В умовах війни люди вимушені докладати значні зусилля для збереження гідного рівня життя та забезпечення гідних умов для себе та своїх дітей.

Сьогодні все більше людей усвідомлюють важливість підтримки психічного здоров'я. Психологічний стан дорослих та дітей, що знаходяться в постійній напрузі, потребує детального аналізу.

Ступінь розроблення проблеми. Стресостійкість і стрес вивчаються все більшою кількістю дослідників і розглядаються з різних сторін: біологічної, психологічної або поведінкової. Ганс Сельє – розробив концепцію загального адаптаційного синдрому, що описує реакцію організму на стрес. Сьюзан Кобаса – досліджувала стресостійкість і визначила її основні компоненти. Річард Лазарус – відомий своєю теорією когнітивної оцінки стресу, яка підкреслює роль сприйняття в стресових ситуаціях. Костишин та Яковець досліджували стресостійкість колективу під час війни.

Вклад основного матеріалу. Стресостійкість вони визначали як здатність людини підтримувати ефективність та емоційну рівновагу в умовах стресу. Це поняття стосується не лише фізіологічної реакції на стресові фактори, але й психологічних стратегій, які дозволяють справлятися з труднощами. Люди, які демонструють високу стресостійкість, зазвичай краще адаптуються до змін і можуть швидше відновлюватися після стресових подій.

За визначенням Сьюзан Кобаса, стресостійкість включає три основні компоненти: залученість, контроль та прийняття викликів. Залученість означає активну участь у житті і зацікавленість у тому, що відбувається. Контроль стосується впевненості у власній здатності впливати на ситуацію. Прийняття викликів передбачає сприйняття змін як можливостей для особистісного зростання, а не як загроз.

Збереження психічного здоров'я в умовах війни можливо завдяки розвитку ключових компонентів стресостійкості. Як підкреслює Сьюзан Кобаса, залученість допомагає формувати позитивне мислення, що є важливим для збереження емоційного балансу. Відчуття контролю над ситуацією забезпечує впевненість у власній ефективності, що зменшує тривожність і стрес. Яскравим прикладом залученості в умовах сьогодення є масова волонтерська діяльність та допомога армії з боку цивільного населення.

Прийняття викликів як можливостей для особистісного зростання стимулює активну адаптацію до змін. Це сприяє розвитку гнучкості в мисленні та здатності знаходити рішення в складних ситуаціях. В результаті, стресостійкість стає важливим ресурсом, що підтримує психічне здоров'я, допомагаючи зберігати рівновагу і впевненість у складних життєвих обставинах (Kobasa S.C., 1979).

Річард Лазарус, розглядав стресостійкість у контексті своєї теорії когнітивної оцінки стресу. Він вважав, що стрес виникає не лише через зовнішні події, а й через те, як людина їх сприймає. Стресостійкість, за Лазарусом, полягає у здатності людини оцінювати ситуації так, щоб зменшити їхній негативний вплив на психіку.

Лазарус підкреслював важливість когнітивної оцінки, яка включає первинну і вторинну оцінку. Первинна оцінка стосується визначення значущості події для людини, а вторинна — оцінки наявних ресурсів для подолання ситуації. Стресостійкі люди, як правило, вміють адекватно оцінювати ситуації і знаходити ефективні стратегії для їхнього вирішення, що є вирішальним фактором для збереження психічного здоров'я.

Важливим аспектом стресостійкості, за Лазарусом, є використання адаптивних копінг-стратегій. Це можуть бути як проблемно-орієнтовані стратегії, так і емоційно-орієнтовані. Вони дозволяють людині зменшити вплив стресу, зберігаючи психологічну рівновагу і сприяючи особистісному зростанню в умовах стресу (Lazarus, Richard S., Folkman, S., 1984).

Війна часто викликає тривогу і страх, які є природною реакцією на стрес. Замість боротьби з цими емоціями, важливо навчитися з ними співіснувати. Ефективними стратегіями можуть бути зосередження на теперішньому,

дотримання щоденних ритуалів та обмеження перегляду новин. Це допомагає зберігати психічну рівновагу.

Порушення сну є поширеним наслідком стресу, спричиненого війною. Опитування показують, що більшість людей страждають від проблем зі сном, що впливає на їхню працездатність. Деякі знаходять в роботі спосіб відволіктися від тривожних думок, однак це не завжди приносить емоційне задоволення (Костишин Н., Яковець Т., 2022).

Для тих, хто відчуває, що тривога стає неконтрольованою і порушує їхнє функціонування, важливо звертатися за допомогою до фахівців. Це допоможе запобігти негативним наслідкам для психічного здоров'я і зберегти здатність адаптуватися до складних умов.

Висновок. Таким чином, стресостійкість є ключовою здатністю особистості, яка дозволяє зберегти психічне здоров'я в умовах війни. Вона охоплює не лише фізіологічні реакції, але й психологічні стратегії подолання труднощів. Люди з високою стресостійкістю краще адаптуються до змін і швидше відновлюються після стресових подій.

Список використаних джерел

1. Костишин Н., Яковець Т. Стресостійкість колективу під час війни: налаштування психологічного клімату. *Grail of Science*. 2022. № 14-15. С. 565–570. URL: <https://doi.org/10.36074/grail-of-science.27.05.2022.102> (дата звернення: 19.10.2024).
2. Kobasa S. C. Stressful life events, personality, and health: An inquiry into hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1979. Vol. 37, no. 1. P. 1–11. URL: <https://doi.org/10.1037/0022-3514.37.1.1> (date of access: 19.10.2024).
3. Lazarus, Richard S., Folkman, S. *Stress, Appraisal, and Coping*. Springer Publishing Company, NY, 1984. 456 p.

Попелюшко Роман Павлович

доктор психологічних наук, доцент
професор кафедри теоретичної і консультативної психології
УДУ імені Михайла Драгоманова

Німчук Олег Віталійович

студент 2 курсу магістратури,
освітньої програми «Психологія»
Хмельницького національного університету

ОСОБЛИВОСТІ РЕГУЛЯЦІЇ ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНИХ СТАНІВ У КОМБАТАНТІВ

Актуальність проблеми. Повсякденна діяльність військовослужбовців супроводжується значними фізичними та психоемоційними навантаженнями. В умовах інтенсивної праці та високих вимог до її результативності виникає нагальна потреба у психологічному розвантаженні та покращенні навичок психічної саморегуляції. Одним із важливих аспектів підвищення боєготовності та працездатності військових підрозділів є навчання комбатантів простим методам психофізичної саморегуляції та їхнє впровадження в повсякденну діяльність, що сприятиме зниженню стресу та поліпшенню загального функціонального стану [5].

Виклад основного матеріалу. Теоретичний аналіз проблеми свідчить, що поняття «психофізична саморегуляція» у широкому розумінні позначає один із рівнів регуляції життєдіяльності живих систем. Це поняття включає здатність індивіда контролювати свою поведінку або діяльність, а також регулювати поточний стан організму. Однак, при спробі дати більш вузьке визначення психічної та фізичної саморегуляції, різні автори мають відмінні погляди. Одні науковці вважають, що психофізична саморегуляція – це метод свідомого впливу на організм через контроль м'язового тону, дихання, уявлення про нормальне функціонування органів, а також словесні установки. Такий підхід спрямований на підвищення психофізичного потенціалу, розвиток уваги, волі, пам'яті та формування стійкості до зовнішніх подразників [3].

Інші підкреслюють, що психічна саморегуляція полягає у цілеспрямованій зміні психофізичних функцій та нервово-психічного стану шляхом організованої психічної активності. Треті, розглядають психофізичну саморегуляцію як процес самовпливу за допомогою слів та образів, що допомагає людині коригувати свій стан [3].

Четверті визначають психофізичну саморегуляцію як психічний самовплив, спрямований на регуляцію всебічної діяльності організму, його фізіологічних процесів, реакцій і станів [4]. Усі ці визначення об'єднують спільний аспект: для ефективної корекції психофізичного стану необхідно використовувати внутрішні засоби саморегуляції, які активізують ресурси організму для підтримки оптимального функціонування.

Психофізична саморегуляція застосовується для зменшення втоми після інтенсивних фізичних і розумових навантажень, а також для регулювання емоційного стану та забезпечення мобілізаційної готовності. Вона сприяє відновленню психічної рівноваги після емоційних переживань, є ефективним засобом зміцнення здоров'я, та відкриває можливості для лікування захворювань, спричинених порушеннями психічної діяльності. Завдяки психофізичній регуляції можна впливати на функції вегетативної нервової системи, центри якої не піддаються безпосередньому вольовому контролю, а також регулювати м'язовий тонус, рівень активності та функціонування внутрішніх органів. Цей метод дозволяє не лише зменшувати стрес і напругу, а й підтримувати загальне здоров'я, підвищуючи здатність організму адаптуватися до різних видів навантажень та викликів.

Існують різні підходи до класифікації методів регуляції психофізичного стану людини. Один із найбільш поширених підходів виділяє три основні рівні гармонізації цього стану:

- *фізіологічний рівень регуляції* охоплює способи впливу на тіло через фізичні процеси;

- *емоційно-вольова регуляція* ґрунтується на контролі та управлінні емоціями та волею;

- *ціннісно-смісловий рівень* стосується глибинного змісту та значення, яке людина надає своєму життю, діям та подіям [3].

Кожен із цих рівнів взаємодіє один з одним, утворюючи складну систему регуляції, яка допомагає людині залишатися збалансованою як на фізичному, так і на психічному рівні.

Фізіологічний рівень регуляції психофізичного стану комбатанта базується на впливі на фізичне тіло і включає різноманітні методи, спрямовані на підтримку гармонії та рівноваги в організмі. Одним із ключових факторів є забезпечення достатнього та якісного сну, який сприяє відновленню фізичних і психічних ресурсів. Раціональне харчування, насичене вітамінами і мінералами, також відіграє важливу роль [2].

Регулярне фізичне навантаження, заняття спортом та ранкова гімнастика сприяють підтриманню тонусу організму та покращенню загального

самопочуття військового. Танці під ритмічну музику допомагають звільнитися від негативних емоцій, перетворюючи їх на позитивну енергію. Фітотерапія та гомеопатія, а також масаж, зокрема класичний або масаж біологічно активних точок на руках і ногах, позитивно впливають на загальний стан. Ходіння босоніж по землі або камінчиках, також сприяє релаксації та зняттю напруги.

Колірна терапія, яка використовує заспокійливі відтінки зеленого та синього кольорів, і стимулюючі червоний та жовтий, може впливати на рівень енергії і настроїв. Аромо-терапія з використанням запахів апельсину та бергамоту збуджує і надає відчуття приливу сил, тоді як лаванда, аніс і шавлія мають заспокійливий ефект, допомагаючи зняти нервову напругу у комбатантів. Терапія мінералами та дихальні вправи також мають позитивний вплив. Спокійне дихання з подовженим видихом зменшує збудження і нервову напругу, а дихання зі збільшеним вдихом допомагає подолати втому та сонливість [3].

Водні процедури, такі як контрастний душ, допомагають зняти втому дня перед сном, тоді як ранкові водні процедури додають енергії та бадьорості на початок нового дня.

Емоційно-вольова регуляція психофізичного стану включає різноманітні методи, що допомагають підтримувати внутрішню рівновагу та справлятися з емоційними викликами у військових під час війни. Наприклад, гумор є чудовим інструментом для покращення настрою та загального самопочуття, адже сміх не лише активізує імунну систему, зокрема Т-лімфоцити крові, але й стимулює вироблення гормонів радості, що допомагають нейтралізувати негативні емоції. Музика також відіграє важливу роль у гармонізації психоемоційного стану. Класична музика має заспокійливий і врівноважуючий ефект, а в певних випадках навіть рок-музика може допомогти вивільнити накопичений негатив [1].

Спілкування з рідними і друзями створює емоційну підтримку та зміцнює внутрішній стан комбатанта. Також важливим фактором є заняття улюбленою справою або хобі, будь то читання книг, перегляд фільмів, в'язання, садівництво, риболовля або туризм. Такі заняття не лише приносять задоволення, але й сприяють відновленню психічної енергії.

Природа є ще одним потужним джерелом відновлення. Прогулянки на свіжому повітрі, споглядання природи або простий відпочинок на природі дають військовому відчуття внутрішнього спокою та приливу сил. Спілкування з тваринами також позитивно впливає на психоемоційний стан, оскільки взаємодія з ними приносить відчуття радості і спокою.

Медитації та візуалізації є ефективними способами налаштування на

позитивні емоції. Вони допомагають розслабитися та зануритися у приємні уявні місця, такі як квітучий сад або улюблений куточок природи, що сприяє зняттю напруги та емоційного стресу.

Ціннісно-смисловий рівень регуляції психофізичного стану включає здатність ефективно справлятися з негативними емоціями. Такі емоції, як образа, злість, невдоволення або критика - як себе, так і інших - є надзвичайно шкідливими для здоров'я комбатанта. Мозок реагує на будь-які подразники, що загрожують внутрішньому спокою, шляхом викиду гормонів стресу, незалежно від того, чи є ці подразники реальними, чи вигаданими. Тому навіть надумана проблема може викликати таку ж реакцію організму, як і справжня загроза. Саме тому важливо навчитися концентруватися на позитивних аспектах життя і розвивати здатність бути вдячними за них. Замість того, щоб запитувати «За що це мені?» в складних ситуаціях, варто змінювати це питання на «Для чого це мені?», що допомагає знайти конструктивне значення навіть у проблемах [5].

Доповнюючи цей підхід, можна сказати, що вдячність за будь-який досвід сприяє трансформації негативу в позитивну енергію, що дозволяє розвивати внутрішню стійкість. Навички рефлексії та позитивного мислення допомагають комбатантам, не лише зменшити рівень стресу, але й глибше розуміти власні цінності та сенси, що робить життя більш наповненим і усвідомленим [1].

Для регуляції психічного стану комбатантів найчастіше використовуються декілька основних підходів. По-перше, це методи психічної регуляції, які дозволяють впливати на емоційний та когнітивний стан за допомогою спеціальних технік. По-друге, фізіолого-гігієнічні та медико-фармакологічні методи допомагають підтримувати здоров'я та нормалізувати функції організму через контроль фізичних аспектів. По-третє, методи психофізіологічної регуляції спрямовані на інтеграцію психічних і фізіологічних процесів, забезпечуючи комплексний підхід до стабілізації стану комбатантів. Усі ці методи разом формують основу для ефективного управління психофізіологічним станом у ситуаціях підвищеного стресу та напруги в умовах бойових дій. [3].

Отже, на основі проведеного аналізу можна зробити *висновок*, що робота психолога з комбатантами є вкрай важливою та необхідною. Підтримка психоемоційного стану, який сприяє як доброму самопочуттю, так і ефективному виконанню службових обов'язків, є особливо актуальною в сучасних умовах. Комбатанта повинні бути ознайомлені з методами психофізіологічної регуляції і навчені їх застосуванню. Ці методи включають як психічні, так і фізичні підходи до покращення психоемоційного стану, що надає можливість комплексно впливати на організм та свідомість.

Висновок. Ознайомлення військових з різними техніками саморегуляції дозволить їм самостійно обирати ті методи, які найбільш ефективно працюють для кожного індивідуально. Це сприятиме підвищенню їхньої психологічної стійкості та загальної боєготовності, забезпечуючи кращу здатність долати стресові ситуації та підтримувати високий рівень працездатності під час виконання службових завдань в бойових умовах.

Список використаних джерел

1. Піговська С. Профілактика синдрому емоційного вигорання. *Психолог.* 2011. № 14-15. С. 21.
2. Попелюшко Р.П. Адаптивність психіки як детермінанта збереження психічного здоров'я комбатанта. *Praca socjalna i psychologiczna: innowacje, strategie i możliwości [wydanie elektroniczne]: Zbiór materiałów okrągłego stołu z udziałem międzynarodowym. Kamieniec-Podolski – Łomża, 19 marca 2024 r.* / Redakcja naukowa : Zoia Sharlovyh, Marian Tripak, Oksana Palyliulko, Maryna Voloshchuk. Wydawnictwo: MANS w Łomży, 2024. С. 238-243.
3. Попелюшко Р.П. Психологічна реабілітація комбатантів при віддалених наслідках стресогенних впливів: монографія. Київ : «Видавництво Людмила», 2020. 392 с.
4. Попелюшко Р.П. Фактори підвищенню рівня психічного здоров'я особистості. *Підтримка психологічного здоров'я особистості в умовах війни: міжнародний досвід та українські реалії: збірник тез міжнародної науково-практичної конференції.* м. Київ, 30 квітня – 1 травня 2024 р. / редкол.: Ю. Бурцева, Д. Малєєв, В. Поуль [та ін]; Донецький ДонОблППО. Київ: [б. в.], 2024. С. 55-62.
5. Тюріна В.В. До проблеми вивчення гендерних особливостей психічної саморегуляції жінок-військовослужбовців. *Тези доповідей Всеукраїнської науково-практичної конференції молодих вчених, ад'юнктів, слухачів, курсантів і студентів «Сучасні проблеми розбудови Збройних Сил України».* Київ : ВІКНУ, 2013. С. 76-77.

*Романик Кіра Андріївна,
студентка 2 курсу бакалаврату,
освітньої програми «Психологія консультування»,
УДУ імені Михайла Драгоманова*

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

ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА ОСОБИСТОСТІ В КОНФЛІКТНИХ СИТУАЦІЯХ

Актуальність проблеми. Конфлікти супроводжують нас протягом усього нашого життя. Вони виникають всюди: у сім'ї, під час навчання, на робочому місці та взагалі у суспільстві. Саме це актуалізує проблему психологічної допомоги під час конфлікту, так як вона дає змогу зменшити кількість емоційної напруги, справитися зі стресом і дає змогу вирішити саму проблему. Особливо своєї актуальності ця тема набирає в Україні через війну, що створює негативні соціально-економічні умови та нові конфлікти. Українцям необхідні ресурси, що підтримуватимуть їх емоційний стан в умовах нинішньої нестабільності та вагомих соціальних змін. Значущими для емоційного та психологічного здоров'я суспільства можуть бути екстрені служби психологічної допомоги, тренінги та групи підтримки.

Ступінь розроблення проблеми. Конфлікт є природньою частиною міжособистісних взаємин. Під час взаємодії з іншими люди зіштовхуються з різними типами конфліктів – від внутрішніх до групових або міжособистісних. За таких умов психологічна підтримка відіграє ключову роль у підтримці емоційної стабільності й ефективному вирішенні проблемних ситуацій.

Згідно до моделі управління конфліктами Томаса-Кілманна, конфлікти можуть бути вирішені за допомогою різних стратегій, а саме: змагання, співпраця, компроміс, уникнення і пристосування. Кожен стиль має свій рівень уваги до власних інтересів та потреб іншої сторони.

Фрідеманн Шульц фон Тун у своїй книзі «Мистецтво говорити. Психологія комунікації» наголошує на важливості ефективної комунікації у вирішенні конфліктів. Однією з основних проблем у ситуаціях такого типу є неспроможність чітко виразити свої думки та емоції, що може призвести до непорозумінь та загостренню конфлікту. Автор виділяв кілька рівнів

комунікації: змістовий, емоційний, стосунковий та апеляційний. Важливим є не тільки розуміння слів, але й вловлювати емоційний стан співрозмовника.

Артем Козак у своїй праці «Психологія конфлікту та методи його вирішення» зосереджує увагу на значеннях емоцій у ситуації конфлікту. Емоції, а саме гнів, образа, страх чи розчарування, частіше стають основною рушійною силою конфліктів. Нездатність контролювати свій емоційний стан може загострювати ситуацію, створюючи з конфлікту серйозну проблему. Автор підкреслює що саме розвиток у особистості емоційного інтелекту є однією з головних умов успішного вирішення конфліктів. Людина, яка вміє усвідомлювати та керувати своїми емоціями здатна уникати негативних емоційних реакцій у тяжких ситуаціях і діяти більш раціонально. Тут психологічна підтримка може бути спрямована на розвиток емоційної обізнаності, що дозволить людині не лише контролювати власні реакції, але й краще розуміти емоційний стан інших.

Виклад основного матеріалу. Для ефективної психологічної допомоги у конфліктних ситуаціях використовуються різні методики, що спрямовані на розвиток комунікативних навичок, контроль емоцій та вибір оптимальних стратегій поведінки. Одна з найпоширеніших – це когнітивно-поведінкова терапія, що допомагає особистості переосмислити негативні переконання та поведінкові моделі, які підсилюють конфлікти. Когнітивно-поведінкова терапія допомагає виявляти деструктивні думки та розвивати нові підходи до вирішення конфліктів, а також зміцнювати емоційну стійкість людини.

У процесі когнітивно-поведінкової терапії психолог зосереджується на конкретних конфліктних ситуаціях, аналізуючи усі реакції клієнта. Основною метою є зміна дисфункціональних когнітивних моделей та освоєння нових поведінкових стратегій. Психологічна допомога в рамках цієї методики передбачає кілька етапів: перший — це визнання конфлікту та його причин; другий — робота з емоціями і думками, що супроводжують конфлікт; третій — впровадження нових стратегій поведінки у реальних ситуаціях.

Іншою ефективною методикою є ненасильницька комунікація, яку розробив Маршалл Розенберг. Вона базується на відкритому вираженні своїх потреб і почуттів без агресії та обвинувачень. Основна мета ненасильницької комунікації — вирішення конфліктів через емпатію та розуміння. Методика передбачає чотири кроки: спостереження без оцінок, вираження почуттів, виявлення потреб та висловлення прохань. Психолог допомагає клієнту навчитися чітко формулювати свої потреби, не шкодячи іншим.

Обидві методики є дієвими у психологічній допомозі в конфліктних ситуаціях, але їх ефективність залежить від конкретного контексту. Когнітивно-

поведінкова терапія підходить для людей із проблемами контролю емоцій, які потребують структурованого підходу до зміни мислення. Ненансильницька комунікація виявляється корисною у випадках, де основною проблемою є комунікація та взаєморозуміння між сторонами конфлікту. Обидві методики можуть використовуватися як окремо, так і в поєднанні для досягнення оптимальних результатів у вирішенні конфліктів.

Висновки. Актуальність психологічної підтримки особистості в конфліктних ситуаціях важко недооцінити, адже конфлікти є невід'ємною частиною життя кожної людини. Вони можуть проявлятися в особистих, професійних або соціальних взаєминах, завдаючи шкоди не лише індивідам, а й групам людей. У цьому контексті психологічна допомога стає необхідною для підтримання емоційної стійкості та формування конструктивного підходу до вирішення конфліктів.

Список використаних джерел

Герасіна Л.М., Панов М.І., Осіпова Н.П. Конфліктологія. Л.: Пектораль, 2002. 256 с.

Карамушка Л.М., Дзюба Т.М. Психологія управління конфліктами в організації (на матеріалі діяльності освітніх організацій): монографія.К.: Полтава, 2009. 268 с.

Kenneth W. Thomas, Ralph H. Kilmann. Thomas-Kilmann Conflict Mode Instrument. <https://kilmanndiagnostics.com/overview-thomas-kilmann-conflict-mode-instrument-tki/>

*Сегеда Марина Олександрівна,
студентка 2 курсу магістратури,
освітня програма «Психологія консультування»,
УДУ імені Михайла Драгоманова*

*Науковий керівник:
доктор педагогічних наук, професор,
професор кафедри теоретичної та консультативної психології
Гузій Наталія Василівна*

ТРАНСГЕНЕРАЦІЙНА ТРАВМА ЯК ПРОБЛЕМА ПСИХОЛОГІЧНОЇ НАУКИ

Актуальність проблеми. Феномен трансгенераційної травми належить до важливих сфер дослідження у сучасному психологічному знанні, оскільки наслідки травматичних подій в історії людства можуть відбиватися на психологічній свідомості наступних поколінь - травма вкорінюється у свідомості сімей і громад, впливаючи не лише на особисте психологічне благополуччя, а й на ширше культурне та суспільне середовище. Постконфліктні суспільства, що пережили геноцид чи політичні репресії особливо вразливі до цього явища. В Україні психологічна спадщина Голодомору, репресій радянської доби та війни, що триває, продовжує впливати на емоційне життя як окремих людей, так і громад. Ті, хто пережив такі історичні катастрофи, можуть проявляти симптоми тривоги, депресії або посттравматичного стресового розладу (ПТСР), які, в свою чергу, впливають на їхніх нащадків, створюючи постійний цикл травми. Психологічні наслідки цих подій можуть проявлятися у житті наступних поколінь у вигляді недовіри, страху, низької самооцінки та труднощів у формуванні стабільних стосунків, що свідчить про те, наскільки глибоко травма вплітається в тканину сімейного та суспільного життя.

Наукове осмислення цього типу травми є не лише академічним викликом, але й життєво важливим аспектом психотерапевтичної практики. Невирішена травма одного покоління здатна відображатися у психологічних станах і поведінці нащадків, що підкреслює важливість інтеграції сімейної історії та соціокультурного контексту в підтримці психічного здоров'я. Це зумовлює теоретичну і практичну значущість означеної проблеми, яка потребує міждисциплінарного підходу у її вирішенні, що поєднує психологію, епігенетику та соціальні науки.

Ступінь розроблення проблеми. Наукові Наукові дослідження психології трансгенераційної травми різнопланово вивчають вплив травматичного досвіду на ментальні характеристики життя майбутніх поколінь як через біологічні, так і через культурні механізми. Р.Єгуда та А.Лернер (2018) досліджують роль епігенетичних змін у передачі травми, показуючи, як сильний стрес може змінити експресію генів у нащадків. Я. Даніелі (1998) наголошує на культурних та історичних аспектах, досліджуючи, як травма формує колективну пам'ять у різних поколіннях. В.Горбунова та В.Климчук (2020), Н.Каллерман (2001) аналізують психологічні наслідки Голодомору, підкреслюючи глибокі емоційні шрами, які він залишив в українському суспільстві. П.Сівчук (2022) розглядає війну, що триває в Україні, демонструючи, як травма, спричинена війною, впливає як на індивідуальне благополуччя, так і на суспільні цінності. Разом ці роботи створюють всеосяжну основу для розуміння того, як травма успадковується в часі.

Виклад основного матеріалу. Перші дослідження трансгенераційної травми розпочалися з вивчення психологічних наслідків Голокосту. У 1960-х роках американські та європейські дослідники виявили закономірності емоційного дистресу серед дітей та онуків тих, хто пережив Голокост. Навіть без безпосереднього впливу травматичних подій ці нащадки демонстрували хронічну тривогу, горе та емоційне заціпеніння, що призвело до усвідомлення того, що травма може передаватися через складні психологічні процеси в родині. Це усвідомлення стимулювало подальші дослідження механізмів передачі травми, породивши важливу галузь досліджень, яка фокусується як на психологічних, так і на біологічних шляхах [3]. Роль сім'ї в увічненні травми через наративи, цінності та поведінку підкреслює складний взаємозв'язок між пам'яттю та ідентичністю. Нашадки часто успадковують не лише емоційний тягар, але й специфічні поведінкові патерни, такі як надмірна пильність або недовіра, які можуть слугувати адаптивною реакцією на травматичний досвід попередніх поколінь.

Один з найбільш значних проривів у розумінні передачі травми походить з області епігенетики. Дослідження таких вчених, як Р.Єгуда, продемонстрували, що важка травма може змінити експресію генів, що призводить до біологічних змін, які можуть передаватися з покоління в покоління. Це явище, відоме як епігенетичне успадкування, свідчить про те, що травма залишає біологічний відбиток, впливаючи на те, як майбутні покоління реагуватимуть на стрес [1]. Такі відкриття пропонують нове розуміння походження психічних розладів, пов'язаних з травмою предків, і свідчать про те, що такі проблеми психічного здоров'я, як депресія, тривога і ПТСР, є не

лише психологічними реакціями, але й можуть мати біологічну складову, що коріниться в сімейній історії. Інтеграція епігенетичних досліджень у психологічну науку розширила розуміння травми та відкрила нові шляхи для лікування й подолання. Терапевтичні впливи можуть бути спрямовані як на психологічні симптоми, так і на біологічну вразливість, що лежить в їх основі, роблячи підходи до лікування більш комплексними та ефективними.

Сімейні наративи, традиції громади та колективна пам'ять відіграють значну роль у формуванні свідомості нащадків. Ці культурні чинники визначають, як люди осмислюють свою ідентичність після колективних трагедій, часто посилюючи ставлення недовіри до політичних інститутів або створюючи відчуття екзистенційної невизначеності. Так, у суспільствах, що пережили геноцид, травма стає невід'ємною частиною колективної ідентичності, впливаючи на те, як майбутні покоління сприймають себе і своє місце у світі. Це може призвести до циклічності страху та відчуження між поколіннями, оскільки люди намагаються примирити успадкований біль з вимогами сучасного життя. Вирішення цих культурних аспектів вимагає цілісного підходу, який враховує не лише індивідуальне психологічне здоров'я, але й ширший соціальний контекст, в якому увічнюється травма.

Наукове вивчення психології трансгенераційної травми залишається динамічною галуззю, що розвивається, і дослідники намагаються розкрити універсальні механізми, визнаючи при цьому унікальні культурні та історичні чинники, що діють у різних суспільствах. Хоча епігенетичні дослідження дають цінну інформацію про біологічну передачу травми, залишаються питання про те, як культурні відмінності формують вплив травматичних подій. Порівняльні дослідження суспільств, що постраждали від геноциду, війни та політичних потрясінь, можуть допомогти виявити закономірності передачі травми, а також розкрити культурно-специфічні способи подолання та життєстійкості [2]. Ці знання можуть підвищити ефективність терапевтичних втручань, гарантуючи, що лікування буде адаптоване до культурних та історичних реалій людей, яким воно покликане допомогти.

Психологічна травма, спричинена війною між Росією та Україною, ймовірно, відлунюватиме через покоління, так само, як спадщина Голодомору продовжує формувати колективну свідомість українців і сьогодні. Під час Голодомору ті, хто вижив, не лише зазнали величезних фізичних страждань і втрат, але й розвинули глибоко вкорінені патерни страху, недовіри та емоційної замкнутості, які вони несвідомо передали своїм нащадкам [4]. Аналогічно, травми, пережиті в нинішньому конфлікті, що супроводжуються переміщенням, насильством, горем та екзистенційною незахищеністю,

залишать психологічний відбиток на майбутніх поколіннях. Діти та онуки тих, хто постраждав від війни, можуть наслідувати невирішений емоційний тягар, включаючи підвищену тривожність, ПТСР і захисну поведінку, навіть без безпосередньої участі в конфлікті. Сім'ї можуть передавати наратив втрати, виживання та недовіри, що посилює ставлення пильності та скептицизму до зовнішніх сил. Ця успадкована травма може десятиліттями формувати особисту ідентичність і соціальні установки, впливаючи на те, як майбутні покоління сприйматимуть історію своєї країни, сприйматимуть загрози і будуватимуть стосунки у своїх громадах [5]. Без своєчасного терапевтичного втручання травма від цієї війни ризикує вкоренитися в національній психіці українців, створюючи поведінкові та емоційні моделі, які віддзеркалюють ті, що сягають корінням Голодомору, увічнюючи цикли страху, скорботи та психологічної вразливості в поколіннях.

Травматичний досвід впливає не лише на поведінку, але й на функції мозку. Спричинені травмою зміни в гіпоталамо-гіпофізарно-наднирниковій системі (ГГНС), що відповідає за регуляцію стресу, можуть передаватися епігенетично, увічнюючи підвищену чутливість до стресу у нащадків. Такі висновки узгоджуються з дослідженнями, що показують підвищену поширеність тривожних розладів і ПТСР в осіб з сімей, які зазнали травми, навіть якщо в їхньому житті не було безпосередньої травми. Це вказує на обмеженість традиційних психологічних моделей, зосереджених виключно на індивідуальній травмі, підкреслюючи необхідність розглядати проблеми психічного здоров'я через призму багатьох поколінь. Визнання епігенетичних ефектів відкриває нові шляхи для збереження психічного здоров'я нації, активізуючи розробку цілеспрямованих впливів, які поєднують психотерапію з біологічною підтримкою, наприклад, техніками зниження стресу і фармакологічними підходами, призначеними для відновлення нейрохімічного балансу.

Висновок. Отже, переживання трансгенераційної травми є актуальною проблемою психологічної науки, що вимагає наукового осмислення довгострокового впливу травматичних подій як на окремих людей, так і на суспільство в цілому. Розуміння того, як травма передається з покоління в покоління, дозволяє фахівцям у галузі психічного здоров'я розробляти більш ефективні психотерапевтичні стратегії, які стосуються не лише окремих симптомів, а й ширшого сімейного та культурного контексту. Інтеграція знань з психології, епігенетики та соціології розширює можливості для виявлення та пом'якшення наслідків успадкованої травми, спрямовані на розрив циклу страждань. Подальші дослідження необхідні для поглиблення такого розуміння

біологічних, соціальних і культурних механізмів наслідування такої травми, особливо у світлі глобальних викликів, таких як збройні конфлікти, вимушена міграція та політичні репресії.

Список використаних джерел

1. Горбунова В., Климчук В. Психологічні наслідки Голодомору в Україні. Переклад з англійської Єлизавети Гутаревої та Олександра Прокопенка, за координації Олени Хавкіної, і Любові Фодор. *East/West: Journal of Ukrainian Studies* (ewjus.com). Volume VII, No. 2, 2020. DOI: <https://doi.org/10.21226/ewjus609>
2. Сівчук П. Психологічна травма війни та її соціально-культурні наслідки. *Збірник тез доповідей II Міжнародної науково-практичної конференції «Трансформація бізнесу для сталого майбутнього: дослідження, діджиталізація та інновації»*, 2022. С.175-177.
3. Danieli, Y. *International Handbook of Multigenerational Legacies of Trauma*. Plenum Press, 1998. Pp. 20-23.
4. Kellerman, N. P. F. Transmission of Holocaust Trauma—An Integrative View. *Psychiatry: Interpersonal and Biological Processes*, 64(3), 2001. Pp. 256-267.
5. Yehuda, R., & Lehrner, A. Intergenerational Transmission of Trauma Effects: Putative Role of Epigenetic Mechanisms. *World Psychiatry*, 17(3), 2018. Pp. 243-257.

Сніцар Наталія Миколаївна,
студентка 3 курсу бакалаврату,
освітньої програми «Психологія»,
Білоцерківського інституту економіки та управління,
Університету «Україна»

Науковий керівник:
доктор філософії у галузі психології,
доцентка кафедри права та соціально-поведінкових наук
Пономаренко Тетяна Ігорівна

ОСОБЛИВОСТІ КОМУНІКАТИВНОГО КОНТРОЛЮ ПРАЦІВНИКІВ СОЦІАЛЬНОЇ СФЕРИ

Актуальність дослідження. Працівники соціальної сфери щоденно взаємодіють з різними категоріями населення, що потребує розвинених

комунікативних навичок та високого рівня комунікативного контролю. Уміння регулювати свої емоції та поведінку в процесі взаємодії сприяє ефективному вирішенню соціальних та психологічних проблем.

Ступінь розроблення проблеми. Аналіз наукових джерел свідчить, що проблема комунікативної компетентності та самоконтролю у спілкуванні фахівців соціономічного профілю завжди залишалася актуальною. Її окремими аспектами займалися такі дослідники, як Н. Антонова, К. Вердербер, О. Гойхман, Л. Долинська, Г. Ковальов, М. Лісіна, Т. Пономаренко, Т. Ханецька та інші.

Виклад основного матеріалу. Особливості професійної комунікації фахівців соціальної сфери полягають у кількох ключових аспектах, що визначають ефективність їхньої роботи з різними категоріями клієнтів. Перш за все фахівці соціальної сфери повинні вміти розуміти емоційний стан клієнтів, виявляти співчуття та підтримку. Емпатійність допомагає будувати довірливі відносини, що є важливим для взаємодії з людьми, які опинилися у складних життєвих обставинах. Кожен клієнт має свої потреби, проблеми та життєві ситуації, тому соціальні працівники повинні застосовувати індивідуальний підхід до кожної людини. Це вимагає гнучкості в комунікативних стратегіях та адаптації до різних обставин і високого рівня самоконтролю [2].

Разом з тим, підтримка конфіденційності та дотримання етичних стандартів є важливими умовами для професійної комунікації. Соціальні фахівці повинні гарантувати захист приватної інформації своїх клієнтів, що сприяє зміцненню довіри.

Соціальні працівники часто працюють із людьми в кризових ситуаціях або з сильними емоційними проявами. Важливо зберігати спокій, вміти контролювати свої емоції та не піддаватися емоційному вигоранню, при цьому надаючи якісну підтримку клієнтам. Соціальні фахівці повинні вміти слухати клієнтів, надавати їм можливість висловлювати свої переживання та почуття. Активне слухання включає вміння ставити уточнювальні питання, демонструвати розуміння та підтримку.

Так, комунікативний контроль (самоконтроль в спілкуванні) — це здатність особистості регулювати свою поведінку та емоції відповідно до ситуацій міжособистісного спілкування. Він проявляється у здатності адаптувати свою комунікацію відповідно до вимог аудиторії, контексту та соціальних норм [1; 3].

Проведено дослідження за допомогою тесту визначення комунікативного контролю М. Шнайдера. Застосування цього тесту в дослідженні дозволило виявити здатність опитуваних осіб до самоконтролю у спілкуванні. Ця

здатність є важливою для соціальних працівників, адже нестримана, імпульсивна поведінка викликає в оточуючих психічний дискомфорт, може провокувати міжособистісні конфлікти у їх професійній взаємодії.

На думку автора, фахівці соціальної сфери з високим рівнем комунікативного контролю постійно контролюють свою поведінку, добре розуміють, як і де треба себе поводити, і вміють керувати своїми емоціями. Проте їм важко бути спонтанними у самовираженні, і вони не схильні до непередбачуваних ситуацій. Натомість фахівці з низьким комунікативним контролем діють безпосередньо і відкрито, але можуть здаватися оточуючим надмірно прямими і настирливими.

Отже, результати дослідження розглянемо нижче.



Рис. 1. Співвідношення показників рівня комунікативного контролю за тестом Шнайдера у %

З діаграми ми можемо побачити, що високий рівень комунікативного контролю складає 55%, середній 44%, а низький рівень складає лише 4%.

Високий комунікативний контроль означає здатність фахівця соціальної сфери уважно стежити за своєю поведінкою, реакціями та емоційними проявами під час взаємодії з іншими людьми. Така людина свідомо регулює свою комунікацію залежно від соціальної ситуації, у якій перебуває, і намагається максимально адаптуватися до очікувань оточення. Фахівець з високим комунікативним контролем постійно аналізує власні дії та поведінку. Він чітко усвідомлює, як його вчинки та слова можуть бути сприйняті іншими, тому намагається діяти відповідно до соціальних норм і ситуацій. Таким чином,

високий комунікативний контроль дозволяє соціальному працівнику успішно взаємодіяти в різних соціальних середовищах, але водночас може обмежувати її спонтанність і емоційну відкритість.

Середній комунікативний контроль характеризується балансом між самоконтролем у комунікації та природністю у поведінці. Фахівець соціальної сфери з таким рівнем контролю вміє зберігати відкритість і щирість у спілкуванні, але водночас розуміє, коли варто стримувати емоції і підлаштовувати свої реакції під оточення. Це дозволяє ефективно взаємодіяти з іншими, зберігаючи природність, але без надмірної емоційності або імпульсивності. Фахівець із середнім рівнем контролю відрізняється відкритістю та щирістю у спілкуванні. Такий працівник не схильний до надмірної самокритики чи стриманості, тому може легко і природно висловлювати свої думки та почуття.

Низький комунікативний контроль характеризується тим, що фахівець соціальної сфери проявляє велику імпульсивність, природність і відкритість у спілкуванні. Поведінка такого фахівця незначно змінюється в залежності від контексту або оточення, оскільки він діє, виходячи з власних відчуттів і бажань, не зважаючи на соціальні норми чи очікування інших. Така особистість демонструє значну свободу у вираженні емоцій і думок, що робить її спілкування непередбачуваним, а іноді й конфліктним.

Таким чином, комунікативний контроль є важливим компонентом професійної діяльності працівників соціальної сфери. Оптимальний рівень комунікативного контролю дозволяє ефективно взаємодіяти з різними категоріями клієнтів, знижуючи ризики конфліктів та емоційного вигорання. Разом з тим, важливо підтримувати баланс між контролем та щирістю у взаємодії для досягнення максимальної ефективності роботи.

Список використаних джерел

1. Абрамович Т.В. Розвиток професійної компетентності соціального педагога у системі післядипломної освіти : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Рівне, 2018. 310 с.
2. 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.
3. Пономаренко Т. І. Особливості побудови зворотного зв'язку в онлайн комунікації психолога при груповій взаємодії. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія № 12. Психологічні науки*, 2019. №8(53). С. 66 – 75.

2.АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ СОЦІАЛІЗАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ У ВОЄННИЙ ЧАС

*Антонюк Олена Едуардівна,
студентка 4 курсу бакалаврату,
освітньої програми «Психологія»,
УДУ імені Михайла Драгоманова*

*Науковий керівник:
кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри психосоматики та психології здоров'я
Дьоміна Ганна Анатоліївна*

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ СТРЕСУ В ОСОБИСТОСТІ ДОРОСЛОГО ВІКУ

Актуальність проблеми. В реаліях сьогодення стрес став невіддільною частиною повсякденного життя. Події, що викликають стрес, значно впливають на наші думки, емоції та поведінку. Тривалий стрес спричиняє психосоматичні захворювання й погіршує психологічне благополуччя та якість життя. Розуміння механізмів прояву та впливу стресу на людину відіграє ключову роль у розробці ефективних методів його подолання та адаптації до складних умов існування.

У вересні 2022 року відбулось онлайн дослідження Gradus Research, що показало, що більш як 70% українців відчують стрес і знервованість. А вже у 2024 є дані, що велика частина опитаних українців найбільше відчують втому та напруженість [4]. Це є свідченням того, що вже відбувається реакція на довготривалий стрес й в найближчому майбутньому психологічну та психотерапевтичну спільноту чекає багато роботи з психосоматичними наслідками стресу. Цю проблему можна вирішувати за допомогою психопрофілактики та психогієни. Адже, знаючи особливості прояву стресу можна виявити його наявність і ступінь вираженості та попередити або знизити негативні наслідки, щоб зберегти здоров'я осіб дорослого працездатного віку.

Ступінь розроблення проблеми. Зазначимо, що поняття стресу досліджували такі видатні закордонні вчені як: Г. Сальє, Р. Лазарус, С. Фолкман, Д. Брайт, В. Кеннон, К. Купер, Р. Сапольські; та сучасні українські науковці: М. Корольчук, С. Мамченко, Т. Титаренко, О. Хміляр, Л. Лепіхова, В. Осьодло, О. Охременко, В. Стасюк, Л. Тютюнник.

Виклад основного матеріалу. Зокрема, Н. Родіна під стресом розуміє загальну реакцію організму на вплив будь-яких негативних чинників зовнішнього середовища. Досліджуючи психологічні умови розвитку стресостійкості, Ю. Тептюк визначає стрес як комплексну психофізіологічну реакцію людини, що виникає внаслідок суб'єктивного оцінювання чинників як стресогенних [1]. Свої наукові пошуки закордонні та українські науковці зосереджують також на загальних чинниках, що зумовлюють появу стресу та його вплив на життєдіяльність людини. Не зважаючи на різні види стресу та чинники, що його зумовлюють, можна виділити наступні фактори, що зумовлюють психологічні реакції в особистості дорослого віку:

1. Вроджені особливості організму, що охоплюють генетичну схильність, характер перебігу вагітності у матері, тип вищої нервової діяльності.

2. Патерн реагування, звичні стереотипи. У кожної людини є індивідуальний сценарій поведінки в стресовій ситуації. Про це писав у своїх наукових працях Е. Берн. Цей сценарій засвоюється в дитинстві, коли людина навчається реагувати на певні події наслідуючи поведінку батьків. Надалі ці звичні стратегії не усвідомлюються і можуть призводити до внутрішніх конфліктів [1].

3. Особистісні особливості: акцентуація характеру, самооцінка, спрямованість, цінності й установки.

4. Чинники соціального середовища, що включають умови життя та праці, наявність та якість близького оточення.

5. Когнітивні чинники, що охоплюють: рівень чутливості, вміння аналізувати минулий досвід та прогнозувати майбутнє, емоційний інтелект.

6. Фактори зовнішнього середовища [2].

Здебільшого особливості проявів стресу в особистості дорослого віку залежать від особливостей психічного та фізіологічного розвитку людини раннього та середнього віку, а також від змін соціальної організації. З настанням дорослості на перший план виходить особистість, як суб'єкт активної діяльності в соціумі, роль біологічного послаблюється. В період дорослості завершується етап зростання, всі біологічні структури, як правило, повністю дозрівають, приблизно в 30 років людина досягає розквіту своїх фізичних можливостей. Надалі, приблизно до 40 років цей рівень залишається високим й потім повільно спадає. Період дорослості – найкращий період для практикування звичок здорового способу життя, які визначатимуть надалі початок та інтенсивність старіння, наявність та розвиток різних фізичних та психологічних захворювань [3].

Слід зазначити, що в цей період, окрім фізичної, людина набуває

психологічної зрілості. Отже, якщо особистість розвивається в рамках норми, то можемо говорити про наявність достатнього ресурсного рівня в обох сферах для успішної роботи зі стресовими чинниками. Цікаво, що В. Прокоф'єва зазначає, що періодичне зіткнення зі стресогенними подіями може стати важливим стимулом чи поштовхом для подальшого розвитку особистості. Помірні стреси, тобто ті, які особистість може подолати та перетворити на досвід, мобілізують та стимулюють розвиток і є корисними. Внаслідок цього розвивається також резильєнтність та стресостійкість людини.

Можна сказати, що дорослий вік, має значні переваги у вигляді фізичного здоров'я та найкращих психологічних можливостей, але ж і чинників стресу в цьому періоді найбільше: розвиток професійної ідентичності, створення сімейних стосунків, збільшення відповідальності за власне життя, втрати, різні життєві випробування та ін.

З огляду літератури, одним з проявів стресу є емоції. Центральне місце в обробці та регулювання емоцій займає мигдалеподібне тіло – невелика мигдалеподібна структура, розташована глибоко в скроневій частці. Відомо, що вона повністю формується лише у 24 роки, отже емоційне реагування в дорослому віці відрізняється від інших періодів, має свої особливості й це обумовлено фізіологічно.

Слід розглянути більш детально характеристики емоційних станів, як особливості реакції особистості дорослого віку, що виникають внаслідок стресу. Відомо, що емоції регулюють функціональний стан мозку й організму в цілому. Вони виникають під час формування і прояву взаємодії особистості з навколишнім середовищем. Вони містять в собі афективні стани при яких відбуваються позитивні та негативні переживання. Якщо розглянути фізичні аспекти, то емоції впливають на весь організм: вегетативні органи, центральну нервову систему, м'язи.

Варто зазначити, що емоції поліпшують мобілізацію внутрішніх ресурсів організму для адекватної відповіді на подразник. На їх забарвлення впливає статус задоволення потреби. Емоції відіграють суттєву роль в формування реакцій на чинник стресу, бо створюють внутрішню мотивацію, спонукання до дії.

Реакція на стрес у чоловіків і жінок відрізняється. Чоловіки більш схильні до реакції «бій» або «біжи», тому що включається ділянка мозку що відповідає за планування та дію. В жінок картина інша, в них активується ділянка, що забезпечує візуалізацію, когнітивну та емоційну обробку досвіду. Тому жінки частіше за чоловіків можуть емоційно переживати подію знову і знову, підвищуючи вірогідність ретравматизації. Ці процеси супроводжуються сталим високим рівнем стресових гормонів.

Як висновок, можна зазначити, що вивчення психологічних особливостей прояву стресу в особистості дорослого віку є перспективним напрямком боротьби зі стресом та його негативними наслідками у вигляді психосоматичних захворювань. На емоційний стан людини точно можна впливати різноманітними методиками та вправами й тим самим змінювати фізичні аспекти всього організму без медикаментозного втручання. Важливо, що це не потребує залучення складних додаткових інструментів та специфічних умов і є цілком доступним варіантом корегування стану психологічного й фізичного здоров'я в роботі з психологом, психотерапевтом, або ж самотійно.

Список використаних джерел

1. Бернс Е. Ігри, у які грають люди - Games People Play / пер. з англ. К. Меньшикової. Харків: Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», 2016. 256 с.
2. Наугольник Л.Б. Психологія стресу: підручник. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с.
3. Сергеєнкова О.П., Столярчук О.А., Коханова О.П., Пасека О.В. Вікова психологія. Навч. посіб. К.: Центр навчальної літератури, 2012. 376 с.
4. Gradus Research Company [Електронний ресурс]. Результати досліджень. URL: <https://gradus.app/uk/open-reports/wartime-survey-ukrainian-society-ninth-wave/?fbclid=IwAR3GvaR21p5vBh6IUwhpwJt8Jqx1TYP0dk2NZAcWWJFiyPTbXAZ3IAvlrs>

*Аракелян Арсен Варданович,
студент 2 курсу бакалаврату,
освітньої програми «Психологія»,
Білоцерківського інституту економіки та управління,
Університету «Україна»*

*Науковий керівник:
доктор філософії у галузі психології,
доцентка кафедри права та соціально-поведінкових наук
Пономаренко Тетяна Ігорівна*

ВПЛИВ СТРЕСУ НА АКАДЕМІЧНУ УСПІШНІСТЬ СТУДЕНТІВ

Актуальність проблеми. Дослідження впливу стресу на академічну успішність студентів є надзвичайно актуальним з огляду на зростання рівня стресу серед української молоді. Студентське життя супроводжується багатьма викликами, такими як високі навчальні навантаження, фінансові труднощі, соціальна адаптація та підготовка до професійної кар'єри. В останні роки, ще більшого стресу додала війна на всій території країни. Усі ці фактори можуть стати джерелами значного емоційного напруження, що впливає на когнітивні функції, психологічний стан та загальну ефективність навчання.

Ступінь розроблення проблеми. Аналіз літератури показав великий інтерес вчених до проблеми академічної успішності студентів. Так, нам відомі праці А. Александра, Б. Альберта, Т. Вісента та ін. Разом з тим, питаннями стресостійкості студентів цікавилися І. Дорошенко, М. Кузнецов, О. Кузнецов, І. Мартинюк, Т. Пономаренко, К. Фоменко, А. Шамне та ін. Зокрема, питаннями впливу стресу на академічну успішність займалися І. Когут, Л.Карамушка, О. Коробейкова, С. Озерова та інші.

Виклад основного матеріалу. Вивчення впливу стресу на навчальні результати дозволяє глибше зрозуміти причини зниження академічної успішності та розробити ефективні стратегії для підтримки студентів у подоланні стресових ситуацій. Це має значення не лише для індивідуальних досягнень студентів, але й для покращення освітньої системи загалом, адже здорові та психічно стійкі студенти – запорука ефективного навчання та майбутньої успішної професійної діяльності.

Психологічний стрес – це стан надмірної психологічної напруженості і дезорганізації поведінки, який розвивається в результаті загрози або реального впливу надмірних факторів соціального, психологічного, екологічного,

професійного характеру. Аналіз психологічного стресу вимагає обліку як значущості ситуації для суб'єкта, так і його індивідуальних характеристик [1].

Сучасні студенти в Україні можуть відчувати різноманітні стреси, що суттєво впливають на їх навчальну діяльність та успішність:

- багато студентів стикаються з проблемами щодо оплати за навчання, проживання або харчування. Потреба працювати під час навчання може обмежити час для підготовки до занять.

- студенти змушені підтримувати свої сім'ї фінансово або фізично, особливо під час війни чи економічної нестабільності.

- проблеми вдома або міжособистісні конфлікти можуть підвищувати рівень тривожності і негативно впливати на успішність.

- невизначеність щодо перспектив кар'єрного росту або успішного працевлаштування в Україні змушує студентів відчувати тривогу і страх перед майбутнім.

- постійні високі вимоги до успішності, а також очікування суспільства та родини можуть викликати стани тривоги і навіть депресії.

- великий обсяг матеріалу, курсових робіт, проєктів та підготовка до екзаменів створюють великий тиск і стрес, особливо якщо часу на підготовку недостатньо.

- відчуття ізоляції або нестача доступу до викладачів або академічних ресурсів може погіршити успішність.

- постійна загроза військових дій або вплив на членів родини (особливо якщо вони знаходяться в зоні бойових дій) створюють глибокий психологічний стрес.

- студенти, які втратили свої домівки або змушені переїжджати через військові дії, стикаються з додатковими емоційними та фінансовими труднощами.

- постійне порівняння себе з іншими, яких можна бачити в соціальних мережах, може викликати почуття невпевненості або незадоволення своїми досягненнями.

- хронічні стреси, пов'язані з навчанням та особистим життям, можуть призводити до виснаження, проблем зі сном або навіть захворювань.

- обмеження, пов'язані з пандеміями, вплинули на доступ до очного навчання та на рівень соціальної ізоляції студентів.

- через постійні навчальні та робочі навантаження студенти часто не мають можливості повноцінно відпочивати, що призводить до вигорання.

- малорухливий спосіб життя, характерний для багатьох студентів, може

негативно впливати на здоров'я і самопочуття.

Ці стреси впливають на психічне та фізичне здоров'я студентів, що, в свою чергу, може призвести до зниження їх академічної продуктивності та успішності.

Відтак, одним із чинників успішної соціально-психологічної адаптації, що може вплинути на психологічне благополуччя студентів, в цілому, і академічну успішність, зокрема, є стресостійкості особистості [2]. Високий рівень стресостійкості сприяє збереженню фізичного та психічного здоров'я студентів під час долання стресових ситуацій на початку навчання і подальшої професійної самореалізації.

Висновок. Таким чином, дослідження впливу стресу на академічну успішність студентів є важливим інструментом для розробки заходів щодо покращення умов навчання та підтримки психічного здоров'я в освітніх закладах.

Список використаних джерел

1. Дубина С., Хапченкова Д., Бондаренко В. Фактори, що впливають на студентську успішність вивчення теоретичної дисципліни. *Медична освіта*. 2019. № 1. с. 68 – 70.

2. Шишин А. В., Пономаренко Т. І. Психологічні особливості стресостійкості особистості в умовах невизначеності. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*, 2023. № 16. С. 64–71 DOI: [10.30970/PS.2023.16.9](https://doi.org/10.30970/PS.2023.16.9)

*Балян Карина Алексівна,
студентка 2 курсу магістратури,
освітня програма «Психологія консультування»,
УДУ імені Михайла Драгоманова*

*Науковий керівник:
кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри теоретичної та консультативної психології
Лупійко Людмила Василівна*

АДАПТАЦІЯ ТА ІНТЕГРАЦІЯ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ У НОВІ СОЦІАЛЬНІ СПІЛЬНОТИ

Актуальність проблеми. Адаптація та інтеграція внутрішньо

переміщених осіб (ВПО) є однією з найбільших соціально-психологічних проблем сучасного світу. Унаслідок збройних конфліктів, політичних колапсів, екологічних катастроф та інших кризових ситуацій мільйони людей змушені залишити свої домівки та шукати притулок в інших регіонах або країнах. В Україні ця проблема мала особливе значення після початку збройного конфлікту на сході країни та на початку повномасштабного вторгнення росії в лютому 2022 року, що спричинило масову внутрішню міграцію населення. За даними Міністерства соціальної політики України, станом на сьогодні чисельність ВПО в країні сягає понад 6 мільйонів осіб.

Проблема адаптації та інтеграції ВПО в нові соціальні спільноти є складною, стосується не лише побутових, економічних та юридичних аспектів, але й психологічного благополуччя та соціальної підтримки. Багато переселенців стикаються з проблемами соціальної ізоляції, дискримінації, нестачею ресурсів для адаптації та інтеграції в нових умовах. Тому дослідження цього питання є актуальним не лише для України, а й для інших країн, які мають подібні виклики.

Ступінь розроблення проблеми. У науковій літературі адаптація та інтеграція ВПО досліджується через різні призми – психологічну, соціальну, економічну та культурну. Роботи таких дослідників, як А. Бек, Р. Гарднер та С. Шварц, розглядають адаптацію як процес пристосування до нових умов життя, що змінюють поведінку, когнітивні схеми та емоційний стан особистості [1]. Інтеграція, у свою чергу, здійснюється як процес активного включення ВПО в соціальні, культурні та економічні структури.

Вклад основного матеріалу. Адаптація та інтеграція внутрішньо переміщених осіб – це багатогранний процес, що включає декілька взаємопов'язаних етапів [2, с.76-82].

- Перший етап – це початковий шок та дезорієнтація, коли особа стикається з невизначеністю та стресом через втрату домівки, роботи та соціальних зв'язків. Підтримка на цьому етапі має бути спрямована на зниження рівня стресу, забезпечення базових потреб та надання інформації.

- Другий етап адаптації поступове пристосування до нових умов життя, коли переселенці вивчають соціальні та культурні норми, прийняті спільнотою, встановлюють нові соціальні зв'язки та адаптуються до місцевого населення. Важливою складовою цього етапу є підтримка з боку місцевих громадських організацій та участь в соціальних і культурних заходах, які сприяють взаємодії між переселенцями та місцевим населенням.

- На третьому етапі інтеграції ВПО активно залучаються до соціального, економічного та культурного життя. Вони беруть участь у громадських

ініціативах, працюють, створюють нові соціальні контакти та відчують себе повноцінними членами нової спільноти.

Для успішної інтеграції важливо, щоб держава і громадські організації забезпечили рівний доступ до освіти, охорони здоров'я та соціальних потреб.

Процес адаптації та інтеграції внутрішньо переміщених осіб є складним і багатоетапним, який потребує координації зусиль різних інституцій – державних, неурядових організацій та місцевих громад [3].

Для досягнення успішної інтеграції необхідно забезпечити комплексну підтримку, яка включає не тільки матеріальну допомогу, але й психологічну допомогу, доступ до якісної освіти та можливостей для працевлаштування.

Ключовими факторами успішної адаптації ВПО є відкритість та готовність прийнятих спільнот до співпраці, підтримка з боку соціальних і державних структур, а також наявність активних громадських ініціатив, спрямованих на включення переселенців у соціальне життя [4]. Успішна інтеграція ВПО сприятиме не лише підвищенню рівня їхнього життя, але й розвитку стійкого, згуртованого суспільства, здатного до подолання викликів.

Таким чином, адаптація та інтеграція внутрішньо переміщених осіб у нові соціальні спільноти є надзвичайно важливою проблемою, яка потребує системного підходу, об'єднання зусиль усіх учасників процесу та запровадження ефективної програми підтримки для створення умов повноцінної інтеграції ВПО.

Список використаних джерел

1. Про адаптацію, індивідуацію, колективність. Карл Юнг [Електронний ресурс]. – 2022. – Режим доступу до ресурсу: <https://www.jung.fun/2022/05/a.html>.
2. Коробка Л. М. Соціально-психологічна адаптація спільноти до умов і наслідків воєнного конфлікту: теоретичні засади дослідження. *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки*. - 2015. - С. 76—82.
3. Зейтуллаєва Е., Попов М. ЗМІ як чинник багаторівневої системи управління соціально-психологічною адаптацією внутрішньо переміщених осіб [Електронний ресурс]. *Ефективність державного управління*. 2020. Режим доступу до ресурсу: <https://epa.nltu.edu.ua/index.php/journal/article/view/37>.
4. Lazarus R., Folkman S. Stress appraisal and coping. N.Y. : Springer, 1984. P. 22-46.

*Баннова Катерина Дмитрівна,
студентки 2 курсу магістратури,
«Психологія консультування»
УДУ імені Михайла Драгоманова*

*Науковий керівник:
доктор психологічних наук, професор,
завідувач кафедри теоретичної та
консультативної психології
Волошина Валентина Віталіївна*

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ОСОБИСТОСТІ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Актуальність проблеми. Проблема розвитку резильєнтності у дітей молодшого шкільного віку є актуальною в умовах зростаючого психічного та емоційного навантаження, яке супроводжує процес навчання та соціалізації. Негативний вплив вищезгаданих чинників було істотно посилено пандемією COVID-19, а для жителів України надзвичайно інтенсивним за силою стресового впливу та негативними наслідками чинником стала повномасштабна збройна агресія РФ, що почалася в лютому 2022 р.

У цей період діти стикаються з новими завданнями, соціальними вимогами та очікуваннями, що вимагає від них не лише когнітивного, але й емоційного розвитку. Як зазначає. Резильєнтність стає основою психічного здоров'я, а також сприяє формуванню позитивного самосприйняття та ефективних механізмів саморегуляції у дітей. На думку Хамініч О. М., низький рівень психологічної стійкості до стресів у дітей молодшого шкільного віку може призводити до виникнення тривожності, соціальної дезадаптації та навіть проблем із навчанням [2].

Ступінь розроблення проблеми. Проблема резильєнтності в дитячому віці була предметом дослідження багатьох українських вчених. Зокрема, Морозова О. Б. та Чернобровкін В. М. акцентують увагу на важливості розуміння резильєнтності як інтегративної якості, що формується під впливом взаємодії когнітивних, емоційних та соціальних факторів [3].

Потапчук Є. М. та Поліщук О. Р. розглядають сімейне виховання як один із ключових факторів, що сприяє формуванню стійкості до стресу у дітей. Вони підкреслюють важливість емоційної підтримки та позитивного сімейного клімату, який створює передумови для розвитку в дитини здатності

адаптуватися до життєвих труднощів [4].

Божок Є. В. досліджує роль соціальних взаємин у формуванні резильєнтності, акцентуючи увагу на значенні взаємодії з однолітками та вчителями. На думку вченого, шкільне середовище може як сприяти розвитку резильєнтності, так і перешкоджати йому, якщо в колективі панує конфліктність або стрес [5].

Виклад основного матеріалу. Резильєнтність у дітей молодшого шкільного віку характеризується такими складовими: емоційна стійкість, здатність до саморегуляції, позитивне мислення та когнітивна гнучкість. За дослідженнями Лазоса Г. П., ці компоненти розвиваються під впливом як сімейного виховання, так і соціально-педагогічних факторів у школі [1].

Одним із важливих аспектів формування резильєнтності є розвиток емоційної стійкості. Діти з високим рівнем емоційної стійкості здатні контролювати свої емоції, знижуючи рівень стресу під час навчальних чи соціальних ситуацій. Хамініч О. М. підкреслює, що навчання дітей методам емоційної саморегуляції та самоконтролю є ключовим чинником для їхньої успішної адаптації [2].

Важливу роль відіграє когнітивна гнучкість — здатність дитини розглядати різні варіанти вирішення проблем. Божок Є. В. зазначає, що діти з розвиненою когнітивною гнучкістю здатні знаходити нові підходи до вирішення складних завдань, що допомагає їм легше адаптуватися до нових ситуацій у школі [5].

Сімейне виховання є основним джерелом розвитку резильєнтності в дитячому віці. Потапчук Є. М. та Поліщук О. Р. наголошують на значенні позитивної емоційної атмосфери в сім'ї, яка створює передумови для розвитку впевненості у дитини та здатності справлятися з труднощами [4].

Висновок. Резильєнтність є ключовою якістю для психологічного розвитку дітей молодшого шкільного віку. Вона допомагає дітям справлятися зі стресом, ефективно вирішувати проблеми та адаптуватися до нових соціальних і навчальних умов. Українські вчені, такі як Блинова О. Є., Максименко С. Д., Божок Є. В., Потапчук Є. М., підкреслюють важливість системного підходу до розвитку цієї якості, включаючи емоційну підтримку з боку батьків, позитивний вплив шкільного середовища та розвиток когнітивних і емоційних навичок дитини.

Список використаних джерел

1. Лазос Г. П. Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. 2019. URL: <http://appspsychology.org.ua/data/jrn/v3/i14/4.pdf>

2. Хамінч О. М. Соціально-психологічні особливості розвитку резильєнтності у дітей. *Вісник психології*. 2021. URL: http://irbis-nbu.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbu/cgiirbis_64.exe?C21COM=2&I21DBN=UJRN&P21DBN=UJRN&IMAGE_FILE_DOWNLOAD=1&Image_file_name=PDF/nvkhp_2016_6%282%29_30.pdf

3. Морозова О.Б., Чернобровкін В. М. Аналіз сучасних підходів до розвитку і посилення резилієнс особистості механізми. 2021. URL: <https://ekmair.ukma.edu.ua/server/api/core/bitstreams/57ea1eca-d4ac-4388-9bea-1bbc8f5b1f1a/content>

4. Потапчук Є.М., Поліщук О.Р. Резильєнтність – потенціал відновлення особистості у складних життєвих обставинах. 2024. URL: <https://psyj.udpu.edu.ua/article/download/298404/291148>

5. Збірник наукових праць за матеріалами Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції. 2023. URL: http://eprints.zu.edu.ua/36729/7/1%20Психічне%20здоров%27я_збірник%20тез.pdf

*Біленька Вікторія Дмитрівна ,
студентка 2 курсу магістратури,
освітня програма «Психологія»,
УДУ імені Михайла Драгоманова*

*Науковий керівник:
кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри психосоматики
та психології здоров'я
Вольнова Леся Миколаївна,*

ПОСТСТРЕСОВІ СТАНИ У ЧОЛОВІКІВ ТА ЖІНОК ЯК ПСИХОЛОГІЧНА ПРОБЛЕМА

Актуальність проблеми. Проблема постстресових станів у чоловіків та жінок є актуальною в сучасному світі, оскільки суспільство загалом та кожен індивід зокрема стикаються зі стресом та травматичними подіями на різних рівнях. Постстресові стани можуть виникати після будь-яких стресових подій, навіть якщо вони не досягли рівня травматичності для прояву посттравматичного стресового розладу (ПТСР). Після серйозних травматичних

подій, таких як війни, катастрофи, напади, насильство або втрата близької людини може виникнути ПТСР.

У чоловіків та жінок прояви ПТСР можуть виявлятися по-різному через відмінності психологічних та соціокультурних чинників. Наприклад, деякі стереотипи про чоловічу мужність можуть ускладнювати виявлення психологічних проблем та змушувати чоловіків приховувати свої емоції. У жінок може бути більше соціальної підтримки, але вони також можуть стикатися з труднощами, пов'язаними з материнством, сімейними обов'язками та іншими факторами.

Психологічна проблема постстресових станів важлива через свої негативні наслідки для психічного та фізичного здоров'я людини. Люди, які страждають від ПТСР або постстресових станів, можуть мати проблеми зі сном, концентрацією, мати збільшений ризик розвитку депресії та інших психічних розладів. Це може також негативно впливати на їх соціальне та професійне життя.

Ступінь розроблення проблеми. Зазначимо, що питання успішного подолання постстресових станів вивчали Л. Гридковець, З. Кісарчук, Л. Наугольник, А. Могильник, О. Овчаренко, О. Туриніна, М. Яцухненко та інші вчені. Зокрема, А. Могильник та М. Яцухненко зазначають, що майже 90% людей, які пережили травматичну подію, можуть перебувати в гострому стані до тижня часу після події, у 60% людей симптоми можуть виявлятися упродовж місяця, майже 25-30% осіб за американськими дослідженнями та 3-6% за ізраїльськими, можуть продовжувати відчувати симптоми ще більш тривалий період, що збільшує ризик розвитку ПТСР. Після переживання травматичних подій ПТСР виникає у понад 8% чоловіків та 20% жінок [1]. Л. Наугольник вважає, що причини виникнення стресу можна умовно поділити на дві групи: суб'єктивні та об'єктивні. Суб'єктивні виникають під впливом внутрішніх факторів особистості та її сприйняття навколишнього світу. Об'єктивні пов'язані з зовнішніми факторами, що впливають на особистість [2].

Виклад основного матеріалу. Проаналізувавши літературу, що описує проблематику постстресових станів, на нашу думку, можна стверджувати, що основними чинниками, які провокують їх виникнення, є:

- фізіологічні (голод, спрага, недостатній сон або відсутність відпочинку, сильний холод або спека, втома, яка може бути фізичною або психологічною);
- страх втрати роботи, у студентів хвилювання через здачу іспиту, побоювання за здоров'я та безпеку близьких, страх смерті, страх втрати стабільності;
- відчуття самотності, непорозуміння з друзями, міжособистісні

конфлікти;

- втрата або важка хвороба близької людини;
- незадоволення в соціальній та кар'єрній реалізації, неможливість займатись улюбленою справою;
- непередбачувані події (стихійні лиха, війни, катастрофи).

Серед основних засобів подолання посттравматичних станів у чоловіків та жінок, є такі:

- правильне та здорове харчування, налагодження режиму дня, враховуючи час на повноцінний сон та відпочинок;
- фізична активність, дихальні вправи, техніки релаксації, йога, медитації, молитви;
- зустрічі з друзями та близькими, які розуміють та підтримують особу;
- звернення до спеціалістів з надання психологічної та психотерапевтичної допомоги, групова терапія;
- медикаментозна терапія.

Людина не завжди може уникнути стресу, але може навчитися реагувати на нього ефективно та використовувати його як каталізатор для особистісного зростання і розвитку. Через біль та усвідомлення прожитих травм людина може вирости як морально, так і духовно, відкривши нові сенси та горизонти для подальшого життя. Інколи втративши щось одне, або навіть все, можна знайти щось інше [4]. Зцілення найбільш ефективно відбувається, якщо індивід звертається за допомогою до інших людей, особливо, якщо шкоду заподіяла інша особа. У такий спосіб поступово повертається прийняття себе, довіра до інших та довіра до навколишнього світу в цілому. Також, на думку О. Овчаренко, для подолання стресу важливо мати відчуття контролю та здатність керувати ситуацією. Це можна досягти за допомогою різних порад і психотерапевтичних методик, які сприяють контролю над емоціями. «Головний меседж для зняття напруження, це почути те, що ситуація контрольована» [3, с.24].

Як *висновок*, хочемо підкреслити, що розуміння та вирішення проблеми посттравматичного стресового розладу та постстресових станів є важливою задачею для психології та суспільства в цілому. Необхідно розвивати ефективні методи діагностики, надання кваліфікованої психологічної підтримки та психотерапії, щоб допомогти людям, які стикаються з цими проблемами, відновити своє психічне здоров'я та покращити їх якість життя.

Список використаних джерел

1. . Могильник А., Яцухненко М. Психолог на зв'язку. Порадник для людей, які обирають жити Життя у війну. Київ: Приватне підприємство «Рекламна агенція Да Вінчі», 2023. 172 с.
2. Наугольник Л. Б. Психологія стресу: підручник. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с.
3. Овчаренко О.Ю. Психологія стресу та стресових розладів: навч. посіб. Київ : Університет «Україна», 2023. 266 с.
4. Tedeschi R. G. Calhoun L. G. Posttraumatic growth: conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry*. 2004. Vol. 15.№ 1. P. 1–18.

*Богдан Людмила Миколаївна,
вчитель історії
ліцею №144 імені Г.Ващенка м.Києва*

РОЗВИТОК ГРОМАДЯНСЬКОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ УЧНЯ НА УРОКАХ ІСТОРІЇ В УМОВАХ НУШ

Актуальність проблеми. Сьогодні відбувається активний розвиток демократизації української держави і громадянська освіта та виховання є одними із найважливіших завдань, які розв'язує система освіти. У становленні національної демократичної держави однією з передумов є формування соціуму свідомо активних громадян, які дотримуються демократичних цінностей та настанов у своїй поведінці, а також своєю діяльністю продукують громадянські ініціативи та демократичну культуру.

Ступінь розроблення проблеми. Видатний український педагог Г. Ващенко у книзі «Виховний ідеал» звертає увагу на громадянське виховання, зазначаючи, що «зі свого боку школа мусить більше уваги звертати на громадське виховання молоді. Не досить озброїти учнів знаннями з історії нашого народу, не досить патріотичного виховання і лише через лекції. Крім слова, потрібне ще й діло. Учні мають привчатися ретельно виховувати свої громадські обов'язки й відповідати за них перед шкільною громадою і педагогами...Школа мусить стати для них маленькою батьківщиною, яку вони люблять і честю якої вони дорожать, яку вони разом з педагогами розбудовують... Життя учнів у школі має бути насиченим, по можливості задовольняючи всі потреби їх, при чому учні мають бути не лише споживачами, а й продуцентами» [2].

Виклад основного матеріалу. Одним із найактуальніших завдань сучасної

освіти і виховання в Україні є створення умов для формування людини-громадянина, для якої демократичне громадянське суспільство є осередком для розкриття її творчих можливостей, задоволення особистих та суспільних інтересів. Це може забезпечити система громадянської освіти, що має на меті підготовку молоді до активної участі в житті демократичного суспільства і формування її громадянської компетентності [3].

Під компетентністю людини розуміють спеціальним шляхом структурований (організований) набір знань, умінь, навичок і ставлень, що дають їй змогу ефективно здійснювати діяльність або виконувати певні функції, забезпечуючи розв'язання проблем і досягнення певних стандартів у галузі професії або виду діяльності. Такі набори знань, умінь, навичок і ставлень набуваються як протягом життя, так і у процесі навчання. Сформована компетентність дозволяє людині визначити, розпізнати і ефективно, успішно розв'язати, незалежно від ситуації, проблему, що є характерною для певної сфери чи виду діяльності [1].

Громадянська компетентність є інтегративною характеристикою особистості, що уналежнює певний рівень її готовності до активного здійснення суспільного життя. Сформована громадянська компетентність на уроках історії напряду пов'язана з духовно-моральною цінністю, світоглядно-психологічною характеристикою людини, зумовленою державною самоідентифікацією, усвідомленням приналежності до конкретної країни. Громадянська компетентність є сукупністю знань, умінь, навичок, переживань, емоційно-ціннісних орієнтацій, переконань учня, які допомагають йому зрозуміти своє місце в суспільстві, відповідальність за себе й свої дії, передбачають усвідомлення себе громадянином, відповідальним за країну й готовим реалізовуватися та працювати тут [2].

Висновок. Таким чином, громадянська компетентність, що охоплює такі категорії, як громадянська активність, громадянська позиція, вибір та відповідальність, виявляється в соціально-комунікативних та інформаційно-дослідницьких здібностях особистості, в громадянській участі, в її вміннях розв'язувати соціальні конфлікти й проблеми, ефективно діяти в ситуації невизначеності, робити відповідальний вибір й ухвалювати рішення. Це, своєю чергою, слугує передумовою саморозвитку й самореалізації особистості, вибудовування нею власної життєвої стратегії.

Список використаних джерел

1. Горохівський П. І. Формування національної самосвідомості учнів 7-9 класів на уроках історії України : автореф. дис. на здобуття наук, ступеня канд.

пед. наук: спец. 13.00.02 «Теорія і методика навчання». К., 2005. 19 с.

2. Пометун О. Формування громадянської компетентності: погляд з позиції сучасної педагогічної науки. *Вісник програм шкільних обмінів*. 2005. №23. С.18–20.

3. Смагіна Т. М. Формування громадянської компетентності учнів у процесі навчання правознавства [Текст] : дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.02 «Теорія та методика навчання». К., 2007. 267 с.

4. Формування громадянської компетентності учнів загальноосвітніх навчальних закладів відповідно до вимог нових державних освітніх стандартів / укладач Степанова Н. М. Черкаси, 2014. 42 с.

5. Чорна К. Основні пріоритети у вихованні національної свідомості і громадянської культури старшокласників. *Педагогіка і психологія*. 1991. № 1. С.105–131.

***Бондаренко Софія Ігорівна,**
студентка 2 курсу бакалаврату,
освітньої програми «Психологія»,
УДУ імені Михайла Драгоманова*

***Науковий керівник:**
кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри теоретичної і консультативної психології
Отиц Дарія Дмитрівна*

АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ СОЦІАЛІЗАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ У ВОЄННИЙ ЧАС ТА ОСОБЛИВОСТІ ЇЇ ПСИХОКОРЕКЦІЇ І ПСИХОТЕРАПІЇ

Актуальність проблеми. В часи впливу агресором на українське суспільство за допомогою різних джерел та методів, зокрема інформаційно-психологічних операцій (ІПСО), або ж масованих обстрілів, невинних жертв та великої кількості військово або цивільно полонених, ворог веде гібридну війну, змушує нас почуватись вразливими. Саме тому питання соціалізації особистості у воєнний час є як ніколи актуальним та вимагає глибокого дослідження, тому варто розпочати з загальних термінів та понять.

Виклад основного матеріалу. Соціалізацією вважається процес набуття людиною важливих соціальних навичок, моральних цінностей, норм поведінки або ролей, які безпосередньо необхідні для взаємодії з оточуючими. Ми

переймаємо наші соціальні навички від сім'ї, друзів, в сучасних реаліях на нашу соціалізацію мають вплив ЗМІ.

Впродовж життя людина зазнає впливу соціуму, змінюється, зростає як особистість. Важливо зазначити, що в умовах війни саме учнівська та студентська молодь є вразливою ланкою суспільства, адже в цьому віці система цінностей, моральних принципів та критичне мислення є найбільш несформованими та ними легко маніпулювати, особливо враховуючи наскільки сильно технології зараз керують нашим життям.

Тож виходячи з усього описаного, можна сформулювати першу і головну проблему соціалізації особистості у воєнний час – вплив ЗМІ та соціальних мереж на нашу психіку, а саме надійність джерел, оскільки ворог використовує будь-які засоби, щоб ввести суспільство в оману, не перерахувати кількість маніпуляцій застосованих ним, тож окрім чисельних втрат та ран, які вони наносять фізично, зараз також йде «Інформаційна війна».

В Україні на державному рівні дається наступне визначення: «інформаційна війна – форма протиборства між суб'єктами (державами, блоками, партіями тощо), що передбачає інформаційний вплив на населення з використанням засобів масової інформації, комп'ютерних мереж тощо з метою формування відповідної суспільної думки, підриву морального духу як усього суспільства, так і окремих його інституцій» [1]

Зокрема, В. Предко та Д. Предко виявили зв'язок між рівнем психічної напруженості та обставинами, у яких опинились українці через війну. В досліджуваних, які залишились в Україні, відстежується менша вираженість стресу, і навпаки – досліджувані, які покинули України відчувають більш сильну психічну напругу [2].

Таким чином впливає наступне завдання – інтеграція та адаптація до нових умов життя, яка стосується тих, хто був вимушений покинути власний дім раптово та заново соціалізуватись в тих умовах, які є. Окрім того, також може існувати проблема, яка в психології характеризується терміном «синдром провини вцілілого». Вона полягає у тому, що люди, які рятуючись виїхали закордон, можуть відчувати гостру провину за те, що вони вижили, боячись засудження з боку суспільства та почуваячись чужими там, куди вони потрапили.

Відповідно до поглядів Уїльямом Г. Нідерландом, синдром вцілілого найбільш характерний для людей, які пережили тортури, концтабори, катастрофу, нещасний випадок. Він зумовлює сильне почуття провини, депресію, хронічну тривогу, нав'язливі думки, а також різноманітні когнітивні розлади такі як порушення пам'яті [2]. В той же час, у тих, хто лишилися в

Україні, дослідники виявили меншу психічну напругу. Це пов'язано з тим, що більшість українців закордоном стикнулись з новими проблемами та труднощами, на відміну від тих, що залишились.

З психологічної точки зору вимушена міграція як наслідок війни є кризовою ситуацією, яка призводить до глибокої трансформації цінностей, патернів поведінки, мотивів, цілей життєдіяльності тощо. Оскільки ситуація переселення мала непрогнозований та спонтанний характер, то відповідна спричинила стрес, стан психологічної дезадаптації, інтолерантності до невизначеності та ін.

Неможливо виключити і факт впливу економічної ситуації на соціалізацію особистості, в цій проблемі присутні такі події як: зниження рівню життя, доступ до освіти, роботи або відпочинку, що також суттєво впливає на розвиток та соціалізацію.

Окремою проблемою сучасного українського суспільства можна вважати внутрішні суперечки, політичні та соціальні питання. Це може виявлятися в звинуваченнях одне одного, що також не рідко є впливом інформаційної війни, мобілізації, корупції, недовіри до ЗМІ тощо. Психологічна напруга прослідковується в усіх сферах сучасного життя українця, це є наслідком багатьох подій, які вже трапились, навіть порушення сну через постійні тривоги чи втрата близької людини на фронті чи в цивільному житті є каталізатором конфліктів в соціумі.

Усі ці проблеми тим чи іншим чином впливають на розвиток особистості та її соціалізацію, але важливо зазначити, що цей вплив не може бути однаковим для всіх, бо українці зараз знаходяться зовсім в різних умовах, починаючи від вікової категорії, достатку та оточення. Тому вирішення проблеми соціалізації має бути комплексним та конкретним до різних аспектів життя людини.

Для якісної та здорової соціалізації важливо підтримувати ініціативи які спрямовані на подолання стресу та травм. Окрім цього, варто забезпечувати доступ громадянам до освіти та інших ресурсів у важкі часи воєнного стану, таким, наприклад, займаються багато малих та великих бізнесів і це позитивно відображається на соціалізації українців, об'єднує їх та надає сил рухатись далі.

Також важливим є адаптація власних пріоритетів та бажань до нових умов, усвідомлення змін не тільки довкола, але й всередині себе. Воєнна дійсність зараз скеровує особистість стосовно того, що насправді важливо в її житті і чого вона дійсно бажає.

Висновки. Актуальні проблеми соціалізації у воєнний час включають в себе багато труднощів з якими стикається людина. Це можуть бути економічні,

психічні, емоційні проблеми, втрата стабільності чи соціальних зв'язків, самотність чи феномен «синдром провини вцілілого», «інформаційна війна» або ж внутрішні конфлікти, рефлексії. Важливим завданням для суспільства є усвідомлення і розуміння цих проблем, а також пошук шляхів до їх подолання задля забезпечення нормального розвитку та адаптації в умовах воєнного конфлікту.

Список використаних джерел

1. 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.
2. Предко В. Предко Д. Особливості психічного стану українців в умовах війни. *Наукові праці Міжрегіональної Академії управління персоналом. Психологія*, (3(56), 78-84. <https://doi.org/10.32689/maup.psych.2022.3.11> (дата звернення 14.10.2024)
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.

*Буренко Ірина Миколаївна,
студентка 2 курсу магістратури,
освітньої програми «Психологія»
ВДПУ імені Михайла Коцюбинського*

*Науковий керівник:
доктор психологічних наук, доцент,
професор кафедри психології та соціальної роботи
Чухрій Інна Володимирівна*

САМОЕФЕКТИВНІСТЬ ДРУЖИН УЧАСНИКІВ БОЙОВИХ ДІЙ ЯК РЕСУРС АДАПТАЦІЇ В УМОВАХ ВІЙНИ

Актуальність проблеми. Війна – це травматична подія для військових та цивільних осіб, які перебувають в зоні військових дій. Війна закарбовується у пам'яті у вигляді спогадів, у специфіці сприйняття зовнішнього світу, в

особливостях психічного апарату та у особистісних способах переживання травми [5]. У часи війни не лише самі військові, але й їхні родини, особливо дружини, стикаються з надзвичайними труднощами. Самоефективність дружин — їх здатність справлятися з новими викликами та підтримувати власне психоемоційне здоров'я, вона відіграє ключову роль у забезпеченні стабільного психологічного стану родини. Ця здатність важлива для адаптації дружин учасників бойових дій в умовах тривалого стресу та невизначеності.

Ступінь розроблення проблеми. Теоретичні та емпіричні дослідження проблем, з якими стикаються родини бійців та ресурсів їх адаптації до складних життєвих ситуацій, представлені як у зарубіжних, так і в українських наукових працях. Зокрема, оперативний цикл, який характеризує емоційний стан та поведінкові прояви сім'ї під час бойової операції, розглядається в працях К. Логан та С. Пінкуса, Л. Грибковець [1]. Труднощі, з якими стикаються дружини демобілізованих військовослужбовців, зокрема вторинну травматизацію, віддалені наслідки стресу та емоційне напруження у жінок, які очікують повернення чоловіка з фронту, дослідила Н. Журавльова [3]. Зарубіжні вчені Дж. Девіс, Т. Кнапп, С. Ньюмен і К. Шторм висвітлили основні виклики, з якими стикаються військові подружжя, та методи їх підтримки. Роль психологічної підтримки дружин та сімей учасників бойових дій досліджували І. Павленко та Т. Семигіна [4]. У роботах Н. Денисевич описано психотерапевтичні стратегії для дружин демобілізованих військовослужбовців та членів їх сімей [2].

Виклад основного матеріалу. За даними Міністерства у справах ветеранів України, станом на 1 липня 2024 року статус учасника бойових дій отримали майже 1 мільйон 300 тисяч осіб. У разі їх відсутності дружини військових несуть відповідальність за сім'ю: вони змушені займатися не тільки повсякденною роботою та побутовими справами, а й приймати важливі рішення щодо дітей і батьків; відстоювати інтереси сім'ї, звертатися до органів державної влади тощо.

Дослідження ефективності дружин військових допомагає краще зрозуміти, як можна зміцнити соціальну стійкість родин учасників бойових дій. Це включає здатність підтримувати родинні зв'язки, виховувати дітей та брати активну участь у соціальному житті, незважаючи на психологічний тиск і труднощі [2].

Після повернення чоловіка ситуація може ще ускладнитися: у чоловіка можуть з'явитися ознаки посттравматичного стресового розладу або фізична травма, відчуженість та прагнення до усамітнення, навпаки, агресивність та схильність до алкоголізації. Механізм психічної травми завжди один, а

відрізняються вони за ступенем впливу на особистість. В Україні у ветеранів, які втратили кінцівки виникають проблеми з протезуванням, пересуванням по місту і в громадському транспорті. Коли втрата фізичних функцій відбувається в молодому віці, як у випадку ветеранів антитерористичної операції, на думку Томпсон Ю., Кент Г. та Сміт П., виникає явище втрати старої ідентичності. Зміна зовнішності, яку людина звикли пропонувати світу, призводять до 225 глибокого порушення уявлень про себе. Бредбури Е. в своїх працях акцентує увагу на процесах горювання, які подібні з переживаннями втрати вміщують у собі заперечення, гнів, дистрес, тривогу та депресію, за якими відбувається процес поступової адаптації. Варто також пам'ятати, що на кожному з перелічених травм можуть накладатися психологічні проблеми, що існували до війни. Таке поєднання поглиблює травму, ускладнює вихід з неї та адаптацію [5].

Від підтримки родини, зокрема дружини, часто залежить успішність реабілітації та повернення до мирного життя учасників бойових дій. Високий рівень самоефективності дружин сприяє не лише їхній адаптації, але й покращенню морального і психологічного стану самих ветеранів, що в свою чергу зменшує ризики посттравматичного стресового розладу (ПТСР) у військових [2].

Дружини учасників бойових дій часто стають основним джерелом емоційної підтримки для своїх чоловіків. Після важких бойових дій військові потребують стабільної емоційної опори, яку забезпечують саме їхні родини. Психологічна стійкість і здатність підтримувати моральний дух членів сім'ї стає важливим ресурсом, який допомагає військовим швидше адаптуватися до викликів війни.

Часто жінки під час війни залучаються до волонтерської діяльності, допомагаючи військовим через організацію гуманітарних ініціатив, збір коштів або підтримку родин загиблих. Їхня активна участь у суспільному житті сприяє посиленню солідарності та стійкості громад [1].

Психологічна стійкість дружин та їх здатність підтримувати стабільне функціонування родини позитивно впливають на загальну соціальну та економічну стійкість країни. Вони допомагають зберегти людський капітал і підтримують моральний дух нації в період війни [3].

Самоефективність дружин під час війни є важливим ресурсом для їхньої адаптації до нових реалій та підтримки своїх родин. Самоефективність — це віра в здатність успішно долати виклики, виконувати завдання та досягати цілей. У контексті війни, дружини військових, які вважають себе спроможними впоратися з життєвими труднощами, часто демонструють вищий рівень стійкості, адаптації та психологічного благополуччя. Дружини, які відчувають

високу самоефективність, мають здатність ефективніше справлятися зі стресом, що виникає через відсутність чоловіка або через постійні загрози безпеці. Вони вміють зберігати емоційну рівновагу і підтримувати дітей та інші члени сім'ї в складних обставинах [4].

Війна змінює звичний спосіб життя. Самоефективні дружини адаптуються до цих змін швидше, знаходячи нові шляхи вирішення проблем та використовуючи ресурси, які є в їхньому розпорядженні. Це може бути пошук нової роботи або розвиток нових навичок [3].

Висока самоефективність сприяє активній участі в суспільному житті. Дружини часто стають лідерами місцевих спільнот, беруть участь у благодійних проєктах, допомагають іншим родинам військових. Це не лише допомагає оточуючим, а й підвищує власне відчуття впевненості та корисності.

Самоефективність під час війни стає не лише особистим ресурсом адаптації дружин, але й критично важливим фактором для соціальної стійкості в умовах війни, коли кожен член суспільства має відігравати активну роль у підтримці загального добробуту.

Хоча адаптація військових і вплив війни на їхню психіку вже добре вивчені, питання саме ефективності дружин у контексті війни залишається менш дослідженим. Ця прогалина потребує уваги, адже розуміння цих процесів може допомогти в розробці програм психологічної підтримки для родин військових.

Таким чином, дослідження самоефективності дружин учасників бойових дій є не тільки психологічно, але й соціально важливим. Воно відкриває нові можливості для поліпшення якості життя сімей військових та підтримки їхньої психічної стійкості в умовах війни.

Список використаних джерел

1. Гридковець. Л. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи: Навч. Том 3. Київ, 2018. С. 236.
2. Денисевич Н.Ю. Моделі психологічної допомоги дружинам демобілізованих воїнів. *Проблеми політичної психології*. 2017. № 5. С. 33–42.
3. Журавльова Н.Ю. Особливості вторинної травматизації у дружин ветеранів війни: методичні рекомендації щодо надання психологічної допомоги. *Актуальні проблеми психології Т. III: Консультативна психологія та психотерапія*. 2018. С. 124–151.
4. Охорона психічного здоров'я в умовах війни / Пер. з англ. Тетяна Семигіна, Ірина Павленко. К.: Наш формат, 2017. 1068 с.
5. Чухрій, І.В., Психологічні механізми соціальної адаптації ветеранів

АТО/ООС з порушеннями функцій опорно-рухового апарату. *Науковий Часопис (Корекційна педагогіка та спеціальна психологія)*, 2019. Випуск 37, С.123-127.

Вольнова Леся Миколаївна,
кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри психосоматики та психології здоров'я,
УДУ імені Михайла Драгоманова

Реній Вероніка Олександрівна
студентка 4 курсу бакалаврату,
освітня програма «Психологія»,
УДУ імені Михайла Драгоманова

НАРОДЖЕННЯ МОЛОДШОГО БРАТА/СЕСТРИ ЯК ПСИХОТРАВМУЮЧА СИТУАЦІЯ

Актуальність проблеми. Вивчення психологічних наслідків народження молодшого брата або сестри є актуальною темою, оскільки ця ситуація може сильно вплинути на психічний стан старшої дитини і надалі позначитися на її житті. Зокрема, багато дітей можуть відчувати ревності, що може виражатися в різних формах, як-от, у влаштуванні скандалів, зниженні навчальної успішності, проблемах у стосунках з однолітками тощо.

Ступінь розроблення проблеми. Є низка досліджень, присвячених цій проблемі. Ще Жан Піаже та Лев Виготський у своїх дослідженнях виокремлювали важливість соціальних чинників у розвитку особистості. Згідно з їхніми теоріями, взаємодія з однолітками та близькими людьми відіграє ключову роль у формуванні особистості. Одними із перших авторів, які звернули увагу на тему народження молодшої дитини, були Браян Саттон-Сміт, Майкл Е. Лемб (1982). У їхній книзі «Sibling relationships: Their nature and significance across the lifespan» (Відносини між братами та сестрами: їх природа та значення протягом життя) вони описують проблеми, з якими стикаються діти в цій ситуації, і пропонують шляхи розв'язання [4]. Так, проблема психологічних наслідків народження молодшого брата або сестри може порушити баланс, що може призвести до стресу в старшої дитини та послаблення її соціальної адаптації.

Виклад основного матеріалу. Існує низка наукових робіт, присвячених

впливу народження молодшого брата/сестри на психічний стан старшої дитини. Розглянемо деякі з них.

Деякі вчені, наприклад, Бренда Л. Вейлінг, Ненсі Л. МакЕлвейн та Елісон Л. Міллер (2002), висловлюють думку про те, що народження молодшого брата або сестри може спричинити в старшої дитини почуття ревнощів, яке може призвести до порушення емоційної рівноваги. Це може статися, тому що старша дитина може відчувати, що її любов і увага батьків розділяється з новонародженим [8]. Водночас інші вчені також вважають, що народження молодшого брата або сестри може мати позитивні ефекти на старшу дитину. Наприклад, Аврора М. Шерман, Дженніфер Е. Ленсфорд, Бренда Л. Воллінг (2006) говорять про те, що старша дитина може стати більш турботливою, відповідальною та емпатичною після народження молодшого брата чи сестри [6]. З іншого боку, вчені, такі як Дженніфер Л. Беван і Крістен А. Стеценбах (2007), стверджують, що ревнощі, спричинені народженням молодшого брата або сестри, неминучі, і що це може навіть бути корисним для розвитку дитини, бо допомагає їй навчитися краще контролювати свої емоції та пристосовуватися до змін у житті [2].

Такі дослідники-психологи, як Елісон Л. Міллер, Бренда Л. Воллінг, Ненсі Л. МакЕлвейн (2000) запропонували різноманітні стратегії для батьків, що можуть допомогти старшій дитині подолати почуття ревнощів і налагодити стосунки з новонародженим [5].

Бренда Л. Воллінг (2012) у своїй статті «Сімейні зміни після народження брата/сестри» [8] досліджує вплив народження молодшої дитини на психічний стан старшої дитини та психологічні проблеми, що можуть виникнути в матері після пологів. Авторка звертає увагу на те, що діти, старші за віком, часто відчують почуття втрати уваги та любові з боку батьків, а також стикаються з нестачею часу та уваги з боку батьків.

Джеффри Клюгер у книзі «The Sibling Effect: What the Bonds Among Brothers and Sisters Reveal About Us» (2012) досліджує вплив братерства/сестринства на особистість і стосунки між людьми [3]. Він вважає, що народження молодшої дитини може стати можливістю для старшої дитини розвивати навички соціальної відповідальності та вміння доглядати за іншими людьми.

Одним з останніх україномовних досліджень є робота Анни Кравцової «Мамо, давай повернемо його лелеці!» (2024), в якій розглядаються проблеми, пов'язані з ревнощами, конкуренцією, зміною уваги батьків, зниженням самооцінки старшої дитини тощо [1].

Загалом науковці виокремлюють два основні аспекти впливу народження

молодшого брата/сестри на психічний стан старшої дитини: соціальний та емоційний. З одного боку, це може бути позитивним досвідом, що сприяє розвитку соціальних навичок і відповідальності.

Отже, погляди вчених на проблему народження молодшого брата чи сестри можуть бути різними, але всі вони сходяться в тому, що це явище може мати як позитивні, так і негативні наслідки для старшої дитини, та потребує уваги й турботи з боку батьків і близьких. Народження молодшого брата чи сестри – це справді складний період для дитини. На перший погляд здається, що народження дитини має бути радісною подією для всієї родини, але для старшої дитини це може бути справжнім випробуванням. Адже вся увага і турбота може переключитися на молодшу дитину і старшій доводиться конкурувати за увагу батьків.

Це дуже поширена проблема, і багато дітей стикаються з нею. Крім того, ця проблема може призводити до появи різних емоцій, таких як ревності, гнів, образа, страх і навіть депресія. Важливо пам'ятати, що це нормальні емоції, і що дитина повинна мати можливість висловити їх і отримати підтримку та розуміння з боку батьків. Важливо, щоб батьки допомогли своїм старшим дітям пережити цей період, приділяючи їм достатню увагу та турботу, пояснюючи, що дитина все ще люба і важлива для сім'ї. Також корисно запропонувати дитині участь у турботі про молодшого брата або сестру, щоб вона відчувала свою важливість і значущість для сім'ї. Батьки можуть також залучати старшу дитину до процесу підготовки до приходу нового молодшого, дозволяючи їй вибирати речі для новонародженого або даючи їй можливість допомогти в догляді за молодшим. Це може зміцнити почуття відповідальності та турботи у старшої дитини, а також знизити ризик виникнення ревностей.

Крім того, важливо не забувати про психологічну допомогу для дітей, які відчувають серйозні емоційні проблеми у зв'язку з народженням молодшого брата або сестри. Психологічна допомога може допомогти дитині зрозуміти і висловити свої емоції, а також навчитися справлятися зі змінами в родині. Незважаючи на те, що народження молодшого брата або сестри може стати психотравмувальною ситуацією для старшої дитини, з підтримкою батьків і правильним підходом до виховання, діти можуть успішно подолати ці труднощі та навіть стати сильнішими й зрілішими.

На підставі проведеного аналізу літератури можна зробити такі *висновки* та рекомендації:

1. Народження молодшого брата або сестри може бути психотравмувальною ситуацією для старшої дитини. Важливо враховувати, що кожна дитина індивідуальна і може реагувати по-різному, тому необхідно бути

готовими до будь-яких емоційних реакцій.

2. Батьки відіграють ключову роль у подоланні психотравмуючих переживань старшої дитини. Важливо дати їй можливість висловитися, підтримати її емоційно та пояснити, що поява молодшого брата чи сестри не зменшує любові та уваги до старшої дитини.

3. Старшій дитині також важливо дати можливість бути частиною нової сімейної динаміки, долучати її до піклування про молодшого, можливо, давати їй якісь відповідальності. Це допоможе старшій дитині відчувати себе значущою і коханою.

4. Для запобігання можливим психологічним проблемам старшій дитині може бути корисним відвідування психолога або психотерапевта. Професіонал допоможе дитині розібратися у своїх емоціях і дасть рекомендації щодо їх подолання.

5. Необхідно пам'ятати, що кожен випадок унікальний і потребує індивідуального підходу. Будь-які дії та рішення мають ґрунтуватися на уважному ставленні до старшої дитини та її потреб.

Отже, народження молодшого брата або сестри може бути психотравмувальною ситуацією для старшої дитини, але з правильною підтримкою та допомогою батьків, а також, можливо, професійного психологічного супроводу, можна впоратися з можливими негативними наслідками та зробити цей перехідний період більш гладким для всієї сім'ї.

Список використаних джерел

1.Кравцова А. Мамо, давай повернемо його лелеці! або Допомагаємо дитині подружитися з братиком чи сестричкою. Київ : В-во Ростислава Бурлаки, 2023. 224 с.

2.Bevan J. L. & Stetzenbach K. A. Jealousy expression and communication satisfaction in adult sibling relationships. *Communication Research Reports*. 2007. №24, Pp.71-77.

3.Kluger J. The Sibling Effect: What the Bonds Among Brothers and Sisters Reveal About Us. London : Penguin Publishing Group, 2012. 320 p.

4.Lamb M. E. & Sutton-Smith B. (Eds.), Sibling relationships: Their nature and significance across the lifespan. New York, NY, US: Plenum Press, 1982.

5.Miller A. L., Volling B. L., & McElwain N. L. Sibling jealousy in a triadic context with mothers and fathers. *Social Development*. 2000. №9(4), Pp.433-457.

6.Sherman A. M., Lansford J. E., & Volling B. L. Sibling relationships and best friendships in young adulthood: Warmth, conflict, and well-being. *Personal Relationships*, 2006. № 13(2), P. 151–165. <https://doi.org/10.1111/j.1475->

[6811.2006.00110.x](#)

7. Veiling B. L., McElwain N. L., Miller A. L. Emotion Regulation in Context: The Jealousy Complex between Young Siblings and Its Relations with Child and Family Characteristics. *Child Development*, March/April, 2002, Vol.73, № 2, P. 581-600.

8. Volling B.L. Family transitions following the birth of a sibling: an empirical review of changes in the firstborn's adjustment. *Psychol Bull.* 2012 May; №138(3). P.497-528. doi: 10.1037/a0026921.

*Герасимчук Оксана Миколаївна,
аспірантка 3-го року навчання
освітньої програми 053 «Психологія»
УДУ імені Михайла Драгоманова*

*Науковий керівник:
кандидат психологічних наук, професор,
професор кафедри соціальної психології
Лисянська Таїса Миколаївна*

АГРЕСІЯ ЯК ФЕНОМЕН: ВІД ДЕСТРУКЦІЇ ДО КОНСТРУКТИВУ

Актуальність проблеми. Агресія – це різні форми поведінки, спрямовані на заподіяння шкоди іншій особі або об'єкту. Вона може виявлятися як на фізичному рівні, так і у вербальній формі. Одним із ключових аспектів розуміння агресії є її мотиви та цілі, які можуть бути як свідомими, так і несвідомими.

Сучасне суспільство зіштовхується з агресією, що проявляється у зростанні кількості кримінальних правопорушень, кібербулінгу та домашнього насильства. Незважаючи на численні дослідження, причини та механізми агресивної поведінки залишаються недостатньо вивченими. Заповнення цієї прогалини в знаннях є ключовим для розробки ефективних стратегій профілактики та корекції агресивних проявів.

Суспільство традиційно сприймає агресію як щось негативне, що необхідно придушувати. Однак, така однобока оцінка позбавляє нас можливості розглядати агресію як природний компонент людської психіки.

Агресія може бути як руйнівною силою, що призводить до конфліктів і насильства, так і конструктивною енергією, що спонукає до дій, захисту своїх інтересів та досягнення цілей. Проблема полягає в тому, що ми часто не вміємо розпізнавати та керувати своєю агресією, що призводить до деструктивних наслідків. Виховання, соціальні норми та відсутність освіти в цій сфері сприяють тому, що люди не мають необхідних інструментів для конструктивного вираження своїх емоцій та розв'язання конфліктів.

Таким чином, дослідження агресії є актуальним завданням, оскільки воно спрямоване на розуміння складного феномена, який має значний вплив на життя суспільства.

Виклад основного матеріалу. За З. Фрейдом, коріння нашої особистості, в тому числі й схильність до агресії, закладаються ще в ранньому дитинстві. Зокрема, не отримавши достатнього задоволення своїх оральних потреб на першому році життя, дитина може вирости агресивною особистістю. Фрейд розглядав агресію не просто як негативну рису характеру, а як інструмент, який людина може використовувати для досягнення своїх цілей, навіть якщо ці цілі є деструктивними або спрямовані на задоволення прихованих бажань.

Фрейд бачив в агресії не лише прояв негативних емоцій, а й певний механізм, який допомагає людині виживати і задовольняти свої потреби. За його теорією, агресія може бути способом захисту власних інтересів, досягнення переваги над іншими або вираження незадоволення. Однак, важливо розуміти, що Фрейд розглядав агресію як один з багатьох психічних механізмів, і її прояв залежить від багатьох факторів, включаючи особистісний досвід, соціальне оточення і біологічні особливості людини.

Агресія, за Фрейдом, не є просто руйнівною силою, а й потужним рушієм розвитку. Починаючи з раннього дитинства, коли немовля активно досліджує світ за допомогою рота, агресія проявляється як природна реакція на обмеження і перешкоди. Здатність до агресії дозволяла нашим предкам виживати в умовах конкуренції, добувати їжу та захищати свою територію. Таким чином, агресія є невід'ємною частиною нашої еволюційної спадщини і слугує інструментом для задоволення найбазовіших потреб.

Фрейд стверджував, що багато наших агресивних імпульсів залишаються несвідомими і виникають з глибин нашої психіки. Механізм зсуву дозволяє цим імпульсам знайти вихід, але часто в спотвореному вигляді. Наприклад, людина, яка відчуває гнів на свого начальника, може висловити його на членах своєї сім'ї. Це свідчить про те, що таким інструментом як агресія треба вміти користуватись. Природа дала нам цей інструмент для того, аби ми могли реалізовуватись та досягати своєї мети, закривати свої потреби та захищати свої

кордони. Але часто в соціумі люди не усвідомлюють своїх потреб, своїх кордонів та бажань, від чого можуть відчувати фрустрацію та несвідому агресію, яку залежно від соціальних норм та особливостей особистості можуть направляти цю агресію на інші об'єкти, а не на саму ціль, через яку ця агресія виникла [6].

Пізніше його дочка Анна Фрейд стверджувала, що агресія сама по собі не є первинним інстинктом, як, наприклад, інстинкт життя (еросу). Визнавалось, що «агресія породжується фрустрацією, знаходиться на службі его та використовується в цілях захисту» [5]. Натомість, агресія виникає як реакція на фрустрацію, тобто на ситуації, коли людина стикається з перешкодами на шляху до задоволення своїх потреб.

Іншими словами, за Анною Фрейд, агресія – це не самоціль, а скоріше засіб, який використовує наше "я" (его) для захисту від неприємних відчуттів, пов'язаних з фрустрацією.

Таким чином, Анна Фрейд переосмислила традиційний погляд на агресію як на деструктивну силу і підкреслила її адаптивну функцію.

За Лоренцом, агресія має глибокі біологічні корені і є невід'ємною частиною нашої природи. Вона слугує для захисту території, ресурсів і забезпечення виживання виду. Агресивна енергія, що виробляється організмом, є своєрідним "паливом" для цієї поведінки.

Конрад Лоренц виділяв особливий вид агресії – ритуальну. На відміну від прямої фізичної атаки, вона слугує для демонстрації сили та залякування супротивника, дозволяючи вирішувати конфлікти без серйозних травм.

Хоча Лоренц вважав агресію вродженим інстинктом, він також підкреслював, що більшість живих істот мають механізми, які стримують прояви агресії, особливо всередині свого виду. Однак, у людей цей стримуючий механізм розвинений слабше, ніж у багатьох тварин. Саме тому, на думку вченого, людство, яке створило потужну зброю, опинилося перед загрозою самознищення [3].

Коріння людської агресії лежать у наших фізичних потребах, але її прояви значною мірою визначаються психологічними факторами. Коли наші тілесні потреби не задовольняються або ми відчуваємо загрозу їхнього незадоволення в майбутньому, це може призводити до фрустрації та, як наслідок, до агресивної поведінки.

На відміну від тварин, людина не просто задовольняє свої фізіологічні потреби, а й формує складні психологічні очікування щодо їх задоволення. Ми турбуємося не тільки про те, щоб задовольнити голод чи спрагу зараз, але й про те, чи будемо ми мати змогу задовольнити ці потреби в майбутньому. Саме ця

тривога щодо майбутнього і невизначеність тісно пов'язана з нашими уявленнями про себе, своїми бажаннями та очікуваннями. Таким чином, навіть якщо всі фізичні потреби людини задоволені, вона все одно може відчувати невдоволення і агресію, якщо її психологічні потреби не реалізуються. Це може бути пов'язано з бажанням досягти певних соціальних статусів, отримати визнання, або просто відчувати себе в безпеці і комфорті.

Дж. Доллард, автор теорії фрустрації-агресії, пов'язував агресію з невдоволенням потреб. Він стверджував, що коли людина стикається з перешкодою на своєму шляху, вона відчуває роздратування і злість, що може виразитися в агресивній поведінці. Причому, ця агресія може бути спрямована як на усунення причини фрустрації, так і на винуватця ситуації.

Наші фізичні потреби тісно пов'язані з нашими емоціями. Коли ці потреби не задовольняються, ми відчуваємо стрес, дискомфорт і можемо проявляти агресію. Це стосується не лише очевидних потреб, як їжа чи сон, але й більш абстрактних, таких як потреба в особистому просторі чи безпеці.

Іншими словами, тіло – це наш будинок, а будь-які проблеми з ним – це пожежа. Коли в нашому будинку щось ламається або горить, ми відчуваємо тривогу і готові до боротьби. Так само і з нашим тілом: будь-який дискомфорт може спровокувати агресивну реакцію. Адже агресія в даному випадку виступає а) сигналізацією про те, що щось порушено і б) виділяє енергію на вирішення цього питання. Ну а куди ми цю енергію направимо на вирішення питання, чи на покарання винуватця, чи спробуємо подавити чи сублімувати - це вже буде вибір людини, свідомий чи несвідомий.

Саме тому варто вчитись розуміти свої емоції та почуття, аби навчитись керувати тими інструментами, які дала нам природа.

Від визнання вродженості агресії відмовився і Кохут Х. Він розглядав агресію в зв'язку з фрустрацією. Суттєвою особливістю його концепції є те, що розвиток включає оптимальний та «занижений» рівень фрустрації, з однієї сторони, нормальну та ворожо-деструктивну агресію - з другої. Нормальна (неруйнівна) агресія з'єднується з відчуттям впевненості, розвивається на основі оптимальної фрустрації та розглядається в аспекті здорових проявів самості. Подолання перешкод на шляху до цілі (фрустрація) може допомагати агресія як шлях або як спосіб мобілізації людини. Ворожо-деструктивна агресія розвивається також на основі фрустрації, але рівень її нижче оптимального, вона провокує роздратованість, злостивість та небезпечні дії [2].

Захисна агресія – це природна реакція організму на загрозу. Вона може виявлятися в ситуаціях, коли індивід відчуває небезпеку для свого фізичного або психологічного благополуччя. Це інстинктивний механізм, який

еволюціонував для захисту від зовнішніх загроз.

З нейробіологічної точки зору, захисна агресія активується мигдалеподібним тілом у мозку, яке відповідає за обробку страху та агресивних реакцій. В умовах загрози в організмі активізуються стресові гормони, зокрема кортизол і адреналін, що сприяє швидкому реагуванню на небезпеку.

Агресія є фрустрацією інтегративних здібностей людини, коли особистість не може інструментувати розв'язання життєвої ситуації конструктивними соціально й особистісно адекватними способами, спираючись на свій минулий досвід і систему вмінь, навичок і знань. - вважав А. Бандура [1]. Але якщо ми припустимо, що агресія - це не сліпий інстинкт, не лише реакція на фрустрацію, а важливий інструмент для захисту та реалізації себе, ключ до розуміння та пізнання себе. Тоді логічно припустити, що цим інструментом треба навчитись правильно користуватись. Фріц Перлз, представник гуманістичної психології, вважав агресію необхідною для взаємодії з навколишнім світом. Він розрізняв «руйнування» – необхідний процес розкладання старого для створення нового, і «знищення» – руйнівний процес, який перешкоджає контакту з навколишнім світом. За Перлзом, агресія може бути конструктивною, якщо вона спрямована на руйнування старих, непотрібних структур, що заважають особистісному зростанню [4].

Існує багато підходів до класифікації агресії. Найпоширеніші з них виділяють такі типи:

- Інструментальна агресія – агресія, яка використовується для досягнення певної мети, наприклад, у процесі самоствердження або конкурентної боротьби.

- Ворожа агресія – це реакція на фрустрацію чи емоційну напругу, яка виражається в бажанні заподіяти шкоду іншій людині.

Пряма та непряма агресія – пряма включає відкриті напади на іншу особу, тоді як непряма може бути виражена через маніпуляції, соціальну ізоляцію або інші пасивно-агресивні дії.

Адаптивна агресія - природна реакція, що допомагає вижити та досягти цілей.

Неадаптивна – патологічний стан, що порушує соціальні норми і свідчить про глибокі проблеми.

І розглядаючи ці типи класифікацій можна зробити висновок, що агресія є складним і багатограним явищем.

Агресія – це не лише руйнівна сила, а й потужний енергетичний потенціал, який може проявлятися як у конструктивних, так і деструктивних формах.

Одним із ключових аспектів розуміння агресії є чітке розмежування між

захисною агресією, яка виникає в умовах загрози, та деструктивною поведінкою, що має на меті заподіяння шкоди. Важливо вивчати ці межі, щоб зрозуміти, коли агресія є адаптивною, а коли вона стає деструктивною.

Висновки. Існує багато поглядів та теорій щодо причин виникнення агресії та її наслідків, але розглядаючи кожен з них можна пересвідчитись, що агресія – це невід'ємна частина людської природи. Через різні ситуаційні, соціальні, біологічні фактори та індивідуальні особливості агресія може проявлятися по різному та мати різні наслідки. Та важливим завданням є не усунення чи уникання її, а в тому, щоб навчитися керувати агресією, розуміти, що саме, які імпульси стоять за нею і вміння спрямовувати її енергію на конструктивні цілі.

Для роботи з особистісними причинами агресії доцільно використовувати всі відомі методи в психології, які дозволяють досліджувати внутрішній світ людини, змінювати її ставлення до себе та оточуючих, а також розвивати нові, більш конструктивні способи взаємодії зі світом.

Список використаних джерел

1. Бандура А. Агресія. - М., 1999. - с. 169.
2. Кохут Х. Відновлення самості. М.: Когіто-Центр, 2002. 316 с.
3. Лоренц К. Агресія. - М. : РИМІС, 2009. - 352 с.
4. Перлз Ф. Теорія гештальт-терапії. - М.: Інститут Загальногуманітарних досліджень, 2008. - 320 с.
5. Старовойтов В.В. Сучасний психоаналіз: інтеграція суб'єкт-об'єктного та суб'єкт-суб'єктного підходів. М.: ІФ. РАН, 2004, 202 с.
6. Фрейд З. Вступ до психоаналізу : Лекції. - М., 2004. - 417 с.

*Гук Софія Юріївна,
студентка 4 курсу бакалаврату,
освітня програма «Психологія»,
Державного податкового університету*

*Науковий керівник:
кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри психології, педагогіки
та суспільних дисциплін
Заушнікова Марина Юріївна*

ПРОВІДНІ ЕМОЦІЙНІ СТАНИ У ЛЮДЕЙ ПІД ЧАС ВІЙНИ

Актуальність проблеми. Емоції відіграють важливу роль у житті людини, впливаючи на поведінку, думки та рішення. Емоції здатні визначати сприйняття світу, полегшувати взаємодію з іншими людьми та дозволяють адаптуватися до різних життєвих ситуацій. А провідні емоційні стани, є основними реакціями людини на події в її житті. Вони не тільки визначають, як ми реагуємо на зовнішні подразники, але й формують наше самопочуття та впливають на фізичне і психічне здоров'я.

Виклад основного матеріалу. Емоції – це специфічні психологічні стани, які впливають на життя, дії, поведінку та стосунки з людьми.

Емоційний стан – це тривалий досвід і наслідки сильних емоційних реакцій.

Емоційний стан в основному визначає зовнішні сторони поведінки і психологічної діяльності, тоді як емоції впливають на зміст і внутрішній характер переживань, що виникають внаслідок психологічних потреб людини [1].

Як правило, відокремлюють наступні види емоційних станів: настрій, афекти, стрес, фрустрація, пристрасть.

Настрій – це загальний емоційний стан, який забарвлює діяльність людини впродовж певного періоду часу та характеризує її життєвий тонус. Існує позитивний настрій, який бадьорить організм, і негативний, який може спричиняти депресію, слабкість і пасивність.

Афекти – це сильні, інтенсивні та короткочасні емоційні переживання, які виникають раптово, повністю домінують у психіці людини і визначають реакцію на всю ситуацію.

Стрес – це інтенсивний і стійкий стан психологічної напруги, який

виникає в нових або несподіваних ситуаціях, які вимагають адаптації та пристосування. Стрес може мати позитивний ефект, він полягає в тому, що стрес виконує захисну функцію та об'єднує розум і тіло для адаптації до ситуації.

Фрустрація – це емоційний стан, який виникає, коли людина стикається з непереборними перешкодами в досягненні мети і характеризується почуттям гніву, втрати перспективи, безнадії в досягненні бажаних цілей. Фрустрація також проявляється у незадоволеності особистісного або соціального становища.

Пристрасть – це сильна і тривала емоція, яка проявляється чимось, що захоплює і володіє людиною, спрямовуючи всі бажання в одне русло і зосереджуючи на одній меті [4].

Окрім цих загальних емоційних станів існують, також, провідні емоції особистості. До прикладу, Керролл Ізард виділяє десять базових емоцій:

Інтерес – психологічна установка на пізнання світу та відкриття нового, є джерелом розвитку для всіх людей і рушійною силою людської цивілізації.

Радість – це приємна емоція, яка наповнює нас енергією і пробуджує творчий потенціал.

Подив – це емоція, яка виникає, коли відбувається щось несподіване.

Горе – це негативне емоційне переживання є протилежністю радості. Горе може бути викликане неочікуваними поганими подіями, обставинами, бідною, нещастям, смертю близької людини.

Гнів – найбільш деструктивна емоція. Гнів заважає нам ясно мислити і приймати рішення.

Огида – реакція на щось суб'єктивно дуже неприємне і є негативним емоційним станом.

Зневага – почуття відрази, неповаги до когось, негативно забарвлена емоція.

Страх – є провісником неприємностей, коли ми відчуваємо загрозу нашому життю, здоров'ю, добробуту, стосункам або самооцінці.

Сором – ці почуття виникають, коли людина діє всупереч тому, що вважає правильним чи справедливим, або коли дії мають негативні наслідки.

Вина – відчуття сорому за себе, за те, що діяв усупереч своїм переконанням, навіть якщо ніхто й не дізнався про це [2].

Отже, емоції можна поділити на негативні та позитивні. Проте, виходячи із сучасних реалій наші емоції переважно будуть негативними. Тож які провідні емоційні стани відчуває людина під час війни?

Страх, гнів і тривога, біль, огида і відчай, а також розгубленість,

безсилля, сором, провина, апатія і смуток, радість і хвилювання – все це є нормальними емоціями в незвичайній та стресовій ситуації, яку ми маємо наразі.

Безперечно, переважаючими емоційними станами під час війни є:

Страх – стан хвилювання, тривоги, неспокою, викликаний очікуванням неприємних і небажаних подій.

Тривога – емоція, що виражає відчуття невизначеності, очікування негативних подій, важко визначені передчуття. Тривога, як правило споживає багато енергії, необхідної для психічного здоров'я та формує страх.

Стрес – це стан психічної напруги, що виникає при виконанні діяльності в найскладніших і тяжких умовах. І слід пам'ятати, що у стресових ситуаціях будь-яка емоція є нормальною, і жодна емоція не є ненормальною.

Висновок. Отже, під час війни кожен стикається з багатьма складними ситуаціями, і це дуже впливає на наш емоційний стан та на наші зміни настрою. А щоб вміти правильно «керувати» емоціями, важливо їх усвідомлювати, приймати і, якщо необхідно, думати про незадоволені потреби, що лежать в основі емоцій, щоб якомога краще їх задовольнити. Слід запам'ятати – наш емоційний стан є опорою та ресурсом, який дозволяє нам піклуватися про себе та тих, кого ми любимо.

Список використаних джерел

1. Гаврилькевич В., Фірстова О. Емоційні стани особистості: теоретичне дослідження феномену. *Психологічні травелогі: науковий журнал*. 2023. No 2. С. 41-50. DOI: <https://doi.org/10.31891/PT-2023-2-15>. URL: <https://pt.khmnmu.edu.ua/index.php/pt/article/view/84>.
2. Михайлишин У. Б. Теоретико-методологічні основи визначення емоційних станів у сучасній психології. Київ: Baltija Publishing, 2021, С. 176-177.
3. Петухова, І., Заушнікова, М., & Клевець, Л. (2022). Способи зниження рівня тривоги населення в умовах війни. *Вісник Національного університету оборони України*, 68(4), 123–129. <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2022-68-4-123-129> URL: <http://visnyk.nuou.org.ua/article/download/262311/259004>
4. Психологія емоцій. Регуляція емоцій : практикум з дисципліни «Психологія» / укладачі : З. А. Сивогракова, Н. В. Алексеєнко ; кафедра філософії та соціології. Харків : УкрДУЗТ, 2017. 42 с.

*Кайданович Лілія Едуардівна,
студентка 2 курсу магістратури,
освітня програма «Психологія консультування»,
УДУ імені Михайла Драгоманова*

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

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ МІЖОСОБИСТІСНИХ ВЗАЄМИН В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

Актуальність проблеми. Нові виклики, які постали перед Україною (COVID-19, війна, велика кількість евакуйованих і переміщених людей та ін.) посилили інтерес до зростаючої особистості, її готовності реагувати на нові виклики і жити в змінюваних умовах. Особливо важливим, в цьому контексті вважається юнацький вік. Цей життєвий етап характеризується інтенсивним процесом розвитку та становлення особистісних якостей, що стає предметом активних досліджень у різних наукових галузях, зокрема психології та педагогіці. Юнацький вік розглядається як важливий період становлення індивіда, оскільки саме в цей час відбувається активне формування світогляду, зокрема системи уявлень про навколишній світ, суспільне життя, моральні принципи та місце людини в цьому світі та особистісне самовизначення, що забезпечує успішну самореалізацію в наступному віковому періоді.

Світогляд, який формується в юнацькому віці, має ключове значення для подальшого життєвого шляху особистості. Він включає в себе ставлення до суспільних процесів, погляди на моральні цінності, а також розуміння особистої ролі в житті. Юнацький світогляд визначає не тільки життєві орієнтири, але й поведінкові моделі, які молода людина реалізує у своїй взаємодії з іншими. Саме тому психологи звертають особливу увагу на те, що міжособистісні відносини в цей період є відображенням внутрішніх якостей особистості та впливають на її подальший розвиток.

Вивчаючи структуру й динаміку відносин у юнацькому віці, фахівці приходять до висновку, що вони відіграють важливу роль у формуванні життєвих цінностей і поведінкових стратегій. Відносини між людьми стають тим полем, де проявляються ключові риси характеру особистості, її ставлення до інших, до себе та до світу загалом. Саме через взаємодію з іншими

особистість усвідомлює власну роль у суспільстві та формує свої суб'єктивні оцінки життєвих явищ.

Ступінь розроблення проблеми. Дослідженням проблематики розвитку особистості в юнацькому віці займалася ціла низка науковців. Серед них можна виділити таких дослідників, як Л.М. Карамушка, Р.Л. Кричевський, І.Н. Логвінов, П.В. Лушин, Н.В. Мараховська, Л.І. Уманський, О.С. Чернишов та інші. Їх дослідження дали можливість краще зрозуміти сутність процесів, що відбуваються на етапі юнацького становлення особистості, особливо в контексті навчальної та професійної діяльності. Варто також зазначити, що дослідження міжособистісних взаємин у студентських колективах було предметом вивчення багатьох науковців, серед яких Т.В. Бендас, О.М. Дубовська, А.М. Марченко, С.Б. Кузікова, А.І. Куриці та інші.

Особлива увага в зазначених дослідженнях відводиться проблемі комунікативних бар'єрів, які можуть виникати у студентських групах під час взаємодії між однолітками та викладачами. Цю проблему досліджували Л. Худорошко, Н. Яковлева та інші. Вони підкреслюють, що ефективна комунікація є основою здорового функціонування студентських колективів і сприяє гармонійному розвитку особистості кожного з учасників.

Виклад основного матеріалу. Незважаючи на значну кількість досліджень, тема міжособистісних відносин та комунікативних бар'єрів у юнацькому віці залишається недостатньо розробленою. Це створює потребу у подальших наукових пошуках і практичних підходах для вирішення цих питань. Особливу увагу слід звернути на розробку програм психологічної допомоги, спрямованих на оптимізацію міжособистісної взаємодії у студентському середовищі.[1] Потреба в таких програмах виникає у зв'язку з тим, що успішне спілкування в студентському колективі безпосередньо впливає на навчальні результати та загальний рівень соціальної адаптації.

У наукових колах також обговорюється важливість створення умов для розвитку особистісного потенціалу студентів. Ця проблема набуває особливої актуальності на тлі сучасних тенденцій, пов'язаних із зміною ціннісних орієнтацій молоді.[2] У зв'язку з цим зростає необхідність розуміти нові виклики, з якими стикаються студентські колективи, та шукати ефективні шляхи їх подолання.

Аналіз літературних джерел, присвячених психологічним особливостям міжособистісної взаємодії у юнацькому віці, дозволяє виокремити низку заходів, які можуть допомогти молоді краще усвідомлювати та долати комунікативні бар'єри. Серед таких заходів можна відзначити:

- вивчення психологічних особливостей міжособистісних взаємин в

юнацькому віці на спеціалізованих тренінгах, спрямованих на розвиток комунікативних навичок та вміння долати бар'єри у спілкуванні;

- організацію лекцій і семінарів, на яких обговорюються питання психологічних особливостей взаємодії у юнацькому віці;

- залучення молоді до участі в дискусіях і групових обговореннях, що дозволяє студентам краще зрозуміти сутність комунікативних проблем і шляхи їх подолання.

Усі ці заходи спрямовані на те, щоб допомогти студентам не тільки зрозуміти власні проблеми у спілкуванні, але й знайти ефективні стратегії для їх вирішення. Це сприятиме гармонійному розвитку особистості в умовах студентського колективу та допоможе молодим людям краще адаптуватися до викликів сучасного життя.

Висновки. В юнацькому віці особистість зазнає суттєвих змін, що зумовлено переходом до нового соціального середовища, наприклад, вступом до закладу вищої освіти або початком професійної діяльності. Цей період характеризується потребою у прийнятті самостійних рішень та формуванні життєвих планів. Людина переходить від пасивного спостереження за навколишнім світом до його активного перетворення, що включає самоствердження у професійній та соціальній сфері.

Міжособистісні відносини, які формуються у цей період, є результатом комунікативної активності та відображають внутрішню систему взаємодії між людьми. Ці відносини можна розглядати як основу для розвитку особистості у процесі спілкування, оскільки саме через них молода людина формує своє розуміння світу і місця в ньому.

Список використаних джерел

1. Михайлишин У. Б. Вплив міжособистісних відносин на формування адиктивної поведінки у юнацькому віці. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. – 2020. – № 3(1). – С. 165-183.

2. Куриця А.І. Юність як сприятливий період для розвитку лідерських якостей. *Проблеми сучасної психології: зб. наук. праць*. / Кам'янець-Подільського державного ун-ту ім. Івана Огієнка, Ін-ту психології ім. Г.С. Костюка АПН України / за ред. С.Д. Максименка, Л.А. Онуфрієвої. – Кам'янець-Подільський: Аксіома, 2010.– Вип. 8 – С.565–572.

Ковальова Марина Максимівна
студентка 4 курсу бакалаврату
освітньої програми "Психологія"
УДУ імені Михайла Драгоманова

Науковий керівник:
кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри психосоматики та психології здоров'я
Дьоміна Ганна Анатоліївна

ОСОБЛИВОСТІ ТРИВОЖНОСТІ У ОСІБ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ

Актуальність проблеми. Особливості тривожності саме в осіб підліткового віку є в наш час достатньо актуальною темою, яка пов'язана з впливом різних чинників на підлітка та проходженням нормативної вікової кризи. Мозкові центри, які відповідають за контроль та регулювання емоцій в цей період все ще проходять процес розвитку, що призводить до більшого ризику виникнення високого рівня тривоги. До фізіологічних особливостей цього періоду додаються зовнішні фактори, які впливають, тиснуть на підлітка і викликають додаткові причини для тривоги, такі як: сімейне середовище, спілкування з однолітками, загальна політична ситуація в країні проживання, навчання, питання щодо свого майбутнього, тощо.

Ступінь розроблення проблеми. Багато науковців в своїх працях розглядають віковий період підліткового віку та досліджують особливості тривожності, тому що ця тема має велике значення для суспільства, майбутнього розвитку поколінь та науки загалом. Тему досліджували, як зарубіжні науковці, такі як, Ж. Піаже, Ч. Спілбергер, Д. Кларк, Е. Еріксон, Г. Айзенк, Е. Шпрангер, К. Ізард так і вітчизняні Л. Божик, Н. Вереніч., С. Єфременкова, В. Кутішенко, В. Виготський та інші. Зазначені науковці зробили значний внесок в дослідження тривожності в підлітковому віці та розглядали цю тему через призму різних психотерапевтичних течій, такі як психоаналіз, когнітивно-поведінкова терапія, гуманістичний напрям.

Одним із основних протиріч, які проживають особи в підлітковому віці і яке викликає підвищення рівня тривожності за В. Кутішенко, є прагнення бути дорослим, приймати самостійні рішення і в той же час відсутність соціального досвіду і можливостей. Це пов'язано із віковим новоутворенням: почуттям дорослості, потребою в соціальній реалізації та визнанні [3].

Виклад основного матеріалу. Проаналізувавши наукову літературу, ми

виділили основні фактори, які впливають на рівень тривожності у осіб підліткового віку. Але спочатку важливо пояснити, що існує два типи прояву тривожності, зокрема і у підлітків: соматична та поведінкова тривожність [1].

При соматичній тривожності можна відслідковувати саме фізіологічний прояв тривожності, а саме: прискорене серцебиття, тремтіння рук, порушення роботи шлунково-кишкового тракту, підвищений тиск, тремтіння голосу, підвищена пітливість, озноб.

Поведінкова тривожність може проявлятися в залежності від особистості підлітка, наприклад, уникання, бажання сховатись в безпечному місці, апатія, безініціативність або прояв жорстокості, агресії.

Основними факторами, які впливають на підвищення рівня тривожності в осіб підліткового віку, є:

- Соціальна сфера – спілкування з однолітками, що є однією з провідних діяльностей в підлітковому віці та спілкування з батьками, дорослими, які мають вплив на підлітка [4].

- Рівень самооцінки – може впливати на рівень тривожності підлітка, наприклад, в осіб з високою самооцінкою, є певні вимоги до себе та своїх успіхів, які можуть підвищувати рівень тривоги в ситуаціях, де їм важливо себе проявити [3].

- Сім'я, а саме тип виховання в сім'ї, ставлення до підлітка, розлучення батьків або втрата когось з батьків, вид спілкування всередині родини, конфлікти з батьками – це все фактори, які можуть викликати стрес та тривогу [2].

- Тип темпераменту. Наприклад, в особи з переважаючим типом меланхолія, може бути менш гнучка можливість до адаптації, ніж у особи з іншими переважаючими типами темпераменту, що може призводити до підвищення рівня тривожності.

- Суспільна сфера – думки про місце в суспільстві, ідентифікація себе в соціумі та суспільстві.

- Політичний стан в країні. Війна в Україні, невизначеність щодо майбутнього, страх смерті, вимушене переміщення в інші регіони України або в іншу країну, адаптація в нових умовах, втрата близьких.

- Професійна сфера – вибір професії, майбутньої справи, може тиснути на підлітка та підвищувати рівень тривожності щодо свого майбутнього [3].

- Соціальні мережі. З розвитком соціальних мереж стає гострою проблема порівняння підлітком себе з іншими, успіх інших може підвищувати рівень тривоги та впливати на самооцінку себе підлітком, може призводити до апатії або, навпаки, до завищених домагань щодо себе [5].

Отже, розглянувши особливості виникнення тривожності в підлітковому віці, можна зробити *висновок*, що дослідження даної теми дає можливість розробити різні методи по зниженню рівня тривожності в підлітків задля збереження їхнього психологічного здоров'я. Знаючи фактори, які підвищують рівень тривожності у підлітка, можливо спробувати зменшити їхній вплив, також, працювати над підвищенням стресостійкості, проводити психопрофілактичні заходи та розробляти психокорекційні програми для зменшення наслідків впливу цих факторів.

Список використаних джерел

1. Вереніч Н. Особливості тривожності сучасних підлітків. *Психолог*. 2004. №23-24. С. 41-42.
2. Дьоміна Г.А. Вплив сімейних цінностей на формування ціннісних орієнтацій дітей та підлітків (в умовах війни в Україні). *Збереження психічного здоров'я в умовах воєнних дій: збірник наукових праць учасників міжвузівського круглого столу* / Ред. колегія: Вольнова Л.М. Київ. 2023. 251 с., 188-190 С. URL: <http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/42991> (дата звернення 1.10.2024)
3. Кутішенко В.П. Вікова та педагогічна психологія (курс лекцій): Навчальний посібник. Київ: Центр навчальної літератури. 2005. 52 с.
4. Прахова С.А. Тривожність у предикторній структурі фрустраційних станів школярів різних вікових груп. *Проблеми сучасної психології : Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України* / за наук. ред. С.Д. Максименка, Л.А. Онуфрієвої. Вип. 41. Кам'янець-Подільський: Аксіома. 2018. С. 302-313.
5. Семенова Н.Б., Манчук А.Т. Характеристика емоційної сфери підлітків. *Соціальна і клінічна психіатрія*. Луцьк. 2007. 15-19 с.

*Костюк Володимир Андрійович,
студент 1 курсу магістратури,
освітньої програми «Психологія»
УДУ імені Михайла Драгоманова*

*Науковий керівник:
доктор педагогічних наук, професор,
професор кафедри психології
Ковчина Ірина Михайлівна*

РОЛЬ ЕМОЦІЙ В ОСОБИСТІСНОМУ РОЗВИТКУ ІНДИВІДУУМА

Актуальність проблеми. У сучасному світі, який стикається з численними соціальними, економічними та екологічними викликами, особливого значення набуває здатність управляти емоціями. Це стало важливим фактором для підтримки психічного здоров'я і загального добробуту. В умовах підвищеної конкуренції та швидких змін розвиток емоційних навичок стає ключовим не тільки для особистісного, а й для професійного зростання. Також у професійному середовищі зростає усвідомлення важливості емоційної інтелектуальності, яка відіграє важливу роль у комунікації та співпраці, необхідних для досягнення успіху. Таким чином, дослідження ролі емоцій в особистісному розвитку є надзвичайно важливим для формування здорових, гармонійних та успішних індивідів у суспільстві.

Ступінь розроблення проблеми. Все більше дослідників звертають увагу на важливість емоцій у процесі особистісного розвитку. Емоції є невід'ємною частиною людського життя та впливають на ставлення до світу, прийняття рішень та міжособистісні стосунки. Ще з раннього віку вони допомагають людині адаптуватися до соціального середовища, формувати власну ідентичність та розвивати навички комунікації. Зокрема, П. Анохін визначав емоції як стани організму з суб'єктивним забарвленням, які охоплюють почуття та переживання людини в діапазоні від страждань до радості. Емоції відіграють центральну роль у процесі самоаналізу та самосприйняття, стаючи індикатором внутрішнього стану, що дозволяє вчасно виявити незадоволення або, навпаки, мотивацію до подальшого розвитку. Вони впливають на самооцінку, самосприйняття та внутрішній баланс особистості. Дослідники наголошують, що емоції виступають не лише як відповідь на зовнішні стимули, але й як рушій для внутрішніх змін та самовдосконалення.

У психологічній науці емоції часто класифікують на чотири основні

типи [3]:

- Позитивні емоції: радість, щастя, хвилювання. Вони позитивно впливають на фізичне і психічне здоров'я, підвищують продуктивність і покращують стосунки.

- Негативні емоції: гнів, страх, смуток. Вони іноді можуть бути корисними, але тривале переживання таких станів може призвести до депресії або тривожності.

- Амбівалентні емоції: одночасне відчуття як позитивних, так і негативних емоцій. Це може викликати розгубленість і нерішучість.

- Нейтральні емоції: не передбачають ані позитивних, ані негативних емоцій. Такий стан дозволяє зосередитися на цілях, не піддаючись впливу почуттів.

Емоційні переживання сприяють особистісному зростанню через розвиток емпатії та рефлексії. Людина, яка активно аналізує свої емоції, стає більш самосвідомою та здатною до глибшого розуміння власних внутрішніх процесів. Це сприяє внутрішній гармонії та підвищує здатність до адаптації і самовдосконалення.

Виклад основного матеріалу. Розвиток емоційних навичок є основою для гармонійного особистісного зростання. Відомий психолог Є. Онацький вважав, що емоційність — це дар, який може стимулювати творчість і розвиток, але при невмілому управлінні може призвести до негативних наслідків. Тому важливо розвивати здатність усвідомлювати свої емоції та вміти ними керувати [2, с. 6].

Емоції мають суттєвий вплив на побудову стосунків із іншими людьми. Вони сприяють розвитку емпатії, дозволяючи людині краще розуміти почуття інших і реагувати на них. Емоційна чутливість є основою для здорових міжособистісних стосунків, а доброта, підтримка та емоційно насичений діалог закладають міцний фундамент для таких зв'язків.

Емоції мають прямий вплив на самооцінку, яка є важливим аспектом особистісного розвитку. Людина, яка часто переживає позитивні емоції, зазвичай має високу самооцінку, оскільки емоції підсилюють відчуття успішності та впевненості у власних силах. Натомість негативні емоції можуть призводити до зниження самооцінки та невпевненості у власних здібностях.

Емоції також можуть бути потужним поштовхом до змін і особистісного зростання. Негативні емоції, такі як біль або розчарування, часто спонукають до саморефлексії та пошуку шляхів для покращення. Вони можуть стати каталізатором особистісного розвитку, оскільки вміння долати труднощі сприяє зміцненню характеру та підвищенню стійкості. Позитивні емоції, у свою чергу, можуть надихати на нові досягнення та відкривати нові горизонти

можливостей.

Згідно з думкою Г. Олпорта, процес суб'єктивування суттєво впливає на емоційні переживання, адже особистість постійно змінюється, проходячи процес індивідуалізації. Це допомагає людині оцінювати свої життєві досягнення, задоволеність і перспективи. Суб'єктивність, відповідно, впливає на сприйняття емоцій і мотивацію до змін [1, с. 87].

У наукових дослідженнях все більше уваги приділяється ролі емоцій у формуванні особистості. Емоційний інтелект (EQ) — це інтегральна властивість особистості, яка дозволяє людині розуміти та управляти як власними, так і чужими емоціями. Високий рівень EQ забезпечує гармонійні стосунки з оточенням, здатність до саморегуляції та протидії негативним зовнішнім впливам [4, с. 109].

Відповідно до теорій П. Селовея та Д. Гоулмана, емоційний інтелект безпосередньо впливає на якість життя людини, а також на її здатність досягати життєвих цілей і самореалізовуватися. Відтак, розвинений емоційний інтелект визначається емоційним балансом з домінуванням позитивних емоцій. Тому що, весь спектр позитивних емоцій тонізує нервову систему та зміцнює психічне здоров'я особистості [3].

Практичні рекомендації. Для розвитку емоційної сфери та особистісного зростання важливо зосередитися на таких напрямках:

- Розвиток емоційної самосвідомості. Перший крок до розвитку емоційної сфери полягає у вмінні розпізнавати та розуміти власні емоції. Для цього корисно вести щоденник емоцій, у якому можна фіксувати свої відчуття протягом дня, а також аналізувати, що викликає ті чи інші емоційні реакції. Це допомагає зрозуміти власні емоційні тригери та патерни.

- Вміння керувати емоціями. Розвиток навичок регуляції емоцій включає здатність контролювати імпульсивні реакції та використовувати конструктивні способи для висловлення емоцій. Практики дихання, медитація та техніки релаксації можуть допомогти в управлінні емоційними станами, особливо в стресових ситуаціях.

- Рефлексія емоційного досвіду. Рефлексія дозволяє аналізувати свої емоційні реакції та робити висновки для особистісного розвитку. Регулярний самоаналіз допоможе розпізнавати повторювані емоційні стани, покращити їх розуміння та виявити шляхи для вдосконалення.

- Розвиток позитивних емоцій. Формування позитивного мислення та акцентування уваги на приємних емоційних переживаннях є важливою складовою розвитку емоційної сфери. Практики вдячності та фокусування на

позитивних аспектах життя сприяють підвищенню загального рівня щастя та задоволеності життям.

Висновок. Емоційний інтелект є одним із ключових елементів, який сприяє ефективному особистісному зростанню та гармонійному розвитку. Високий рівень EQ допомагає людині краще усвідомлювати свої емоції, управляти ними та будувати стійкі міжособистісні зв'язки. Тому розвиток емоційних навичок є важливим для формування здорової та успішної особистості.

Список використаних джерел

1. Olport H. Lychnost v psykhohohyy / Hordon Olport. – М. : KSP+; SPb. : Yuventa, 1998. – 325 s.
2. Onatskyi Ye. Ukrainska emotsiinist / Problemy: ukrainska dusha, Niu-York – Toronto : V-vo «Kliuchi», 1956. – S. 5–12.
3. Гоулман Д. Емоційний інтелект: пер. з англ. С.-Л. Гумецької. Х.: Вівіт, 2020. 512 с.
4. Носенко Е. Л. Емоційний інтелект як соціально значуща інтегральна властивість. *Психологія і суспільство*. 2004. № 4. С. 95–109.

*Кулик Світлана Олександрівна,
студентка 2 курсу магістратури,
освітньої програми «Психологія»
УДУ імені Михайла Драгоманова*

*Науковий керівник:
кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри теоретичної і консультативної психології
Отич Дарія Дмитрівна*

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ АДАПТАЦІЇ ШКОЛЯРІВ ДО НАВЧАННЯ В ІНКЛЮЗИВНОМУ КЛАСІ

Актуальність проблеми. В зв'язку з впровадженням й активним розвитком інклюзивної освіти в Україні, адаптація дітей з особливими освітніми потребами до різних видів соціальної діяльності набуває актуальності. При дослідженні питання адаптації дітей з особливими освітніми

потребами до навчання в інклюзивному середовищі часто залишається без уваги питання адаптації дітей без порушень психофізичного розвитку. Який має вплив на адаптацію учня до навчання наявність інклюзії в класі. Найбільш вагомим внеском в розвиток цієї теми є дослідження психологічних особливостей адаптації дітей до навчання у закладах освіти [1].

Водночас актуальним завданням сьогодення є виховання толерантного та людиноцентричного погляду на кожного учасника інклюзивного освітнього процесу, а також налагодження між ними ефективною та позитивно орієнтованою взаємодією. Зараз існує безліч суперечливих точок зору з приводу інклюзивної освіти. При цьому важливого значення набуває вивчення впливу інклюзивного освітнього середовища на всіх учасників освітнього процесу, а також забезпечення оптимальних умов для всіх залучених суб'єктів. Це зумовлює необхідність наукового обґрунтування та створення ефективного практичного інструментарію, спрямованого на формування психолого-педагогічних умов, що сприяють розвитку психологічно здорових міжособистісних стосунків між учнями з порушеннями психофізичного розвитку та їх однолітками з типовим розвитком на початкових етапах шкільного навчання в інклюзивному класі [2].

Проблема адаптації дітей до навчання в інклюзивному класі потребує з'ясування сутності процесу адаптації, як багатоаспектного феномена. Необхідність врахування саме психологічної адаптації дітей до навчальної діяльності є основою для багатьох психологічних досліджень.

Ступінь розроблення проблеми. Основними показниками психологічної адаптації дитини до школи є сформованість адекватної поведінки, встановлення контакту з учнями та вчителями, набуття навичок навчальної діяльності. Про актуальність та важливість теми свідчить значна кількість наукових праць таких науковців, як А. Нізова, В. Мухіна, Н. Кожемякіна, М. Безрукіх, С. Єфімова, Г. Колесова, А. Колупаєва, О. Марінушкіна, І. Підручної, Ю. Найда, Н. Софій, О. Таніна, С. Томчук, О. Шльонська та інші.

Виклад основного матеріалу. Психологічні особливості адаптації школярів до навчання в інклюзивному класі можуть бути досить різними в залежності від індивідуальних потреб кожного учня. Розуміння цих особливостей може сприяти ефективній адаптації учнів та забезпечити їм позитивний навчальний досвід.

Однією з ключових особливостей є психологічна підготовка учня до змін, які можуть виникнути в інклюзивному класі. Наприклад, деяким учням може знадобитися додаткова підтримка в процесі адаптації до нового середовища та взаємодії з усіма учасниками навчального процесу.

Необхідно також враховувати особистісні особливості учнів, такі як їхні

інтереси, страхи та мотивація. Деякі учні можуть потребувати більше часу для адаптації, тоді як іншим достатньо буде лише підтримки й допомоги вчителя.

Важливо також враховувати соціальні аспекти адаптації учнів, зокрема їхні стосунки з іншими однокласниками та ставленням до них. Створення позитивної атмосфери допоможе учням почувати себе комфортно й заохочуватиме їх активну участь у навчальному процесі [3].

Розроблення спеціальних умов сприяє формуванню позитивних взаємин дітей з порушеннями психофізичного розвитку з однокласниками в інклюзивному класі, підвищенню професійної компетентності педагогів у галузі становлення і розвитку колективу учнів інклюзивного класу та співпраці з сім'ями школярів [4].

Висновок. Таким чином, розуміння психологічних особливостей учнів та врахування їх у процесі адаптації особистості молодшого шкільного віку до навчання в інклюзивному класі, може сприяти забезпеченню успішного навчального процесу для всіх його учасників.

Список використаних джерел

1. Галецька І. Самоефективність у структурі соціально-психологічної адаптації. *Вісник Львівського університету. Сер. "Філософські науки"*. 2003. Вип. 5. С. 433–442.
2. Колупаєва А.А. Інклюзивна освіта: реалії та перспективи. Монографія. К.: «Самліт: Книга», 2009. 272 с.
3. Калініченко І. О. Особливості формування інклюзивного освітнього середовища для забезпечення всебічного розвитку дитини. *Актуальні проблеми навчання та виховання людей з особливими потребами*. 2012. № 9 (11). С. 120–126.
4. Чопік О. В. Формування взаємин дітей з вадами опорно-рухового апарату із здоровими ровесниками в умовах інклюзивного навчання: автореферат дис. ... канд. пед. наук: 13.00.03. Київ: НПУ імені М. П. Драгоманова, 2013. 18 с.

Лупійко Людмила Василівна
кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри теоретичної та консультативної психології,
УДУ імені Михайла Драгоманова

Гевко Олександр Ігорович,
здобувач другого (магістерського) рівня,
освітньої програми «Психологія консультування»,
УДУ імені Михайла Драгоманова

ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ФОРМУВАННЯ ТРИВОЖНОСТІ ОСОБИСТОСТІ ПІД ЧАС ВОЄННОГО СТАНУ

Актуальність проблеми. Війна створює значний стрес, який негативно впливає на психічне здоров'я людей. Психоемоційне навантаження провокує підвищений рівень тривожності як у військових, так і у цивільних осіб, що впливає на їхнє благополуччя, адаптацію та життєву активність. Тривожність — це особистісна якість або властивість особистості, яка характеризується схильністю до переживання стану дискомфорту, емоційного напруження або страху в певних ситуаціях. Тривожність може проявлятися як стійка риса характеру, що загострює реакцію на невизначені загрози та робить людину більш схильною до переживання тривоги в конкретних або навіть поза ситуаціями. Вона може бути як внутрішньою рисою особистості, так і наслідком впливу травмуючих обставин, що не обов'язково є властивістю особистості. Це впливає на особистісне благополуччя, соціальну адаптацію та життєву активність людини [1].

Тривога під час війни є природною реакцією, проте надмірний рівень може призвести до серйозних психічних порушень, таких як соціальна тривога, панічні атаки, депресія, посттравматичний стресовий розлад, генералізований тривожний розлад, соціальна тривога, гострий стресовий розлад або розлади сну. Дослідження психологічних чинників формування тривожності є необхідним для розробки ефективної підтримки в умовах кризи.

Ступінь розроблення проблеми. Існує багато наукових праць, присвячених аналізу різних чинників тривожності, зокрема, тривожність досліджували З. Фрейд, К. Ясперс, Ю. Бандура, А. Волошин, О. Галієва, Н. Гаркавенко, А. Гринечко, М. Діденко, І. Жураківський, О. Козлюк, О. Косарєва, О. Литвиненко, В. Овадюк, О. Олексюк, Г. Омельченко, О. Пилипенко, Д. Сайко, І. Стрілецька, Д. Ткаченко, Л. Федорова, Т. Харченко,

Ю. Чистовська, А. Шевчук, В. Шокота та ін.; під час воєнного стану в Україні цю проблему досліджували В. Вінков, І. Гаркуша, Ю. Гуменюк, І. Дичківська, Л. Матвієнко, К. Мущерова, Л. Терещенко, Н. Фролова, І. Шестопал, А. Широких. У ряді досліджень це питання вирішується через уявлення про два типи чинників, які продукують стан тривоги, – безумовних і зумовлених. Передбачається, що багаторазове повторення ситуацій, у яких актуалізуються зазначені типи факторів, призводить до закріплення тривожності як стійкого утворення (тривожності як властивості, риси).

Виклад основного матеріалу. Тривога описується ним як відчуття невизначеної загрози, що супроводжується дифузійним занепокоєнням та тривожним очікуванням. Вона може виникати у відповідь на події, які важко передбачити, і є одним із провідних факторів стресових реакцій.

Галієва О.М. вважає тривогу важливим компонентом стресу, що активує низку біохімічних, ендокринних та нейровегетативних процесів у організмі. Це підкреслює тісний зв'язок тривоги з фізіологічними реакціями тіла (Галієва О.М. 2019).

У дослідженнях вчених Українського інституту майбутнього зазначено, що основними факторами тривожності серед населення є зростання цін, зменшення доходів або їх повна втрата, підвищення тарифів на комунальні послуги. Також серед чинників тривожності пов'язаних з війною на пряму — потенційні відключення електроенергії, погіршення фізичного стану, обстріли та ядерна загроза. Крім того, занепокоєння викликають економічний спад, ризики вибуху на Запорізькій АЕС, масштабний контрнаступ РФ та погіршення психологічного стану людей [3].

Емоційна тривожність охоплює кілька аспектів, за спаданням важливості: страх взаємодії з незнайомими людьми, страх бути в центрі уваги, відчуття неповноцінності, схильність до самозвинувачень, нав'язливі думки про смерть чи суїцид, почуття самотності, постійне занепокоєння та неспроможність сидіти на місці.

Висновок. Формування тривожності під час воєнного стану є складним процесом, обумовленим особистісними характеристиками та впливом стресових обставин. Тривожність впливає на психічне здоров'я та соціальну адаптацію людини. Під час війни тривога є природною реакцією, але її надмірний рівень може призводити до серйозних психічних порушень, таких як ПТСР та генералізований тривожний розлад.

Розуміння відмінностей між тривогою як станом та як особистісною рисою дозволяє ефективніше працювати з проявами тривожності. Дослідження психологічних чинників тривожності необхідне для розробки методик

підтримки, що сприяють адаптації людей, які зазнали впливу війни. Зменшення тривожності під час кризи є важливим для підвищення життєвої активності та якості життя постраждалих.

Список використаних джерел

1. Галієва О. М. Диференціація понять «тривога» та «тривожність». *Психологія та соціальна робота : науковий журнал* / Міністерство освіти і науки України, Одеський національний університет імені І. І. Мечникова. - Одеса : «Астропринт» 2019. - Т. 24, Вип. 1 (49). - С. 32-48. – Режим доступу: <http://psysocwork.onu.edu.ua/article/view/185763>

2. Гринечко А. Особливості прояву тривожності як наслідок впливу психотравмуючих подій на розвиток особистості. Електронні текстові дані : [б. и.]. *Проблеми гуманітарних наук : збірник наукових праць ДДПУ* / Міністерство освіти і науки України, Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка. - Дрогобич: РВВ ДДПУ імені Івана Франка, 2017. - Вип. 41 :Психологія. - С. 32-44.- <http://psysocwork.onu.edu.ua/article/view/185763/188653>

3. Український інститут майбутнього. Звіт за результатами онлайн-дослідження щодо актуальних питань сьогодення <https://news.uifuture.org/zvit-za-rezultatami-onlayn-doslidzhe/>

4. Ясточкіна І. Особистісна тривожність як соціально-психологічна проблема. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2020. Випуск 6. С. 165–170 *Visnyk of the Lviv University. Series Psychological science*. Issue 6. P. 165–170 http://psy-visnyk.lnu.lviv.ua/archive/6_2020/26.pdf

5. Як змінювався психоемоційний стан українців під час війни. URL: <https://news.uifuture.org/yak-zminivsia-psikhoemocijnyy-stand-ukra/>

*Михайліченко Кіра Юріївна,
студентка 2 курсу бакалаврату,
освітньої програми «Психологія»,
Білоцерківського інституту економіки та управління,
Університету «Україна»*

*Науковий керівник:
доктор філософії у галузі психології,
доцентка кафедри права та соціально-поведінкових наук
Пономаренко Тетяна Ігорівна*

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК САМООЦІНКИ ТА ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

Актуальність проблеми. Підлітковий вік є критичним періодом формування особистості, коли відбуваються значні зміни у психічному та фізичному розвитку. Одним із ключових аспектів цього періоду є самооцінка, яка значною мірою впливає на формування соціальних навичок, стосунків з однолітками, академічну успішність і здатність до самостійного прийняття рішень. Низька самооцінка в підлітковому віці, часто, асоціюється з тривожними розладами, депресією, суїцидальними думками, поведінковими проблемами та відчуженням від соціуму. Водночас висока, але нестабільна самооцінка може бути пов'язана з агресивністю, егоцентризмом та невмінням сприймати конструктивну критику.

Психічне здоров'я підлітків є однією з найважливіших соціально-психологічних проблем сучасності. Згідно з дослідженнями Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), рівень тривожних та депресивних розладів серед підлітків постійно зростає, і значний внесок у розвиток цих проблем роблять фактори, пов'язані з негативною самооцінкою. Враховуючи сучасні соціокультурні зміни, підвищення ролі соціальних мереж та інформаційного тиску на молодь, взаємозв'язок самооцінки з психічним здоров'ям стає ще більш актуальним. Соціальні платформи створюють нові стандарти краси, успішності та соціального статусу, що може спричиняти значний стрес у підлітків, впливаючи на їхню самооцінку та емоційний стан.

Ступінь розроблення проблеми. Аналіз літератури показав великий інтерес науковців до проблеми самооцінки та психічного здоров'я підлітків. Так, питанням формування самооцінки підлітків займалися Б. Ананьєв, Н.Бернс, Л. Божович, І. Кон, В. Столін, П. Чамата, С. Рубінштейн, К. Роджерс

та ін. При цьому, дослідженню ключових аспектів психічного здоров'я особистості присвятили свою роботу О. Бацилева, І. Галецька, С. Максименко, Т. Пономаренко, Т. Титаренко, А. Федоренко М. Ягод та ін.

Виклад основного матеріалу. Так, під самооцінкою ми розуміємо «оцінка особистістю самої себе, своїх можливостей, якостей і місця серед інших людей»[4, с.446]. Відомо, що в процесі онтогенезу людина набуває певного досвіду (позитивного, негативного, нейтрального) та відповідно до цього формується її самооцінка. Вона може бути високою чи низькою, адекватною або неадекватною (завищена чи занижена).

Відтак, неадекватна самооцінка негативно впливає на самоприйняття особистості та її внутрішній світ, перешкоджає гармонійному розвитку особистості, спричинює внутрішні конфлікти тощо [2, с. 163-164]. При цьому, при неадекватній самооцінці страждає психологічне здоров'я особистості, адже являє собою соціальне, емоційне і духовне благополуччя і є передумовою забезпечення життєвих потреб людини, її соціалізації, активного способу життя і досягнення власних цілей [1].

Так, К. Рифф виоремила шість основних показників психологічного благополуччя особистості, до яких належать [3]:

- самосприйняття особистості (впевненість в собі, самооцінка);
- позитивні стосунки з оточуючими людьми, що також обумовлені адекватністю самооцінки людини;
- особистісний розвиток;, що залежить від рівня домагань;
- наявність цілей в житті;
- здатність пристосовуватися до середовища, адаптуватися до нових умов;
- автономія особистості у мисленні та поведінці.

Відтак, взаємозв'язок психічного здоров'я та самооцінки в підлітковому віці є складним і багатогранним, оскільки ці два аспекти впливають один на одного в процесі формування особистості підлітка. Самооцінка є основним показником того, як підліток сприймає себе, свої можливості, досягнення та цінність в очах інших людей. Висока і стабільна самооцінка зазвичай сприяє емоційному благополуччю. Підлітки з високою самооцінкою мають більше впевненості у своїх можливостях, краще адаптуються до стресових ситуацій [5], менше схильні до тривожності та депресії. Вони легше будують соціальні зв'язки, приймають себе такими, якими вони є, і рідше стикаються з почуттям провини або невпевненості. Низька самооцінка часто пов'язана з психічними розладами, такими як тривожність, депресія, відчуження від соціального життя,

суїцидальні думки. Підлітки, які не вірять у свої сили, схильні до самокритики, можуть уникати соціальних контактів або негативно сприймати зворотний зв'язок від інших. Це призводить до підвищеної тривожності, емоційної нестабільності та відчуття безпорадності.

Психічне здоров'я також впливає на рівень самооцінки підлітків. Психічне благополуччя створює сприятливий ґрунт для розвитку позитивної самооцінки. Коли підліток перебуває у стані емоційної стабільності, почувається прийнятним у сім'ї та серед однолітків, він має більше ресурсів для позитивного сприйняття себе. Психічно здорові підлітки частіше бачать свої сильні сторони та здатні конструктивно реагувати на власні недоліки. Психічні розлади (депресія, тривожність, соціофобія) можуть істотно знижувати самооцінку. Наприклад, депресія викликає відчуття безнадійності та негативні думки про себе, що призводить до ще більшої втрати віри у власні сили. У випадку тривожних розладів, підлітки можуть постійно відчувати страх невдачі або критики, що також посилює низьку самооцінку.

Висновок. Таким чином, психічне здоров'я і самооцінка в підлітковому віці тісно пов'язані, і для забезпечення гармонійного розвитку особистості важливо приділяти увагу обом цим аспектам одночасно. А, отже, дослідження взаємозв'язку між самооцінкою та психічним здоров'ям у підлітковому віці є вкрай важливим для розробки ефективних профілактичних та корекційних програм, спрямованих на підтримку емоційного благополуччя молоді, попередження психічних розладів та формування позитивного образу "Я". Це дозволить не лише зменшити ризики для психічного здоров'я підлітків, але й створити сприятливі умови для їх гармонійного розвитку в суспільстві.

Список використаних джерел

1. Галецька І. І. Критерії психологічного здоров'я. *Вісник Львівського університету. Філософські науки.* 2007. № 10. С. 317–328.
2. Козерук Ю. В., Євсейчик Я. О. Самооцінка як фактор становлення особистості студента. *Підготовка фахівців у системі професійної освіти. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету ім. Т. Г. Шевченка.* 2015. № 124. С. 163–165.
3. Титаренко Т. М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самопомоги в умовах тривалої: монографія. Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький : Імекс–ЛТД, 2018. 160 с.
4. Шапар В. Б. Сучасний тлумачний психологічний словник. Х.: Прапор, 2007. 640 с.

5. Шишин А. В., Пономаренко Т. І. Психологічні особливості стресостійкості особистості в умовах невизначеності. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*, 2023. № 16. С. 64–71.

Наріжна Тетяна Віталіївна,
студентка 4 курсу бакалаврату,
освітньої програми «Психологія»,
УДУ імені Михайла Драгоманова

Науковий керівник:
кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри психосоматики
та психології здоров'я
Вольнова Леся Миколаївна

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ПІДЛІТКІВ У СКЛАДНИХ ЖИТТЄВИХ ОБСТАВИНАХ

Актуальність проблеми. Від самого свого початку існування людство розвивається. Прогрес, який стимулює розвиток, приносить із собою не лише позитивні зміни, а й необхідність для самої людини вміти впоратися з новими викликами і запитамі. Людство ніколи не лишилося у спокої і мирі, але проблема пристосування, виживання, розуміння складних життєвих ситуацій, як ніколи актуальна зараз для України. Військова агресія сусідньої держави призвела до значного збільшення сімей, які потрапили у складні життєві ситуації, багато з яких виховують дітей, в тому числі і підлітків.

Особливо вразливою і разом із тим стійкою є категорія підлітків, їм може бути присутня внутрішня нестабільність за рахунок вікової кризи та разом із тим, це вік відкриттів, сміливих, а інколи нерозважливих вчинків, юнацького максималізму і критичного ставлення до навколишнього світу.

В умовах напруги людині потрібно виробити поведінкову стратегію, виявити варіанти вирішення проблем, усвідомити власний адаптаційний потенціал, завдяки чому ефективно самореалізовуватися, належно відповідати на висунуті виклики, що власне і складає шлях до власного психологічного благополуччя і підвищення життєстійкості.

Ступінь розроблення проблеми. Питанню функціонування і адаптації у

складних життєвих ситуаціях в науковій спільноті надається вагоме значення і є праці з вивчення даного питання. Так, проблемами адаптації підлітків до складних життєвих ситуацій займалися С.Хол, Л.С.Виготський, М. Кле та ін. Така тема не може втратити актуальності впродовж усього існування людства, а в сучасних умовах війни в Україні вимагає максимальної уваги і особливо стосовно такої категорії, як діти і підлітки.

Виклад основного матеріалу. У подоланні проблем складних життєвих обставин у які потрапляє підліток основна роль належить адаптації, оскільки саме її механізми, вироблені в процесі еволюції, забезпечують можливість його існування в постійно мінливих умовах зовнішнього середовища.

Підлітковий вік – це період переходу дитини в нову фазу розвитку, яка передуює появі дорослої людини, що здатна самотійно існувати, приймати рішення і брати відповідальність за їх наслідки. Такий перехід відбувається поступово на фоні фізіологічних і соціальних змін. Всесвітня організація охорони здоров'я дала своє визначення підлітковому віку. Вона називає його періодом росту та розвитку людини, який слідує після дитинства та триває до досягнення зрілого віку, тобто з 10 до 19 років. Підліткам буває складно адекватно оцінювати і правильно розпізнавати соціальні сигнали і емоції. Це вік пошуку інформації і дослідження світу, але й імпульсивних дій і ризикованих пригод.

Наразі, у всіх вікових категоріях населення України постає проблема психологічної підготовленості до тих непростих кризових ситуацій, з якими доводиться стикатися кожному пересічному громадянину в щоденному житті, але підлітковий вік сам по собі створює додаткові виклики, адже в цей час йде перехід від дитинства до дорослішання. В період підліткового віку активізуються потреби в самоствердженні та самореалізації, але разом з тим може посилюватися безпорадність, відчуженість від світу дорослих, що робить підлітків вразливими, примушує більш гостро відчувати проблеми і реагувати на складні життєві ситуації.

У складних життєвих обставинах підліток стикається з труднощами в задоволенні своїх актуальних потреб, переживає емоційну напруженість та когнітивну невизначеність. Здатність ефективно діяти в таких обставинах з метою вирішення виниклих проблем сприяє успішності адаптації підлітків до середовища, впливає на їх особистий розвиток. Адаптивність підлітків до складних життєвих ситуацій має свої особливості, адже тут може бути присутня полярність від високої стресостійкості, коли підліток зовсім не переймається тими речами, що є причиною стресу дорослих до вразливості від найменших подразників, які для дорослої людини не є приводом для хвилювання.

Внутрішній світ підлітка, що знаходиться на межі різних вікових періодів наповнений суперечностями і проблемами. Побудова нових поглядів, прийняття нового себе, внутрішня невлаштованість утворює складність підліткового віку. Особливої уваги заслуговують емоційно-психологічна, інтелектуальна й сексуальна сфери. Зміни в емоційно-психологічній сфері супроводжуються егоцентризмом, впертістю, прагненням до самостійності. Підліток стає егоцентричним внаслідок того, що він починає усвідомлювати себе як індивідуальність. І багатьом підліткам здається, що їхні переживання є унікальними, що ніхто ніколи нічого подібного не переживав, що помітно протиставляє підлітка оточуючому світу. Отже, у підлітка може виникнути замкнутість, ранимість, образливість. Почасті відстороненість обумовлена не тільки сором'язливістю поділитися переживаннями, а й нерозумінням своїх відчуттів.

Почуття власної гідності в підлітка настільки загострені, що будь-які дрібниці здатні його зачепити. Тому різні, начебто безневинні зауваження можуть сприйматися дуже чутливо, що, в свою чергу, і створює складні життєві обставини для підлітка в ситуації, де для людей іншої вікової категорії здебільшого не буде проблем. Спосіб же реагування залежить від індивідуальних особливостей. Підліток може здаватися упертим, грубим і зухвалим, але це може бути лише спроба зменшити внутрішню напругу, дати вихід негативним емоціям, повідомити про негаразди. Здебільшого підлітки вважають себе дорослими, тому вимагають рівноправності і протистоять відвертому тиску. Ця особливість може допомогти у вирішенні складної життєвої ситуації, адже підліток не ставить серйозно до думки дорослого, що він ще не готовий приймати самостійні рішення, а тому може наважитися на кроки, які дорослі будуть вважати ризикованими, водночас вони дійсно будуть сприяти розв'язанню проблеми.

У підлітковому віці здатність до саморегуляції має недостатній рівень, але водночас саме цей вік є сприятливим для її формування. Так, розвиток саморегуляції у підлітків дозволяє їм більш зважено приймати рішення, прораховувати наслідки і відповідальність, мати можливість оцінити результат і пропрацювати помилки, що безпосередньо впливає на поведінку у складних життєвих обставинах і полегшує адаптацію до неї.

Враховуючи поточну ситуацію в Україні, знаходження в ситуації постійного стресу викликаного військовою агресією з боку росії, що теж суттєво впливає на адаптаційні можливості, зокрема підлітків, вимагає від них більше зусиль для адаптації, а перед дорослими формує виклики у більшій увазі до дітей, до їхнього і свого психоемоційного стану. Чинниками розвитку

адаптаційного потенціалу підлітка є його психофізіологічні та особистісні особливості, а для успішного формування адаптаційного потенціалу важливим є усунення чинників, які негативно позначається на його розвитку, а саме:

- Гіперопіка або недостатність піклування. У першому випадку батьки надмірно оберігають дитину, не дають їй змоги набувати досвіду й самостійно долати найменші життєві труднощі, навіюють тривожність. А в другому — дитина не отримує достатньо підтримки, її проблемам не надають значення, знецінюють.

- Ворожість і високий рівень конфліктності. Агресія, зокрема і пасивна, та сварки між членами родини — хронічний стресогенний чинник для дитини, який знижує її адаптаційні можливості.

- Надмірна емоційна залежність від матері чи іншого значущого дорослого. Емоційно залежні підлітки відчувають постійну потребу у схваленні батьків, підтримують руйнівні стосунки, відчувають безсилля змінити щось, не розуміють своїх бажань та потреб.

- Низький рівень адаптаційного потенціалу значущих дорослих. Якщо батьки самі не здатні пристосовуватися до життєвих змін, вони не можуть надавати необхідну підтримку дитині.

Висновок. Отже, підлітковий вік складний і має свої специфічні риси, що обумовлює психологічні особливості поведінки підлітків у складних життєвих ситуаціях. Недостатня адаптованість дітей та колективу й переважання стресорів над адаптаційними можливостями може знижувати ефективність навчання і спричиняти різноманітні нервово-психічні захворювання. В якості методів підвищення адаптаційного потенціалу можна рекомендувати індивідуальні терапевтичні сесії з психологом, застосування методів арт-терапії для групової та індивідуальної роботи. Тут робота повинна бути спрямована на зниження рівня тривожності, відновлення внутрішньої рівноваги, отримання внутрішнього ресурсу, закріплення позитивного погляду у майбутнє.

Список використаних джерел

1. Предко В. В. Складна життєва ситуація як провідна умова формування життєстійкості особистості. *Збірник СНУ ім. В. Даля Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2021. Т.1. С.74-99, <https://doi.org/10.33216/2219-2654-2021-54-1-74-99>

2. Грішин Е. О. Складна життєва ситуація, як передумова формування резильєнтності особистості. *Вісник ХНУ ім. Г.С. Сковороди "Психологія"*. 2021. №65. С.25-41.

3. Ващенко І. В., Іваненко Б. Б. Психологічні ресурси особистості в

подоланні складних життєвих ситуацій. *Проблеми сучасної психології*, 2018. №40, С.35–36. http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pspl_2018_40_56.

4. Андреева Я. Ф., Литовченко Н. Ф. Психологічні особливості конфліктності у юнацькому віці. *Психологічний часопис*. 2019. №1. С.19-21. http://nbuv.gov.ua/UJRN/psch_2019_1_33

Нежур Тетяна Василівна,
*студентка 4 курсу бакалаврату,
освітньої програми «Психологія»
УДУ імені Михайла Драгоманова*

Науковий керівник:
*кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри психосоматики та психології здоров'я
Дьоміна Ганна Анатоліївна*

ПСИХОЛОГІЧНА АДАПТАЦІЯ ОСІБ ПОХИЛОГО ВІКУ ДО ЗМІН СОЦІАЛЬНИХ РОЛЕЙ У ВОЄННИЙ ЧАС

Актуальність проблеми. Військові конфлікти є джерелом безпрецедентних викликів для всіх верств населення, зокрема для осіб похилого віку, які є особливо вразливими до змін, які війна приносить у їхнє життя. Проте, похилий вік є одним із найважчих вікових періодів, в який відбуваються як фізичні, так і психологічні зміни, які самі по собі можуть ускладнювати адаптацію до нових обставин, нових соціальних ролей тощо.

Оскільки війна змінює їхні звичні ролі, погіршує доступ до медичної і соціальної допомоги, а також з'являються додаткові загрози, такі як фізична небезпека, соціальна ізоляція, вимушене переміщення чи втрата близьких, то проблематика психологічної адаптації людей похилого віку до змін соціальних ролей у воєнний час досить актуальна проблема для сучасної психології та соціології. До того ж зміна у воєнний час традиційних соціальних ролей людей похилого віку створює нові виклики для їхньої адаптації через втрату соціальних функцій, які надавали їм сенс життя та стабільність. Проблемою є те, що на разі психологічна адаптація осіб похилого віку до змін соціальних ролей ускладнюється наявним військовим конфліктом, який триває на території України.

Ступінь розроблення проблеми. Проблематика адаптації літніх людей порушували в своїх працях Н. Туркіч, О. Коваленко, Л. Лук'янова, Е. Помиткін, А. Московець, І. Мартинюк, Л. Рось, Т. Коленіченко та ряд інших дослідників і теоретиків. Проте, на сьогоднішній день, на жаль, ми спостерігаємо обмежену кількість праць, присвячених темі психологічної адаптації осіб похилого віку до змін соціальних ролей у воєнний час. Це доволі складне та актуальне питання в силу того, що в цілому воєнні конфлікти є першоджерелом криз, які погіршують протікання адаптації, зокрема літніх людей.

Виклад основного матеріалу. По-перше, маємо відмітити, що в праці Т. Коленіченко дефініція «людина похилого віку» визначається наступним чином. Це особистість, яка перебуває на завершальному етапі свого життя, пройшовши при цьому періоди розвитку, коли мають місце зміни на психо-фізіо-соціальному рівні [3].

В іншій своїй праці Т. Коленіченко справедливо зазначає той факт, що такий віковий період як старість характеризується зменшенням особистісної соціальної ролі й відповідними змінами відносно літньої людини зі сторони оточуючих. Безумовно, той факт, що людина є соціальною істотою лежить в основі наступної думки: життя людини не усвідомлюється без суспільних відносин в будь-якому віковому періоді особистості [2].

В роботі Н. Туркіч говориться про те, що в цілому адаптація є безупинним процесом активного пристосування людини до мінливих умов соціального життя. Її ефективність обумовлюється самосприйняттям особистості, своїх соціальних зав'язків та усвідомленням мотивів власної поведінки. На жаль, в умовах війни ми можемо бачити, що самосприйняття змінюється, особистість може переживати кризи, а також зміну соціальних ролей, які негативно впливають на соціальну адаптацію, сприяють порушенню взаємовідносин та погіршенню стану здоров'я. Так як традиційні соціальні ролі, які надавали сенс життю, часто втрачаються або змінюються. Роль старшого члена родини, надійної підтримки для молодших поколінь або активного учасника громади зникає через руйнування соціальних зв'язків, втрату близьких або необхідність переміщення. Соціальна ізоляція і втрата підтримки посилюють відчуття безпорадності та покинутості, що негативно впливає на психічне здоров'я людей похилого віку [4].

Окрім того, як відмічається в роботі О. Коваленко, особистість похилого віку має засвоювати нові норми, цінності та вимоги до своєї поведінки у відповідності до того, які існують загальнокультурні норми і цінності в даному суспільстві. Це в свою чергу створює ряд труднощів, які має долати особистість, проте в умовах військового конфлікту інтенсивність зовнішнього

впливу на людину похилого віку зростає, що створює додаткові проблеми у її життєдіяльності. Наприклад, коли особи похилого віку більше не можуть забезпечувати підтримку своїм родичам або виконувати звичні завдання у своєму суспільному колі. Ця втрата сенсу життя може призвести до емоційного виснаження та зниження якості життя [1].

Виходячи з вищевикладеного, підкреслимо, що адаптація до нових соціальних ролей є необхідною для підтримання психічного здоров'я людей похилого віку в умовах війни. Психологічна адаптація може включати такі елементи, як прийняття нових реалій, підтримка позитивного мислення, розвиток навичок самостійного виживання, а також залучення до нових видів соціальної активності або волонтерства. Важливою є також роль соціальних служб і родичів у підтримці осіб похилого віку під час адаптаційного процесу.

Одним із ключових аспектів успішної адаптації є відновлення або створення нових соціальних зв'язків. Навіть в умовах війни люди похилого віку можуть знайти нові форми соціальної взаємодії, наприклад, через підтримку у своїх громадах або участь у соціальних програмах для літніх осіб.

Висновок: Психологічна адаптація осіб похилого віку до змін соціальних ролей у воєнний час є важливим і складним процесом, який вимагає уваги з боку суспільства, родичів та фахівців. Війна змінює життя людей похилого віку, що може негативно впливати на їхнє психічне здоров'я та якість життя. До того ж, люди похилого віку стикаються зі складними викликами, включаючи зміну соціальних зав'язків, відчуття непотрібності та самотності, що вимагає комплексної підтримки та розробки стратегій адаптації в умовах війни. Вивчення особливостей протікання психологічної адаптації людей похилого віку уможливорює розробку програм допомоги, спрямованих на покращення їхнього психологічного стану, соціальної інтеграції та забезпечення належного рівня підтримки. В умовах воєнного стану такі програми та спеціальна соціально-психологічна допомога людям похилого віку визнається критично важливою для забезпечення їхнього психологічного благополуччя, підтримки їхньої соціальної активності та підвищення якості життя.

Список використаних джерел

1. Коваленко О., Лук'янова Л., Помиткін Е., Московець Л. Психологія людей літнього віку. Навч. посібн. / Ін-т педагогічної освіти і освіти дорослих імені Івана Зязюна НАПН України. Київ: Вид-во ТОВ «Геопринт», 2021, 288 с.

2. Коленіченко Т.І. Адаптація людей похилого віку до нових соціальних умов. [Електронний ресурс]. URL: https://www.rusnauka.com/14.NTP_2007/Pedagogica/21849.doc.htm. (дата

звернення: 12.10.2024).

3. Коленіченко Т.І. Особливості адаптації людей похилого віку до умов нового соціального середовища: автореф. дис. канд пед. наук: 13.00.05 Національний педагогічний університет ім. М.П. Драгоманова, 2010, 25 с.

4. Туркіч Н. Адаптація літніх людей в сучасному суспільстві до пенсійного способу життя. *Психологія і суспільство*, 2013, С.187-188.

5. Лич О.М. Психологія життєстійкості осіб похилого віку: автореф. дис./ Ін-т психології імені Г.С. Костюка, Київ, 2021, 46 с.

Нікітюк Тетяна Іванівна,
студентка 2 курсу магістратури,
освітня програма «Психологічне консультування»
УДУ імені Михайла Драгоманова

Науковий керівник:
доктор педагогічних наук, професор,
професор кафедри теоретичної та консультативної психології
Гузій Наталія Василівна

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ВЗАЄМИН ДІТЕЙ У ПЕРІОД ПЕРЕХОДУ ДО ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ

Актуальність проблеми. Перехід дитини до навчання у початковій школі становить важливий і специфічний етап онтогенезу, що супроводжується суттєвими соціально-психологічними змінами її життя і діяльності та визначає перспективи подальшого розвитку особистості й адаптації в суспільстві. Одним з ключових питань особистісного зростання дитини на цьому етапі виступає формування здатності до взаємодії з іншими дітьми, налагодження стосунків з однокласниками, що відображується на її емоційному стані, самооцінці та успішності процесу соціалізації.

Сучасні виклики, пов'язані з пандемією, військовою агресією росії, зумовлюють обмеження безпосередніх комунікативних контактів, сприяють поширенню технологічних засобів спілкування, оволодіння дітьми такими новими формами спілкування як онлайн-ігри та соціальні мережі, що неоднозначно впливають на їхні соціальні навички та особистісні властивості. Це вимагає вивчення психологічних аспектів формування взаємин дітей у період переходу до початкової школи як актуальної проблеми психологічної

науки і практики з метою створення й упровадження ефективних соціально-психологічних засобів підтримки дітей на цьому важливого етапу їхнього розвитку.

Ступінь розробленості проблеми. Проблема формування взаємин дітей у період переходу до початкової школи традиційно привертала увагу дослідників у психології, педагогіці та соціології, починаючи із досліджень Ж.Піаже і Л.Виготського, які заклали теоретичні основи розуміння соціального розвитку дітей цієї вікової групи, створивши фундаментальне підґрунтя для подальших досліджень у цій галузі.

Сучасний науковий доробок загальнотеоретичних та практичних аспектів зазначеної проблеми представлений працями О.Мороз, Н.Корчакової, Н.Дишлової, І.Цемрюк, Л.Калмикової, Г.Абрамової, О.Бондаренко, Т.Гаврилової, З.Кісарчук, О.Корніяки, Г.Рояк, Т.А.Репіної, Р.Павелків, О.Цигипало, Л.Сікорської та ін. Роботи Т.Ільїної, Н.Бібік, С.Сухомлинської, Л.Гури та ін., присвячені адаптації дітей до шкільного життя, вказують на важливість міжособистісних стосунків у формуванні їхньої самооцінки, емоційної стійкості та соціальних навичок. Заслужують особливої уваги напрацювання зарубіжних науковців А.Сміт, Дж.Колуел, М.Кларка, Д.Хагест, С.Хейл, К.Браун, Дж.Джонсона, С.Томпсон, Р.Лі, Г.Рояк та ін. Безпосередньо питання психологічних особливостей формування взаємин дітей у період переходу до початкової школи плідно досліджували К.Розенберг, Д.Вулфолк, П.Блум, К.Лонг, Д.Снайдер та ін. Поряд із вагомими напрацюваннями вчених щодо означеної проблеми нові соціальні реалії та сучасні виклики актуалізують потребу у її подальшому вивченні.

Висвітлення основних положень Метою написання статті є узагальнення вироблених сучасних теоретичних та практичних підходів до вирішення проблеми психологічних особливостей формування взаємин дітей у період переходу до початкової школи.

Молодший шкільний вік є надзвичайно важливим періодом соціалізації дитини, у якому набуваються вміння вчитися та взаємодіяти, збагачуються зв'язки з оточуючими, формується основи комунікативної культури. Г.Абрамова, О.Бондаренко, Т.Гаврилова у своїх дослідженнях доводять, що саме період 6-7 років є сенситивним щодо вироблення комунікативних навичок, адже в цей час відбувається прийняття нової соціальної ролі школяра, формується здатність вибудовувати власну поведінку, відповідати очікуванням інших людей, а також виробляються очікування щодо поведінки однолітків і дорослих. З.Кісарчук, наголошує на необхідності підготовки дітей до спілкування, розвитку комунікативних умінь, від чого залежить успішність

спільної пізнавальної діяльності та побудови взаємовідносин в майбутньому [4, с.38]. Досягнення сприятливих умов міжособистісної взаємодії школярів, педагогів і школярів, а також батьків і дітей стає значущим чинником створення позитивної соціальної ситуації розвитку дитини цього віку. У кожному з видів діяльності міжособистісні взаємини мають свої особливості та у сукупності формують готовність і здатність суб'єкта спілкування до конструктивної вербальної та невербальної взаємодії з іншими людьми – комунікативну компетентність. Вона передбачає володіння сукупністю комунікативних знань, умінь та навичок, потрібних для ефективного спілкування та взаємин. За результатами досліджень О.М.Корніяки, однією з функцій спілкування є встановлення взаємин. Мета цієї функції – усвідомити і зафіксувати своє місце у системі рольових, статусних, ділових, міжособистісних та інших зв'язків спільноти, де індивіду слід діяти [2, с.45].

Цілеспрямований розвиток комунікативної компетентності учнів виступає одним з головних чинників вдосконалення міжособистісних взаємин, підвищення рівня особистісної саморегуляції, а також умовою гармонізації емоційної сфери в період переходу до початкової школи. У свою чергу характер міжособистісних взаємин, що лежать в основі навчальної співпраці, є важливою психологічною умовою успішної організації розвивального, особистісно орієнтованого навчання молодших школярів [1, с.65].

Л.Колберг стверджував, що без спілкування з однолітками моральний розвиток дитини неминуче буде загальмовано. Він зазначав, що «наявність можливостей в освоєнні соціальних ролей для морального розвитку дитини навіть більш важливе, ніж виявлення любові до неї» [5, с.56]. Якщо потреба дитини у спільній діяльності та спілкуванні не задоволена, це постає причиною важких переживань і стану крайнього емоційного неблагополуччя. Блокування цієї потреби деформує особистісний розвиток дитини, сприяючи появі негативних рис поведінки, і, як наслідок, знижує її активність на занятті .

Психологічною особливістю спілкування дітей 6-7 річного віку виступає їх об'єднання в групи в процесі встановлення взаємин. Дослідження мотиваційної основи таких самодіяльних дитячих об'єднань показали, що у взаєминах з однолітками реалізується як загальна потреба у спілкуванні та спільній діяльності, так і вибіркова потреба у спілкуванні і спільній діяльності з певним партнером, до якого дитина має певну симпатію, або який володіє діловим якостями, котрі забезпечують успішність спільної діяльності, або деякими особистісними особливостями, котрі роблять його «зручним партнером для самоутвердження дитини» [3, с.23].

Система «дитина – дорослий» в школі диференціюється, в ній

виділяються взаємини «дитина – вчитель». Вони починають відігравати вирішальну роль у житті дитини, її стосунках з батьками та однолітками. В експериментальних дослідженнях Л.Колберга було показано, що міжособистісні взаємини молодших школярів залежать не стільки від успішності та поведінки дитини, скільки від ставлення до неї вчителя. Діти в цьому віці ще не відчують себе часткою єдиного колективу, вони здебільшого відособлені один від одного та егоцентричні, прагнуть добре виконати свої власні шкільні обов'язки. Власне особистісні критерії оцінки однокласників починають функціонувати лише наприкінці навчання у початковій школі [5, с.103].

Характерними новоутвореннями молодших школярів, що визначають стиль їхньої поведінки, є суперництво і готовність до злагоди, що детермінується впливом значущих для дитини дорослих. При тому суперництво як форма міжособистісних взаємин заохочується значно частіше ніж готовність до злагоди. В.Бойченко, О.Губанова, М.Костюк вивчали мотиваційні та ціннісно-орієнтаційні параметри взаємин дітей в період переходу до початкової школи. Вони виявили, що вже на першому етапі новий вид провідної діяльності дітей – навчання – змінює ціннісні еталони та стереотипи, які визначають становище дитини в системі міжособистісних взаємин класу, хоча мотиви вибору й взаємооцінювання у першокласників мають багато спільного з моделями міжособистісної взаємодії з дошкільнятами.

Висновки. Міжособистісні взаємини, що формуються у молодшому шкільному віці, мають значний вплив на подальший соціальний та емоційний розвиток дитини, закладають основи таких соціальних навичок, як комунікація, співпраця і вирішення конфліктів. Підтримка доброзичливого середовища допомагає дітям відчувати себе в безпеці і зменшує шкільні страхи, стимулює першокласників до відкритої і конструктивної взаємодії з однолітками. Залучення дітей до рольових ігор, групових завдань та вправ з активного слухання сприяє розвитку їх комунікативних навичок. Навчання школярів емоційної грамотності через обговорення емоцій та ситуацій, що викликають емоційні реакції, значно полегшує адаптацію до навчання в школі та сприяє формуванню ефективних взаємин.

Спільна робота батьків і дітей над проектами та регулярні комунікації між школою і сім'єю забезпечують підтримку розвитку соціальних навичок і допомагають адаптувати навчальні методики до індивідуальних потреб дітей, зміцнюють міжособистісні взаємини учнів початкової школи і сприяють створенню єдиного підходу до розвитку дитини як в родині, так і в школі.

Список використаних джерел

1. Федоренко Ю. Комунікативна компетенція як найважливіший елемент успішного спілкування. *Рідна школа* :наук.-практ.журн. 2002.№1 С.63-65
2. Корніяка О.М. Психологія комунікативної культури школяра: монографія. Київ: Міленіум, 2006. 336 с.
3. Котирло В. К. Початковий період у навчанні школярів. Київ.: Знання, 1985. 48 с.
4. КісарчукЗ.Г.,ОмельченкоЯ.М., ГребіньЛ. О. Психодинамічна образна терапія у роботі з дитячою психотравмою. *Психологічна допомога дітям у кризових ситуаціях: методи і техніки*:метод.посіб. Київ: Знання, 2015. С.59-97.
5. Lawrence Kohlberg. Moral Education: A Study in the Theory and Practice of Values Education. New York : T.Y.Crowell Company, 1976. 261 с.

*Павленко Дар'я Сергіївна,
студентка 2 курсу бакалаврату,
освітньої програми «Психологічне консультування»
УДУ імені Михайла Драгоманова*

*Науковий керівник:
кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри теоретичної і консультативної психології
Отич Дарія Дмитрівна*

ВПЛИВ ВІЙНИ НА ПРОЦЕС СОЦІАЛІЗАЦІЇ МОЛОДІ: МОЖЛИВОСТІ ПОБУДОВИ ПСИХОКОРЕКЦІЙНОГО ВПЛИВУ

Актуальність проблеми. Війна є руйнівною силою, що порушує стабільні соціальні та психологічні процеси в суспільстві. Молодь є однією з найбільш вразливих груп, на яку війна впливає через втрату стабільності, соціальних зв'язків та психологічну травматизацію. Процес соціалізації молоді під час війни ускладнюється як зовнішніми факторами, так і психологічними аспектами, що пов'язані зі страхами та тривогами стосовно майбутнього.

Ступінь розроблення проблеми. За даними досліджень, молодь, яка переживає військові конфлікти, часто стикається з підвищеним рівнем посттравматичних розладів (ПТСР), тривожності та депресії. Водночас соціальні мережі підтримки, включаючи сім'ю та громаду, відіграють важливу

роль у зменшенні негативного впливу війни на психіку молодих людей [1]. У роботах, присвячених сирійським та українським конфліктам, дослідники також зазначають, що молодь, яка бере участь у волонтерських рухах, здобуває нові соціальні ролі, що сприяє їх адаптації [3].

Виклад основного матеріалу. Соціалізація молоді в умовах війни має дві сторони. З одного боку, військові дії сприяють ізоляції, втраті відчуття безпеки та порушенню процесів навчання й інтеграції [2]. З іншого боку, молоді люди активно долучаються до громадських ініціатив, таких як волонтерство, що стає ключовим механізмом їхньої адаптації до нових умов [5].

Важливо відзначити, що психосоціальна підтримка та організовані соціальні інтервенції на різних рівнях, від індивідуальних до громадських, допомагають молоді впоратися з викликами війни [4]. Програми, спрямовані на розвиток навичок саморегуляції, емоційного контролю та міжособистісних відносин, значно знижують рівень стресу та підвищують соціальну інтеграцію.

Висновки. Вплив війни на соціалізацію молоді є складним і багатогранним. Виклики, такі як ізоляція та психологічна травматизація, можуть значно сповільнити процес інтеграції молоді в суспільство. Водночас нові можливості для соціальної активності та формування соціальних ролей дозволяють молодим людям здобувати новий досвід, що може сприяти їхній адаптації у воєнних умовах. Ключовим фактором успішної соціалізації є підтримка з боку сім'ї, громади та соціальних інститутів, що забезпечує стабільність і допомагає молоді долати наслідки військових конфліктів.

Список використаних джерел

1. Betancourt, T. S., McBain, R., Newnham, E. A., & Brennan, R. T. (2013). Trajectories of internalizing problems in war-affected Sierra Leonean youth: Examining conflict and postconflict factors. *Child Development*, 84(2), 455–470. URL: <https://international-review.icrc.org/articles/living-through-war-mental-health-children-and-youth-conflict-affected-areas>
2. Betancourt, T. S., McBain, R. K., Newnham, E. A., & Brennan, R. T. (2015). The intergenerational impact of war: Longitudinal relationships between caregiver and child mental health in postconflict Sierra Leone. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 56(10), 1101–1107. URL: <https://conflictandhealth.biomedcentral.com/articles/10.1186/s13031-020-00308-7>
3. International Review of the Red Cross. (2023). Living through war: Mental health of children and youth in conflict-affected areas. URL: <https://www.frontiersin.org/journals/sociology/articles/10.3389/fsoc.2021.729811/full>
4. European Child & Adolescent Psychiatry. (2023). Impact of war and forced

displacement on children's mental health—multilevel, needs-oriented, and trauma-informed approaches. URL: https://link.springer.com/chapter/10.1007/978-3-319-97046-2_3

5. Conflict and Health. (2024). The intergenerational impact of war on mental health and psychosocial wellbeing: Lessons from the longitudinal study of war-affected youth in Sierra Leone. URL: <https://link.springer.com/article/10.1007/s00787-022-01974-z>

*Поліха Андріяна Андріївна,
студентка 1 курсу магістратури,
освітньої програми «Психологія»,
УДУ імені Михайла Драгоманова*

*Науковий керівник:
доктор педагогічних наук, професор,
професор кафедри психології
Ковчина Ірина Михайлівна*

ОСОБИСТІСНІ ЧИННИКИ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ

Актуальність проблеми. У сучасному світі зростає інтерес до питань психологічного благополуччя як у науковій спільноті, так і серед простих людей. Психологічне благополуччя стає все більш значущим аспектом загального здоров'я, що охоплює не лише фізичний стан, але й емоційний комфорт, соціальну адаптацію та здатність до реалізації життєвих цілей. Сучасна молодь, яка стикається з численними викликами у швидкозмінному суспільстві, потребує глибшого розуміння чинників, що впливають на їхнє психологічне благополуччя. Зокрема, дослідження особистісних чинників допомагає розкрити внутрішні ресурси та розвивати ті якості, які сприяють позитивному самосприйняттю та життєвому задоволенню.

Виклад основного матеріалу. Психологічне благополуччя є багатокомпонентним поняттям, яке охоплює емоційний стан, рівень задоволеності життям, відчуття контролю над своїм життям та здатність до самореалізації. Карол Ріфф, одна з відомих дослідниць у цій сфері, запропонувала модель, яка виділяє шість ключових чинників психологічного

благополуччя: автономія, позитивні відносини з іншими, управління оточенням, самоприйняття, особистісне зростання та наявність мети у житті. [3] Ці чинники формують основу для досягнення гармонії, емоційної стійкості та задоволення життям.

Автономія є важливим аспектом психологічного благополуччя, що стосується здатності людини керувати своїм життям та приймати рішення на основі власних цінностей і переконань. Для молоді це особливо актуально, оскільки вони знаходяться на етапі пошуку своєї ідентичності та визначення власного шляху. Люди з високим рівнем автономії менше піддаються впливу зовнішніх факторів і соціального тиску, що дозволяє їм досягати більшого життєвого задоволення та відчувати контроль над своїм життям.

Сприятливі соціальні зв'язки є важливим чинником, який сприяє психологічному благополуччю. Карол Ріфф підкреслює значущість якісних відносин з іншими людьми, що допомагають у досягненні емоційної стабільності та задоволення. Юнаки та дівчата, які мають тісні та позитивні відносини з сім'єю, друзями та іншими соціальними групами, легше справляються зі стресовими ситуаціями та відчують підтримку у важкі моменти. Наявність значущих соціальних зв'язків також сприяє розвитку емпатії, що робить життя більш повноцінним.

Управління оточенням стосується здатності особи керувати своїм життям, використовуючи доступні ресурси, щоб досягати поставлених цілей та адаптуватися до змін. Управління оточенням означає вміння створювати сприятливі умови для свого розвитку, а також здатність усвідомлено вибирати те оточення, яке сприяє особистісному зростанню. Молодь, яка здатна ефективно управляти своїм оточенням, швидше адаптується до змін, відчуває впевненість у своїх силах та досягає більшого задоволення від життя.

Самоприйняття – це здатність людини приймати себе такою, якою вона є, з усіма своїми сильними та слабкими сторонами. Для юнацтва це надзвичайно важливо, оскільки цей етап життя характеризується пошуком ідентичності та формуванням уявлення про себе. [2] Люди, які мають високий рівень самоприйняття, менш схильні до негативного самокритицизму і більше схильні до співчуття до себе. Вони здатні бачити свої досягнення та помилки з позитивної точки зору, що сприяє їхньому психологічному благополуччю.

Особистісне зростання є важливим чинником, що стосується здатності та бажання людини постійно розвиватися, вдосконалювати свої навички та вміння, а також відкривати нові можливості. Це прагнення до самореалізації та досягнення більшого потенціалу є ключовим компонентом психологічного благополуччя. Молодь, яка активно займається самовдосконаленням та прагне

до розвитку, частіше відчуває задоволення від життя, має високий рівень самооцінки та більшу здатність до адаптації у сучасному світі.

Наявність мети у житті є одним із найважливіших чинників психологічного благополуччя, оскільки вона дає людині відчуття сенсу та напрямку. Для юнацтва наявність життєвої мети є особливо важливою, оскільки це етап пошуку власного місця в суспільстві та визначення особистих пріоритетів. Люди, які мають чітко сформульовані життєві цілі, відчувають більше задоволення від життя та мають кращу мотивацію до подолання труднощів.

Дослідження показують, що молодь, яка має високі показники за всіма шістьма чинниками психологічного благополуччя, демонструє вищий рівень задоволеності життям, ніж ті, у кого рівень цих чинників нижчий. Такі особи частіше відчувають позитивні емоції, здатні протистояти стресу та краще адаптуються до викликів, з якими стикаються. Ці результати підтверджують, що зазначені чинники є основними компонентами, які сприяють формуванню психологічного благополуччя. [1]

Розуміння особистісних чинників, що впливають на психологічне благополуччя, є важливим як для молодих людей, так і для фахівців у сфері освіти та психології. Сприяння автономії, формуванню позитивних відносин, розвиток навичок управління оточенням, підтримка самоприйняття, стимулювання особистісного зростання та формування життєвих цілей – все це може допомогти молоді досягти більш високого рівня психологічного благополуччя. Психологи, педагоги та батьки можуть підтримувати розвиток цих якостей через індивідуальні консультації, тренінги, психоедукаційні програми та спільні проекти.

Висновок. Таким чином, актуалізація питання про особистісні чинники психологічного благополуччя дозволяє зробити крок вперед у розвитку психологічної підтримки для молоді, допомагаючи їм досягати внутрішнього комфорту, розвивати гармонійні взаємини та реалізовувати свій потенціал у суспільстві.

Список використаних джерел

1. Аршава І. Ф. Суб'єктивне благополуччя та його індивідуальнопсихологічні та особистісні кореляти. *Вісник Дніпропетровського університету. Сер. Педагогіка та психологія*. 2012. Т. 20, вип. 18. С. 3-9. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/vdupp_2012_20_18_3.

2. Павленко О. В. Чинники благополуччя особистості у психологічних практиках. *Матеріали всеукраїнського науково-практичного семінару*

"Благополуччя особистості як мета психологічних та соціальних практик". Київ, 2019. С. 36-38.

3. Ryff C. D. Psychological Well-Being Revisited: Advances in the Science and Practice of Eudaimonia. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 2014. №83. P. 10-28. DOI: 10.1159/000353263

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

ФОРМУВАННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ СТУДЕНТІВ В РАМКАХ ДИСЦИПЛІНИ «ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА»

Актуальність проблеми. Сучасний світ характеризується швидкими темпами розвитку, високою конкуренцією та значними фізичними та психоемоційними навантаженнями, висуває підвищені вимоги до стійкості особистості до стресу. Ще більший негативний вплив має війна, що триває на території України вже десять років. Це робить питання формування стресостійкості однією з актуальних задач у багатьох сферах життя, зокрема у системі вищої освіти, де дисципліна «Фізична культура (фізичне виховання, основи здорового способу життя, психологія стресу та стресостійкості)» відіграє важливу роль.

Ступінь розроблення проблеми. Наразі, проблема дослідження феномену стресостійкості є особливо затребуваною. Нам відомі роботи зарубіжних (Дж. Мейсон, Ж. Годфруа, І. С.Кон, К. Раге, Г. Сельє, Д. Холмс та ін.) та вітчизняних (Н. Андріяшина, О. Блінов, Н. Бардин, В. Бойко, Ю. Жидецький, В. Іванцанич, О. Кляпець, Я. Когут, Б. Лазоренко, Л. Лепіхова, О. Логвіна, Л. Наугольник, Т. Неудачина) науковців. Зокрема, питаннями розвитку стресостійковості студентської молоді займалися І. Дорошенко, М. Кузнецов, О. Кузнецов, І. Мартинюк, Т. Пономаренко, Л. Потапюк, М. Товстокопа, М. Шпак, А. Федоренко та інші.

Виклад основного матеріалу. Під стресостійкістю ми розуміємо «готовність та здатність особистості протидіяти стресовим ситуаціям, самостійно вирішувати складні життєві проблеми, опираючись на знання, навички та власний досвід» [2].

Варто зазначити, що фізична культура є не лише засобом підтримки фізичного здоров'я, але й потужним інструментом для розвитку психічної стійкості. Регулярні фізичні вправи сприяють покращенню роботи нервової системи, збільшують адаптивні можливості організму до навантажень, підвищують стійкість до стресових факторів. Стресостійкість, у свою чергу, є важливим елементом успішної адаптації як у спортивній діяльності, так і в повсякденному житті, що забезпечує більш ефективне подолання труднощів та збереження внутрішнього спокою у складних ситуаціях.

У контексті освітнього процесу, розвиток стресостійкості через фізичну культуру сприяє покращенню академічної успішності, оскільки зниження рівня стресу позитивно впливає на когнітивні функції, увагу та продуктивність студентів. Крім того, заняття фізичною культурою формують у молоді важливі навички саморегуляції, які є необхідними для успішного подолання стресових ситуацій у майбутньому.

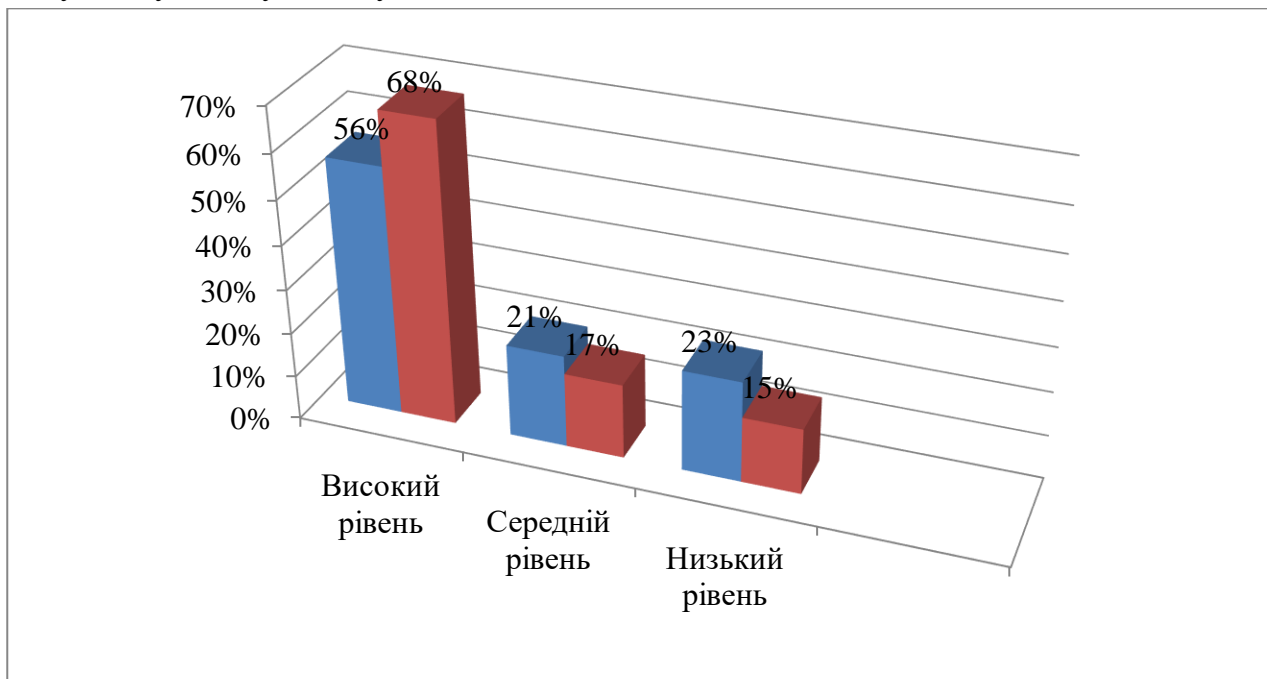


Рис. 1: Співвідношення показників стресостійкості студентів

Так, на практичних заняттях з дисципліни «Фізична культура», у нас була можливість не тільки дослідити рівень розвитку стресостійкості (на початку 2023 – 2024 н.р.), а і розвинути у студентів навички стресостійкості [1] та організувати повторний замір результатів під кінець навчального року. Експериментальну базу склали студенти Білоцерківського інституту економіки та управління, Університету «Україна». Загальна кількість респондентів – 64, з них 42 дівчат та 22 юнаків, віком від 18 до 20 років. В дослідженні була використана методика визначення стресостійкості та соціальної адаптації

Холмса і Раге. Отримані результати продемонстровано на рисунку 1.

З діаграми видно, що відбулися позитивні зміни рівня стресостійкості студентів. Так, високий рівень на початку навчального року продемонстрували нам 56% учасників, а на кінці – 68%; середні показники на початку становили 21%, а стали 17%; низький рівень мали 23%, а після практичних занять показали лише 15%.

Висновок. Таким чином, формування стресостійкості в рамках дисципліни «Фізична культура» є необхідним для гармонійного розвитку особистості, збереження психічного та фізичного здоров'я, підвищення продуктивності та успішної соціальної адаптації в умовах сучасного світу.

Список використаних джерел

1. Пономаренко Т. І., Дорошенко І. В. Психологічні аспекти стресостійкості майбутніх психологів в умовах невизначеності. *Матеріали конференції «Education and society VIII»*, Prešov: University of Presov. 2024. С.340–348

Режим

доступу:

<https://www.pulib.sk/web/kniznica/elpub/dokument/Bernatova18>

2. Шишин А. В., Пономаренко Т. І. Психологічні особливості стресостійкості особистості в умовах невизначеності. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*, 2023. № 16. С. 64–71

*Светлицкая Вікторія Сергіївна,
студентка 2 курсу магістратури,
освітня програма «Психологія консультування»,
УДУ імені Михайла Драгоманова*

*Науковий керівник:
доктор педагогічних наук, професор,
професор кафедри теоретичної та консультативної психології
Гузій Наталія Василівна*

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНА АДАПТАЦІЯ УКРАЇНСЬКИХ УЧНІВ ДО ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ В ШКОЛАХ ЛИТВИ

Актуальність проблеми. З початком війни в Україні у 2022 році понад мільйон українських дітей були змушені залишити свої домівки та шукати притулку в інших країнах. Литва стала однією з країн, яка прийняла значну

кількість біженців. Наразі в Литві проживає 41 000 українців з дійсним дозволом на проживання, а з початку війни до Литви прибуло майже 90 000 біженців. Нові для дітей умови життя часто перетворюються на стресогенні: виникають серйозні труднощі, пов'язані із входженням у незнайому освітню систему, виникненням культурних і мовних бар'єрів, накопиченням травматичного досвіду. Це зумовлює необхідність вирішення проблеми їх соціально-психологічної адаптації до нового культурного й освітнього середовища задля запобігання у них розвитку соціальної ізоляції та психологічних розладів, а також забезпечення їх успішної інтеграції у литовське суспільство.

Ступінь розробленості проблеми. Значний внесок у розгляд проблеми адаптації зробили науковці Б.Ананьєв, Л.Виготський, Г.Балл, Л.Божович, О.Леонтьєв, О.Матюшкін, В.Петровський, С.Рубінштейн, А.Реан, В.Роттенберг, Н.Сардж Веладзе, Г.Сел'є, О.Скрипченко, Г.Хомич, А.Фурман та ін.

У науково-психологічній науці проблемам соціально-психологічної адаптації присвячені роботи Л.В.Корель, Л.А.Гордона, Н.А.Милославської, Е.М.Авраамової, М.В.Ромма, А.В.Мудрика та ін. На особливу увагу заслуговують роботи Г.С.Вітковської, А.А.Сусоколова та В.В.Степанова, які безпосередньо досліджували проблему соціальної адаптації біженців і вимушених переселенців. Публікації В.А.Іваненко, Е.С.Шуршалової, Є.І.Петрової, С.В.Якимчук присвячені питанням соціального захисту біженців і вимушених переселенців, а проблеми правового захисту біженців висвітлені у роботах Л.В.Андріченко, Н.А.Вороніна, Є.В.Білоусова, С.А.Ганнушкіна, В.І.Євтушенко, Г.І.Литвинова та ін. Особливостями процесу психологічної та соціокультурної адаптації вимушених переселенців і біженців на нових територіях було присвячено роботи В.К.Каліненко, Г.Ф.Габдрахманова. У працях Т.Ф.Маслової, Б.Г.Жогіна, В.К.Шапавалова розкрито питання соціальної адаптації та інтеграції мігрантів у соціум. А.Г.Асмолов, С.К.Бондирева значну кількість своїх робіт присвятили впливу фактору міграції на особистість. Специфіці психотерапевтичної, корекційної роботи з біженцями присвячені дослідження В.Н.Нікітіна, В.В.Гриценка та В.Н.Павленка.

Адаптації дітей молодшого шкільного віку присвячено праці В.Каган, Г.Бурменської, Л.Кальченко, Д.Ельконіна, Л.Міщик, Н.Захарової, Н.Лусканової, В.Оржеховської.

Кожен із цих науковців зробив вагомий внесок у розгляд цієї важливої проблеми, але вона залишається невичерпною та актуальною.

Виклад основного матеріалу. Для розуміння процесу адаптації українських школярів до освітнього процесу у Литовських школах, розглянемо

термін «адаптація». Адаптація (від лат. *Adaptacio* – пристосування) – це пристосування будови і функцій організму, його органів і клітин до умов середовища. Виділяють декілька фаз процесу адаптації до незвичайних екстремальних умов: фазу початкової декомпенсації і наступні фази часткової, а потім і повної компенсації. Зміни, що супроводжують адаптацію, відбуваються на всіх рівнях організму – під молекулярного до психологічної регуляції діяльності [4, с.9]. Іншими словами адаптація – це пристосування заради виживання. Критерієм успішної адаптації є психологічний комфорт і продуктивність. Людина досягає вершин своєї еволюції саме завдяки адаптації до постійно змінених особливостей навколишнього середовища.

Адаптація – це досить складний процес, адже він має багато чинників впливу на її розвиток і процес протікання. Т.Лазоренко вказує на його перебіг на всіх рівнях: біологічному (пристосування до нового режиму навчання й життя); психологічному (входження до нової системи вимог, пов'язаних із виконанням навчальної діяльності) та соціальному (входження до учнівського колективу). Багаторівневість адаптації ускладнює її як процес і діяльність, а тому робить її явищем, яке взаємопов'язує багато компонентів і складників [3, с.16].

Освіта також впливає на успішність процесу адаптації: чим вона вища, тим у меншій мірі проявляються симптоми культурного шоку. Науковими дослідженнями доведено, що успішніше адаптуються молоді, високоінтелектуальні і високоосвічені люди [2, с.114].

Тривалість міжкультурної адаптації визначається різними чинниками, а саме віком. Найбільш швидко і успішно адаптуються маленькі діти, для школярів цей процес часто виявляється вже складним, оскільки постають питання їх ідентичності з однолітками – зовнішнім виглядом, мовою, манерами тощо.

Л.І.Березовська та М.А.Смоляк трактують адаптацію як процес взаємодії особистості дитини із середовищем, за якого дитина повинна враховувати особливості цього середовища й активно впливати на нього, щоб забезпечити задоволення своїх основних потреб і реалізацію значущих зв'язків [1, с.162]. Вони зазначають, що процес взаємодії особистості й навколишнього середовища полягає у пошуку та використанні адекватних способів та засобів задоволення основних її потреб, до яких належать потреба в безпеці, фізіологічні потреби, потреба у прийнятті та любові, у визнанні та повазі, самоствердженні, у самовираженні, та розвитку. Тим самим закладаються можливості для успішної соціальної адаптації й соціалізації дитини.

Сучасна позиція педагогів та науковців полягає у тому, що процес

соціально-психологічної адаптації розглядають як взаємозв'язок усіх учасників освітнього процесу. Ця взаємодія спонукає гармонійний розвиток особистості учня, успішну мотивацію та комфортне життя у соціумі, особливо, в умовах іншої країни для українських школярів.

Уряд Литви співпрацює з різними міжнародними і громадськими організаціями та школами для забезпечення належного навчання та соціальної підтримки біженцям-дітям. Однією з основних організацій, що працюють у цій сфері, є Литовський Червоний Хрест, який надає медичну, психологічну та соціальну допомогу дітям, які перебувають у складних життєвих умовах. Освіта є важливим аспектом соціально-педагогічної адаптації. Тому у Литві створені спеціальні класи та школи для дітей-біженців. Ці навчальні заклади пропонують інтенсивне вивчення литовської мови, адаптовану навчальну програму та підтримку вчителів і соціальних працівників. До того уряд Литви розробив різні програми інтеграції для дітей-біженців та тимчасово переміщених осіб, спрямовані на покращення їхнього соціального становища. Ці програми включають різноманітні заходи, такі як соціальна адаптація, психологічна підтримка, культурна освіта та спортивні заходи. Крім урядових програм, волонтери та громадські організації також приділяють важливу роль у підтримці соціально-педагогічної адаптації дітей, що є тимчасово переміщеними особами. Вони організують різноманітні діяльності, які сприяють інтеграції та покращують добробут дітей-біженців.

Висновки. Адаптація українських учнів до освітнього процесу в школах Литви є багатогранною проблемою - мовні та культурні бар'єри, психологічний стрес і відсутність підтримки є основними викликами для учнів-мігрантів. Проте за наявності належної підтримки з боку школи, учителів і психологів, а також через реалізацію адаптаційних програм, учні можуть успішно інтегруватися у литовське суспільство.

Для психологів, вчителів, батьків та інших фахівців за кордоном, які мають справу з навчанням українських школярів, важливо володіти науково-психологічними знаннями щодо процесу психолого-педагогічної адаптації, а також вміти застосовувати ефективні методики психологічної підтримки українських родин, та особливо підтримки українських школярів в умовах освітнього простору за кордоном.

Список використаних джерел

1. Березовська Л.І., Смоляк М.А. Психологічні особливості адаптації школярів до навчання. *Вісник Національного університету оборони України*, 2014 Вип. 4. С. 162-167. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vnaou_2014_4_30.

2. Блинова О.Є. Соціально-психологічна адаптація вимушених мігрантів: підходи і проблеми вивчення феномена акультурації. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»: зб. наук. праць.* – Херсон : Гельветика, 2016. Вип. 3, том 1. – С. 111-117

3. Лазоренко Т.М. Психологічна адаптація до процесу навчання дітей 6–8 років із затримкою психічного розвитку : автореферат дис. канд. пед. наук: 19.00.08. Одеса, 2002. 16 с.

4. Шапар В.Б. Сучасний тлумачний психологічний словник. Х.: Прапор, 2007. 640 с. URL: https://library.udpu.edu.ua/library_files/427530.pdf

*Семенюк Алла Валеріївна,
студентка 2 курсу бакалаврату,
освітньої програми «Психологія»,
Білоцерківського інституту економіки та управління,
Університету «Україна»*

*Науковий керівник:
доктор філософії у галузі психології,
доцентка кафедри права та соціально-поведінкових наук
Пономаренко Тетяна Ігорівна*

ОСОБЛИВОСТІ НАВЧАЛЬНОЇ МОТИВАЦІЇ В УМОВАХ ВІЙНИ

Актуальність проблеми. З початком повномасштабної війни в країні, яка розпочалася 24 лютого 2022 року відбулися кардинальні зміни у всіх сферах життя людини. Не оминули вони і навчальну діяльність здобувачів освіти. Так, проблема навчальної мотивації постала ще гостріше. У зв'язку з цією подією, учні шкіл та студенти навчальних закладів були змушені пристосовуватися до нових умов в навчальному процесі. Для реалізації безпечного освітнього середовища та навчального процесу, в умовах війни, який почав проходити у змішаному форматі навчання, викладачі навчальних закладів країни не мали таких навиків. Адже, першочерговою задачею для всіх учасників освітнього процесу було зберегти життя та здоров'я.

Ступінь розроблення проблеми. Аналіз наукової літератури показав, що проблема навчальної мотивації в умовах війни є актуальною. Зокрема,

дослідженням її деяких аспектів займалися О.В. Гнатюк., О.В. Ковальова., О.О. Прокоф'єва., Н.Ж. Коляденко., Н. Ж. Аткинсон., А. Маслоу., Г. Ж. Нюттен, Т. І. Пономаренко та ін.

Виклад основного матеріалу. Під мотивом навчальної діяльності розуміють сукупність факторів, що зумовлюють прояв навчальної діяльності [3]:

- потреби – навіщо учень (студент навчається),
- цілі – чи планує учень (студент) реалізувати отримані знання та навички у буденному житті чи в майбутній професійній діяльності,
- установки – які уявлення (переконання) має особистість щодо процесу навчання,
- почуття обов'язку – чи вважає учень (студент) процес навчання своїм обов'язком або здобуває знання задля досягнення поставлених цілей,
- інтереси відіграють важливу роль і, безпосередньо, впливають на якість навчання тощо.

При цьому, А. Волянчук визначає навчальну мотивацію як «процес, який ініціює, спрямовує та підтримує зусилля, спрямовані на здійснення навчальної діяльності». Це складна і комплексна система, створена мотиваціями, цілями, реакцією на невдачу, наполегливістю та установками учня. Навчальна діяльність є основною діяльністю школяра, основною метою якої є успішне засвоєння знань і умінь, необхідних для більш ефективного використання в житті [1, с. 243].

Існують різні фактори, які впливають на навчальну мотивацію в умовах війни [2; 4]:

- психологічна підтримка всіх учасників освітнього процесу – військові дії в країні спричиняють великий стрес, який впливає на навчальну продуктивність та психологічну стійкість: з'являється апатія, втрата сил, фізичне виснаження та зниження концентрації уваги.
- психологічні характеристики особистості учня (студента): позитивна самооцінка та самоконтроль – впливають на його успішність та зміцнюють його впевненість в собі.
- можливості навчального закладу в умовах війни: наявність освітніх технологій – електронні книги, онлайн-системи домашніх завдань, відео-лекції, та інших інструменти для використання викладачами та студентами навчальних закладів.
- безпечні умови для всіх учасників освітнього процесу – наявність укриття, генератора, води, медичної допомоги тощо.

•індивідуалізація навчального процесу, де кожен учень (студент) є особливою та унікальною особистістю, маючи свої здібності та інтереси. Індивідуалізація у навчанні дає можливість враховувати ці особливості, таким чином підвищуючи ефективність навчання та мотивацію до навчання.

•Сприятливе середовище – доброзичливе ставлення з боку однокласників і вчителів (одногогрупників та викладачів) підвищують мотивацію учнів.

Висновок. Таким чином, ці фактори свідчать про те, що є необхідність пильного вивчення впливу умов війни на мотивацію учнів (студентів), так як вони суттєво впливають на навчальну мотивацію здобувачів освіти. Психологічний стрес, перерви в навчанні через повітряну тривогу, стають серйозним випробуванням. Але, необхідно звернути увагу та розуміти особливості навчальної мотивації учнів в таких умовах. Впровадження та розробка ефективних концепцій та методик підтримки, які враховують психологічні, економічні аспекти, дасть можливість зберегти та посилити навчальну мотивацію в освітньому процесі в умовах війни.

Список використаних джерел:

1. Воляннюк А. Мотивація як фактор підвищення навчальної успішності молодших школярів. *Науковий збірник «Актуальні питання гуманітарних наук: міжвузівський збірник наукових праць молодих вчених Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка»*. 2020. № 27. С. 241 – 245.
2. Піменова О. О., Гапончук О. М. Мотивація до навчання студентів в умовах воєнного стану. *ГАБІТУС*. 2023. № 47. С. 36 -39.
3. Чумак В.В. Вікова психологія: навч. посіб. Бердянськ: Видавець Ткачук О. В., 2015. 192 с.
4. Ponomarenko T. Implementation of Information and Communication Technologies in the Process of Future Psychologists' Training in Consideration of Their Learning Motivation. *International Journal of Information and Education Technology*. 2022. №12(4). pp. 352–358.

*Семігран Анастасія Сергіївна,
студентка 3 курсу бакалаврату,
освітня програма «Психологічне консультування»,
УДУ імені Михайла Драгоманова*

*Науковий керівник:
кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри психосоматики та психології здоров'я
Вольнова Леся Миколаївна*

ВПЛИВ ВОЄННИХ ДІЙ НА МІЖОСОБИСТІСНІ СТОСУНКИ МОЛОДОГО ПОДРУЖЖЯ

Актуальність проблеми. Проблема міжособистісної взаємодії молодого подружжя залишається актуальною і в наш час. Міжособистісна взаємодія – це взаємні дії учасників спілкування, спрямовані на співвіднесення цілей кожної зі сторін і організацію їхнього досягнення в процесі спілкування. Наразі спілкування між молодим подружжям стає більш складним, ніж раніше. Проблема впливу воєнних дій на міжособистісні стосунки, особливо молодих пар, є надзвичайно актуальною у сучасному світі. Для молодого подружжя, яке тільки починає будувати своє спільне життя, війна стає випробуванням міцності їхніх почуттів та взаєморозуміння. Війна, як один із найсильніших стресорів, спричиняє значні зміни в житті людей, включаючи їхні найближчі стосунки. Розуміння цих змін є критично важливим для надання психологічної допомоги та розробки ефективних стратегій підтримки таких пар.

Ступінь розроблення проблеми. Проблему міжособистісних стосунків молодого подружжя вивчали багато відомих вітчизняних і зарубіжних вчених. Наприклад, Ю.Бакуліною, С.Ковальовим, І.Гребінніковим та В.Юстіцкісом зазначається, що початковий період шлюбу характеризується сімейною адаптацією та інтеграцією. Але через воєнні дії інтеграція шлюбу та адаптація дуже ускладнюється. Є досить обширний масив досліджень, присвячених впливу стресових ситуацій, зокрема воєнних дій, на міжособистісні стосунки.

По-перше, вчені досліджували такі аспекти, як психологічні наслідки війни, тобто розвиток посттравматичного стресового розладу (ПТСР), депресії, тривоги, відчуття безпорадності та втрати. По-друге, вчені виявили зміни в комунікації партнерів, наприклад, це були проблеми з вираженням емоцій, недовіра, відчуження. По-третє, вплив воєнних дій на молоде подружжя став причиною конфліктів та насильства в сім'ї, збільшились випадки домашнього

насильства та розлучень. І останнє, це вплив на сексуальне життя, у багатьох пар простежувалась тенденція зниження лібідо та проблем з інтимною близькістю.

Виклад основного матеріалу. Як вже відомо, війна є сильним стресором, який може призвести до фізіологічних і психологічних змін, що впливають на міжособистісні стосунки. Тому розглянемо теорію стресу Ганса Сельє. Як зазначає вчений, стрес – це стан фізіологічної або психологічної напруги, зумовлений різноманітними чинниками (соматичними, розумовими, емоційними, зовнішніми або внутрішніми, частіше – їх сукупністю), які спрямовані на порушення функцій організму та яких організм намагається уникнути. За Сельє, стрес проходить три фази: тривога, резистентність та виснаження. Війна постійно підтримує організм у стані тривоги та резистентності, що призводить до виснаження адаптаційних ресурсів. Це проявляється в хронічній втомі, дратівливості, порушеннях сну та інших симптомах, які негативно впливають на стосунки в парі. В той час, як хронічний стрес призводить до підвищення рівня кортизолу – гормону стресу. Це, в свою чергу, може викликати порушення обміну речовин, імунітету, а також зміни в роботі серцево-судинної системи. Фізичне нездужання може погіршити настрій і, як зазначалось раніше, здатність до інтимної близькості.

Більшість досліджень демонструють, що війна має значний негативний вплив на міжособистісні стосунки молодих пар. Серед основних проблем, які виникають, можна виокремити збільшення кількості конфліктів, тобто війна створює додаткові стресори, які можуть призвести до збільшення кількості конфліктів у парі. Також великою проблемою є труднощі з комунікацією, війна може ускладнити комунікацію між партнерами, оскільки кожен з них може відчувати різні емоції і мати різні способи їх вираження.

Як *висновок*, хочемо підкреслити, що війна є серйозним випробуванням для міжособистісних стосунків. Для того, щоб допомогти молодим парам подолати труднощі, пов'язані з війною, необхідно вчасно надавати психологічну допомогу, наприклад, психотерапію, вона може допомогти парам розібратися зі своїми емоціями, навчитися ефективним способам комунікації та вирішення конфліктів. Не менш важливою є соціальна підтримка, дуже важливо забезпечити молодим парам соціальну підтримку з боку сім'ї, друзів та громади. Просвітницька робота теж може бути корисною – необхідно проводити інформаційні кампанії, спрямовані на підвищення обізнаності про вплив війни на міжособистісні стосунки та надання практичних порад щодо підтримки відносин. Важливо розуміти, що кожна пара індивідуальна і виклики, з якими вона стикається, також індивідуальні. Тому підхід до кожної

пари має бути індивідуалізованим.

Список використаних джерел

1. Герасимчук А.А., Палеха Ю.І., Шиян О.М. Соціологія. Навчальний посібник. Київ: Вид-во Європейського університету, 2004. 246 с.

2. Радченко О. М. Теорія стресу та філософські погляди Ганса Сельє: значення для сучасної медицини. Здоров'я України 21 сторіччя. *Медична газета*. 2022. № 15-16. С. 532-533. URL : <https://health-ua.com/neurology/mizdisciplinari-problemi/71356-teorya-stresu-tafilosofsk-poglyadigansasel-znachennya-dlya-suchasno-medycin>

3. 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. URL : <https://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/42991>

*Сімчук Ірина Ігорівна,
студентка 2 курсу бакалаврату,
освітньої програми «Психологічне консультування»
УДУ імені Михайла Драгоманова*

*Науковий керівник:
кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри теоретичної і консультативної психології
Отич Дарія Дмитрівна*

СПЕЦИФІКА СОЦІАЛІЗАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ТРАНСФОРМАЦІЇ МАСОВОЇ СВІДОМОСТІ У ВОЄННИЙ ЧАС

Актуальність проблеми. Історично склалося так, що у воєнний час перед особистістю, і суспільством в цілому, виникає безліч перешкод та викликів . Одним з них є соціалізація під час війни. Соціалізація являє собою процес становлення особистості, поступове засвоєння нею вимог суспільства, придбання соціально значимих характеристик свідомості і поведінки, які регулюють її взаємини із суспільством [1].

Виклад основного матеріалу. Однією з суттєвих проблем, що виникають під впливом воєнних дій, стало погіршення психічного стану особистості. Це

стосується як учасників бойових дій так і цивільного населення. А фактор, що їх об'єднує – стрес і травматичні події, що можуть сприяти розвитку посттравматичного стресового розладу (ПТСР) [2].

Ще однією значущою проблемою є руйнування соціальних відносин і суспільного становища. Розлучення сімей, переміщення населення, знищення звичних соціальних структур – все це призводить до втрати відчуття спокою та безпеки.

Найглибшою проблемою під час війни є втрата близьких людей. Подія, що призводить до повного емоційного занепаду, часто викликає стан безпорадності.

Юрченко В. І у своїй статті «Проблеми соціалізації дітей і молоді в умовах інформаційної війни» наголосив на ще одному важливому аспекті: «викривлення системи поглядів на життя». На думку автора, у дітей формується фрагментований у часі світогляд, і з'являється невизначеність, адже у них було щасливе «вчора» до війни, трагічне «сьогодення» під час війни, та тривожне «завтра» після війни [3].

Ще одна важлива проблема – це адаптація військових до мирного життя. Ветерани стикаються з труднощами пов'язаними з втратою інтересу до соціальної взаємодії, і відповідно, збільшується рівень конфліктності в сім'ї, з друзями чи в будь-якому колективі.

Всі наведені вище проблеми мають негативний вплив на розвиток особистості, тому в інтересах кожного ознайомитись з актуальністю проблеми соціалізації і виокремити для себе стратегію самозбереження.

Актуальною може бути зміна власних пріоритетів і цінностей. Також добре впливає хоча б мінімальний зв'язок з соціумом, взаємна підтримка та благодійність.

Висновки. Проблема соціалізації особистості в умовах війни певною мірою стосується кожного. Вдалося виокремити такий ряд проблем: погіршення психічного здоров'я, втрата соціальних відносин та суспільного становища, глибока травма, в наслідок втрати близької людини, викривлення системи поглядів на життя в дітей, та адаптація військовослужбовців до мирного життя. Яку б стратегію задля власного самозбереження не обрати, вона буде дієвою, адже людина вже шукає можливості забезпечити себе емоційним ресурсом.

Список використаних джерел

1. Основні етапи соціалізації особистості. URL: <https://osvita.ua/vnz/reports/sociology/12652/>

2. Галич М. Ю, Литвин В. В. Загальна характеристика посттравматичного стресового розладу в умовах воєнного часу: діагностика та профілактика. URL : <https://psychped.naiu.kiev.ua/index.php/psychped/article/view/1500>

3. Юрченко В.І. Проблеми соціалізації дітей і молоді в умовах інформаційної війни. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/716569/1/%D0%AE%D1%80%D1%87%D0%B5%D0%BD%D0%BA%D0%BE%20%D0%92.%D0%86.%20%D0%9F%D1%80%D0%BE%D0%B1%D0%BB%D0%B5%D0%BC%D0%B8%20%D1%81%D0%BE%D1%86%D1%96%D0%B0%D0%BB%D1%96%D0%B7%D0%B0%D1%86%D1%96%D1%97%20%D0%B4%D1%96%D1%82%D0%B5%D0%B9%20%D1%96%20%D0%BC%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B4%D1%96%20%D0%B2%20%D1%83%D0%BC%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D1%85%20%D1%96%D0%BD%D1%84%D0%BE%D1%80%D0%BC%D0%B0%D1%86%D1%96%D0%B9%D0%BD%D0%BE%D1%97%20%D0%B2%D1%96%D0%B9%D0%BD%D0%B8.pdf>

*Ткачук Вікторія Тарасівна,
студентка 2 курсу бакалаврату,
освітньої програми «Психологія»,
УДУ імені Михайла Драгоманова*

*Науковий керівник:
кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри соціальної психології
Андріяшина Наталія Володимирівна*

ПСИХОЛОГІЧНІ МЕХАНІЗМИ ФОРМУВАННЯ ОСОБИСТОСТІ

Актуальність теми зумовлена значними змінами в соціальному та технологічному середовищі, що впливають на виховання і розвиток особистості. Сучасні виклики, такі як інформаційні перевантаження, соціальні мережі та глобалізація, вимагають від індивіда здатності адаптуватися до нових умов. Вивчення психологічних механізмів формування особистості допомагає зрозуміти, як формуються моральні цінності, поведінка та звички, що є дуже важливим для успішної соціалізації молоді. Ця тема є актуальною для психологів, педагогів і соціальних працівників, які прагнуть розробити ефективні стратегії виховання і підтримки розвитку особистості в сучасному

світі.

Виклад основного матеріалу. В педагогічній психології виділяють кілька ключових механізмів формування особистості: соціальний, педагогічний, психологічний та фізіологічний. Соціальний механізм проявляється в суспільній моралі, яка визначає поняття добра і зла в суспільстві. Це включає заборону аморальних вчинків і заохочення соціально схвальної поведінки. Моральні принципи, закріплені у свідомості людей, суттєво впливають на їхні дії і рішення. Такі установки формують основні правила поведінки, за якими оцінюються вчинки як свої, так і інших людей.

Значну роль у формуванні особистості відіграють і засоби масової інформації, які не лише поширюють знання, але й формують соціальну пам'ять і соціальне мислення. Соціальна пам'ять стосується збереження досвіду міжособистісних взаємин, виконаних чи невиконаних зобов'язань і важливих життєвих подій. Вона також охоплює моральні оцінки власної поведінки, сформовані на основі суспільних норм. У свою чергу, соціальне мислення концентрується на аналізі міжособистісних відносин, соціальних процесів і індивідуальних шляхів розвитку.

Моральна поведінка базується на звичках, які формуються через повторювані дії. Звичка – це автоматизоване діяння, яке стає необхідністю в певних умовах. Такі позитивні звички, як працьовитість або допомога іншим, зароджуються внаслідок систематичного повторення, роблячи дії настільки звичними, що вони не потребують значних зусиль. Важливим моментом у формуванні звичок є позитивне підкріплення, тобто відчуття задоволення, яке виникає під час виконання дії. Звички можуть бути як корисними, так і шкідливими, і виховання переслідує мету підтримки корисних звичок та виправлення негативних. Ця концепція підкреслює значущість виховання та самоусвідомлення у формуванні гармонійної особистості, здатної дотримуватись моральних норм суспільства.

Педагогічний механізм включає в себе активну співпрацю між вихователем і вихованцем, що є надзвичайно важливим для виховного процесу. Цей механізм базується на міжособистісних зв'язках, які забезпечують передачу знань, навичок і цінностей з одного покоління до іншого. Вихователь виконує не лише роль вчителя, але й формує світогляд дитини, впливаючи на розвиток її моральних і етичних якостей. Результативність виховного процесу залежить від таких принципів, як поступовість, послідовність і систематичність. Поступовість підкреслює, що формування особистості — це тривалий процес, що потребує систематичної роботи з боку вихователя. Послідовність вимагає, щоб усі етапи виховання були логічно з'єднані один з

одним. Систематичність акцентує, що необхідно проводити постійну та цілеспрямовану роботу з вихованцем.

Особливу увагу необхідно приділяти особистісним якостям вихователя, адже вони істотно впливають на виховний процес. Вихователь повинен стати прикладом для дитини, демонструючи відповідальність, терпіння, справедливість і доброту. Дитина сприймає вихователя як авторитетну особистість, тому його поведінка, навички спілкування та здатність встановлювати довірливі стосунки стають основою для формування моральних та етичних норм у вихованця.

Одним із основних завдань психології виховання є вивчення механізмів, що сприяють психологічному розвитку особистості, перетворюючи виховні вимоги суспільства на внутрішні регулятори поведінки та діяльності дітей і підлітків. Ці механізми допомагають особистості адаптуватися до соціальних норм і правил, роблячи їх частиною свого внутрішнього світу.

Основні психологічні механізми:

1. Психодинамічний механізм - механізм, який складається з трьох пов'язаних етапів: потреба, зусилля та задоволення. Спочатку виникає потреба досягти певної мети, яка спонукає людину докладати зусиль. Протягом процесу подолання внутрішніх перешкод та досягнення мети людина набуває нового досвіду. Цей механізм вимагає вольової поведінки, спрямованої на подолання труднощів і перешкод. Задоволення, яке отримується після досягнення мети, закріплює результат і мотивує людину на подальшу активність.

2. Міжособистісний груповий механізм - механізм, який ґрунтується на взаємодії індивідів з іншими людьми та групами і включає в себе процеси, такі як психічне зараження, наслідування, ідентифікація, переконування, навіювання, груповий тиск, змагання та суперництво. Ефективність даного механізму зумовлена присутністю оточуючих, які створюють середовище для взаємодії та впливу на особистість.

Психічне зараження - це процес, при якому емоційні стани передаються між людьми без свідомого контролю. Наприклад, коли почуття радості або тривоги можуть швидко поширюватися серед членів групи, створюючи емоційне єднання.

Наслідування - це процес, через який людина переймає моделі поведінки та звички інших. Це явище особливо яскраво спостерігається у дітей, які наслідують дорослих, таких як батьки й вчителі. Наслідування може бути як несвідомим, так і усвідомленим. Важливо, щоб виховний процес забезпечував дітям можливість наслідувати позитивні приклади та водночас сприяв розвитку критичного мислення щодо негативних зразків поведінки.

Механізм ідентифікації полягає в тому, що особа емоційно ставить себе на місце іншої людини, занурюючись у її внутрішній світ, що може призводити до наслідування її поведінки.

Переконавання - це метод впливу, при якому вихователь через логічні аргументи допомагає дитині зрозуміти та прийняти певні ідеї або цінності, прагнучи не тільки передати знання, але й сприяти їхньому внутрішньому прийняттю.

Навіювання (сугестія) - це механізм, що впливає на емоції людини та, через них, на її розум і волю. Навіювання використовує асоціації, виникаючі при сприйнятті певних слів чи образів, що стимулює формування відповідного образу поведінки. Зокрема, навіювання є характерним для молодших дітей, які легко піддаються емоційному впливу.

Фізіологічні механізми відіграють важливу роль у забезпеченні психічної діяльності та управлінні поведінкою людини. Ці механізми включають складну систему мозкових процесів, яка кодує і контролює психічні явища. Основними компонентами цієї системи є тимчасові нервові зв'язки, динамічні стереотипи, а також умовні та безумовні рефлекси. Вони забезпечують реакцію організму на зовнішні подразники і формують базу для навчання, адаптації та виховання.

Основні фізіологічні механізми:

Тимчасові нервові зв'язки — це зв'язки, які формуються в процесі навчання, коли певні подразники постійно асоціюються з певними реакціями. Це дає змогу людині швидко адаптуватися до змін у середовищі та ефективно взаємодіяти з ним.

Динамічні стереотипи — це сталі норми поведінки, які виникають в результаті багаторазового повторення певних дій у однакових умовах. Наприклад, коли людина виконує завдання автоматично, не замислюючись, що значно спрощує процес виконання складних дій.

Умовні та безумовні рефлекси — це механізми, що визначають реакції людини на певні стимули. Безумовні рефлекси, такі як реакція на біль чи інстинктивна захисна реакція, є вродженими і не потребують навчання. Умовні рефлекси, навпаки, формуються в процесі навчання, коли певний стимул викликає визначену відповідь в результаті попереднього досвіду.

Перша і друга сигнальні системи — це концепції, розроблені в фізіології для опису двох рівнів сприйняття дійсності. Перша сигнальна система пов'язана з безпосереднім сприйняттям зовнішніх подразників через органи чуття (звуки, зорові образи тощо). Друга сигнальна система відповідає за обробку абстрактної інформації через мову і мислення, що дозволяє людині аналізувати події та приймати рішення на основі усвідомлених понять і категорій.

Важливість фізіологічних механізмів у вихованні:

Злагоджена робота мозкової і нервової систем є необхідною для успішного засвоєння виховних впливів і навчання. Якщо у людини є фізіологічні порушення, такі як розлади мозкової діяльності або проблеми з нервовою системою, її здатність до навчання, сприйняття нової інформації та виховання значно обмежується. Це може впливати на процес формування звичок, поведінкових реакцій та здатність адаптуватися до соціальних вимог.

Психологічні та фізіологічні механізми в контексті виховання:

Для ефективного виховання важливо враховувати як психологічні, так і фізіологічні фактори, оскільки вони тісно пов'язані між собою. Формування особистості залежить від правильного функціонування мозку та нервової системи, які відповідають за здатність до навчання та емоційних реакцій. Тому успіх у вихованні можливий лише при всебічному розумінні обох механізмів.

У висновку хочу зазначити, що психологічні механізми формування особистості впливають на моральні цінності, поведінку та звички індивіда. Важливою складовою є роль виховання, яке намагається підтримувати позитивні звички та коригувати негативні. Тому розуміння цих механізмів суттєво допоможе підвищити ефективність виховання та сприяти розвитку гармонійної особистості в сучасному суспільстві.

Список використаних джерел

1. Психологічні механізми формування особистості. URL: <https://vseosvita.ua/library/embed/0010h8-79b3.doc.html>
2. Психологічні механізми формування особистості. URL: <https://studfile.net/preview/7341835/page:3/>

Харченко Анастасія Ігорівна
студентка 4 курсу бакалаврату,
освітньої програми «Психологія»
УДУ імені Михайла Драгоманова

Науковий керівник:
кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри психосоматики та психології здоров'я
Дьоміна Ганна Анатоліївна

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНА АДАПТАЦІЯ УЧНІВ ПЕРШИХ КЛАСІВ ДО ШКІЛЬНОГО НАВЧАННЯ

Актуальність дослідження. Одним із найважливіших та пріоритетних питань реформаційного розвитку сучасної української освіти є проблема соціально-психологічної адаптації учнів перших класів до нових умов та вимог навчання.

У психологічній практиці проблема адаптації найчастіше асоціюється з навчанням першокласника, рідше – в зв'язку з переходом до середньої, і ще рідше – з переходом в старшу школу. Період переходу від дошкільного віку до початкової школи, з точки зору адаптації, вважається найбільш складним в освітньому процесі та є однією з найактуальніших проблем дитячої психології. По-перше, тому, що в ході адаптації до шкільного навчання дитина отримує орієнтацію в системі поведінки, яка надовго визначає подальшу долю її розвитку. По-друге, в ході цього процесу формується учнівський колектив з певним рівнем соціально-психологічної згуртованості. Взаємини у шкільному класі виступають могутнім засобом залучення особистості дитини до нових соціальних функцій, культури, норм поведінки, характерних для школи.

Початок систематичного навчання в школі є стресовою ситуацією в житті дитини, оскільки пов'язаний з необхідністю адаптуватися до нових мікросоціальних умов. Несприятливий перебіг адаптації свідчить про зниження функціональних резервів організму і перенапруження регуляторних систем, що супроводжується виникненням соматичних захворювань. Тому необхідність гармонійної соціально-психологічної адаптації вчорашнього дошкільняти перебуває у полі зору класоводів, шкільних психологів та соціальних педагогів, а також турбує й батьків, які усвідомлюють, що вона може виступати вагомою детермінантою фізичного та психічного здоров'я їх дітей.

На сьогодні проблема адаптації має складний, комплексний характер і

вивчається різними науками: філософією, біологією, фізіологією, соціологією, психологією, педагогікою тощо. Це складне соціально зумовлене явище охоплює три рівні адаптивної поведінки людини: біологічний, психологічний і соціальний з провідною роллю останнього.

У педагогіці та психології набув поширення термін «шкільна адаптація», який використовують для опису проблем і труднощів, що виникають у школі. Шкільна адаптація – це пристосування дітей до вимог школи та умов шкільного навчання, які для них є новими, незвичними порівняно з умовами дошкільного навчального закладу чи сім'ї [1].

Ступінь розроблення проблеми. В психології проблематика дослідження психологічної адаптації дітей до школи багатозначна. Проблема соціально-психологічної адаптації молодших школярів розглядалася Л. Виготським, А. Петровським, В. Мухіною, Р. Овчаровою та ін.; опис основних сфер труднощів першокласників розглядався Г. Кравцовою і О. Кравцовою; вивчення психологічного здоров'я дітей – О. Хухлаєвою; аналіз особливостей первинної адаптації першокласників розглядався М. Усковою; дослідження критеріїв готовності дитини до навчання в школі – Д. Марковичем.

Взагалі, відповідно до фізіології, психофізіології і психології, адаптація розглядається як явище, що тісно пов'язане із дослідженням проблем особистості. Тому психологічні концепції, теорії та підходи до вивчення адаптації обґрунтовують різні сторони особистісного розвитку. Так, Л. Виготський відстоює принцип активності, стверджуючи, що ставлення людини до середовища повинно мати характер активності, а не простої залежності. У психолого-педагогічних дослідженнях (Л. Божович, І. Дубровіна, А. Запорожець, С. Феоктистова та ін.) адаптація розглядається в нерозривній єдності з процесами психічного розвитку та особистісного становлення школярів, з процесами навчання, виховання і соціалізації в різні вікові періоди. На думку фахівців в даній області, визначити кордон між соціальною і психічною адаптацією досить проблематично, так як потреби, які є одним з ключових понять психічної адаптації, можуть бути як соціально зумовленими, так і вродженими.

Виклад основного матеріалу. Аналіз літературних джерел дозволяє визначити адаптацію молодших школярів до умов навчання у школі як безперервний процес. Діти молодшого шкільного віку прагнуть задовольнити не тільки пізнавальну потребу, але й потребу в новому соціальному статусі, який вони отримують, включаючись у нову серйозну діяльність – навчання [2].

Аналіз педагогічного досвіду свідчить про те, що в сучасних умовах різко збільшується кількість учнів початкових класів, які відчувають стан

деадаптації (М. Бітянова, Г. Бурменська, І. Дубровіна, О. Захаров, В. Оржеховська та ін). Цей стан науковці пов'язують не стільки з проблемою здоров'я дитини або її успішністю навчання, скільки із соціально-психологічним входженням дитини в шкільне життя, в колектив класу, в систему «вчитель-учень».

Необхідною умовою адаптації дитини є психологічна готовність до навчання, тобто такий рівень її психічного розвитку, який створює умови для успішного оволодіння навчальною діяльністю. Психологічна адаптація – це процес мотивації адаптивної поведінки людини, формування мети і програми її реалізації у ситуаціях, що відзначаються значною новизною та значущістю. Психологічна адаптація дитини до школи охоплює такі сторони дитячої психіки, як особистісно-мотиваційна, волюва, навчально-пізнавальна [5].

Початок навчання дитини у школі – складний і відповідальний етап у її житті. Діти 6-7 років переживають психологічну кризу, пов'язану з необхідністю адаптації до школи. Тому слід ураховувати деякі особливості, здійснюючи психологічну адаптацію дитини до школи.

По-перше, змінюється соціальна позиція дитини: з дошкільника вона перетворюється на учня. У неї з'являються нові та складні обов'язки: робити уроки, приходити вчасно до школи, бути уважною на заняттях, дисциплінованою тощо. Учитель виступає представником соціуму: він задає вимоги і норми, орієнтує школяра в тому, як йому слід поводитися, що та як робити.

По-друге, у дитини відбувається зміна провідної діяльності. До початку навчання у школі малята зайняті переважно грою. З приходом до школи вони починають опановувати навчальну діяльність. Основна психологічна відмінність ігрової і навчальної діяльності полягає в тому, що ігрова є вільною, а навчальна – побудована на довільних зусиллях. Слід зазначити так само і те, що власне перехід дитини до нової діяльності здійснюється не за її волі, не природним для неї шляхом, а є немовби нав'язаним.

По-третє, важливим чинником психологічної адаптації до школи є соціальне оточення. Від ставлення вчителя до дитини залежить успішність її подальшого навчання. Успішність процесу адаптації визначає ще й те, наскільки міцно вона змогла ствердити свою позицію серед однолітків. Активний та ініціативний першокласник стає лідером, починає добре вчитися, тихий і податливий – перетворюється на аутсайдера, вчиться неохоче або незадовільно.

По-четверте, одна з гострих проблем – заборона рухової активності ініціативних учнів і, навпаки, активізація млявих і пасивних [3].

У процесі шкільного навчання головне – навчити дітей розуміти завдання навчання. Досягнення такої мети вимагає від учнів певних зусиль і розвитку низки важливих навчальних якостей, до яких належать такі:

- особистісно-мотиваційне ставлення до школи й навчання;
- прийняття навчального завдання (розуміння завдань, бажання їх виконувати, прагнення до успіху, бажання уникнути невдачі);
- уявлення про зміст діяльності і способи її виконання;
- інформаційне ставлення, що забезпечує сприйняття, переробку і збереження різноманітної інформації під час навчання;
- управління діяльністю (планування, контроль і оцінка діяльності) [4].

У період адаптації дитини до школи найпомітніші зміни відбуваються в її поведінці. Здебільшого одним з показників труднощів адаптації є такі зміни, як надмірне збудження і навіть агресивність або, навпаки, загальмованість, депресія та почуття страху, небажання йти до школи.

Згідно з дослідженням психолога М. Безруких, процес адаптації дитини до школи можна розділити на декілька етапів. Перший етап – орієнтувальний, коли у відповідь на весь комплекс нових дій відповідають бурхливою реакцією і значною напругою практично всі системи організму. Ця «фізіологічна буря» триває достатньо довго (2–3 тижні). Другий етап – нестійке пристосування, коли організм шукає і знаходить якісь оптимальні варіанти реакцій на ці дії. Третій етап – період відносно стійкого пристосування, коли реагування вимагають меншої напруги всіх систем. Яку б роботу не виконував школяр, будь то розумова робота, статичне навантаження при вимушеній «сидячій» позі, або психологічне навантаження спілкування у великому колективі, системи організму мають відреагувати своєю напругою, своєю роботою. Тому чим більше напруги видаватиме кожна система, тим більше ресурсів витратить організм. Тривалість всіх трьох фаз адаптації – приблизно 5-6 тижнів, а найбільш важким є перший місяць [1].

Психолог А. Венгер виділяє високий, середній і низький рівні адаптації в залежності від ставлення дитини до школи, динаміки і результату засвоєння навчального матеріалу, участі в суспільному житті і соціального статусу в колективі:

Високий рівень адаптації передбачає позитивне ставлення дитини до школи, адекватну реакцію на пропоновані вимоги, глибоке і повне засвоєння навчального матеріалу, старанність, уважність, виконання доручень без зовнішнього контролю, самостійне виконання навчальної роботи, сприятливий соціальний статус в колективі.

При середньому рівні адаптації дитина позитивно ставиться до школи,

навчальний матеріал розуміється і засвоюється при докладному наочному викладі, зосередженість і уважність виявляються при зовнішньому контролі дорослого, соціальний статус в колективі цілком сприятливий.

При низькому рівні адаптації у дитини спостерігаються негативне або індиферентне ставлення до школи, домінуюче пригнічений настрій, скарги на нездоров'я; дитина засвоює навчальний матеріал фрагментарно, не може самостійно працювати з підручником, порушує дисципліну, до уроків готується нерегулярно, потребує постійного контролю з боку дорослих, близьких друзів не має [3].

Висновки. Основними показниками психологічної адаптації дитини до школи є формування адекватної поведінки; встановлення контактів з учнями, з учителем; оволодіння навичками навчальної діяльності. Успішна адаптація до шкільного життя залежить від рівня готовності дитини до навчання в першому класі, сформованості основних передумов навчальної діяльності. Чим краще готовий організм дитини до всіх змін, пов'язаних із початком навчання в школі, долаанням труднощів, яких не уникнути, тим легше вона їх подолає, тим спокійнішим буде процес пристосування до школи.

Список використаних джерел

1. Адаптація дітей до навчання у школі в діяльності психологічної служби: методичні рекомендації / за наук. ред. В.Г. Панка [Електронний ресурс]. Режим доступу: URL: <http://bit.ly/1Tca11E>
2. Адаптація учнів до шкільного навчання 1–10 класи / Уклад.: О.Є. Марінушкіна, Ю.О. Замазій; За заг. редакцією Л.Д. Покроєвої. Х.: Вид-во «Ранок», 2011. 192 с.
3. Колесова Г. В. Діагностика адаптації першокласників. *Психолог.* 2010. № 23-24.
4. Колмикова О. Школа майбутнього першокласника. Успішна адаптація дітей 6-річного віку. *Початкова освіта.* 2012. № 30.
5. Рожок Т., Харматова В. Забезпечення наступності між дошкільним навчальним закладом та початковою школою. *Вихователь – методист.* 2012. №8. С. 43–46.

*Хомич Анна Ігорівна,
студентка 1 курсу магістратури,
освітньої програми «Психологія»,
УДУ імені Михайла Драгоманова*

*Науковий керівник:
доктор педагогічних наук, професор,
професор кафедри психології
Ковчина Ірина Михайлівна*

ДОСЛІДЖЕННЯ ІРРАЦІОНАЛЬНОГО ПОЧУТТЯ ПРОВИНИ У ОСІБ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ

Актуальність проблеми. Заявлена нами тема стосується вікової психології, а саме психології підлітків, психології дитячо-батьківських взаємин, і передбачає ознайомлення з почуттям провини як психологічним явищем. Безліч підлітків стикалися з цим відчуттям за певних обставин, і не усі знають як з ним впоратись. Часто провинна стає не моральним компасом, а інструментом для маніпуляцій і може бути доволі руйнівним. Проблема в тому, що дорослі не завжди розуміють, наскільки нав'язування почуття провини може бути шкідливим, а підліткам доволі важко позбутися цього впливу.

Ступінь розроблення проблеми. При розгляді поняття провини, варто звернути увагу на теорію З.Фрейда, що стосується наявності в людини трьох основних компонентів особистості: Ід (Воно), Супер-его і Его.

Для дослідження тему також слід розглянути і більш вузькі теми, такі як емоційна незрілість батьків, та як вона впливає на їх дітей. Ця ідея в нас виникла після ознайомлення з книгою Ліндсі.К.Гібсон «Дорослі діти емоційно незрілих батьків».

Виклад основного матеріалу. Для початку розглянемо теорію З.Фрейда і розглянемо ті три компоненти особистості, про які зазначалося раніше.

Ід відповідає за бажання, потяги і імпульси, тобто це та егоїстична частина особистості, яка прагне задовольнити потреби у будь-який спосіб, не зважаючи на наслідки. Супер-его – це моральна сторона особистості. Вона відповідає за дотримання правил та цінностей. У період його формування (5 років), людина перестає повністю слідувати своїм потягам. Але хоч Супер-его і стримує деколи аморальні і неприпустимі бажання Ід, надмірне стримування може призвести до виникнення комплексів, почуття провини і сорому. Его ж більше прив'язано до реальності, і регулює процес прийняття рішень, які

дозволять задовольнити необхідні потреби.

Якщо брати до уваги більш сучасні праці, то можна виділити працю Ліндсі.К.Гібсон. Наслідки емоційної незрілості батьків досить широкі, і дітям у таких сім'ях доводиться стикатися не тільки з почуттям провини, проте ми робимо акцент саме на ньому.

Проте емоційна незрілість дорослих не є єдиним чинником, що призводить до виникнення ірраціонального почуття провини, тому мають бути досліджені й інші фактори.

У підлітків ще недостатньо життєвого досвіду, щоб чітко встановлювати свої кордони і мати тверду позицію, бо вони ще знаходяться в процесі її формулювання. Почуття провини йде з сумнівів, тому чим менше людина впевнена в своїх поглядах чи цінностях, тим частіше вона вибачається. Якщо підлітка постійно критикують, звинувачують у своїх проблемах, стані здоров'я, невдалих стосунках, невдалій репутації серед сусідів, тощо, то у якийсь момент він відчує, що все що він робить заслуговує покарання.

Важко визначити межу раціональності провини, проте ми можемо орієнтуватися на вигляд способу життя людини. Усе життя людини не може бути суцільним покаранням. Не все, що не подобається у людях іншим заслуговує кари.

Не менш корисними є спостереження та аналіз розповідей старшого покоління. З цього можна зробити висновок, що особливості виховання дітей у той час, також мають вплив на особливості виникнення і переживання провини.

Цінності, які були актуальні в певний проміжок часу, роблять не менший внесок, адже не слідування ним, зазвичай викликає осуд суспільства і закономірно – почуття провини.

Як *висновок* можна сказати, що ірраціональне почуття провини може істотно вплинути на якість життя людини, тому це дослідження несе не тільки теоретичну, а ще й практичну значущість. У майбутньому воно може допомогти у роботі з налагодження стосунків між батьками та їх дітьми, а також у подоланні невпевненості у підлітків. Проте, хоч тема і стосується саме підліткового віку, знання, отримані в результаті дослідження, можуть допомогти і в роботі вже з дорослими клієнтами, які намагаються розібратися з наслідками постійного самозвинувачення і постійних докорів та критики з боку членів сім'ї.

Список використаних джерел

1. Кислинська Д. Мілорадова Н. Цінності та ціннісні орієнтації в психологічних теоріях. *Вісник Харківського національного педагогічного*

університету імені Г. С. Сковороди: *Психологія*. Вип. 53. Харків. 2016. С. 66-67

2. Ліндсі К. Гібсон «Дорослі діти емоційно незрілих батьків» / Переклад Переверзева Т. Київ 2021. С. 63-84

3. Швалюб Ю. Провина та почуття провини в структурі життєвих відносин особистості. Монографія. *Актуальні дослідження в сучасній вітчизняній екстремальній та кризовій психології* / За загальною редакцією Садкового В. Тімченка О. Харків. 2017. С. 63.

Череповський Микита Олександрович,
*студент 2 курсу магістратури,
освітньої програми «Психологія»
УДУ імені Михайла Драгоманова*

Ковчина Ірина Михайлівна
*доктор психологічних наук, професор,
професор кафедри психології*

ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ У ОСІБ ЗРІЛОГО ВІКУ

Актуальність проблеми. Стресостійкість є визначальною характеристикою, яка визначає здатність людини ефективно справлятися з життєвими труднощами та адаптуватися до змін. У зрілому віці ця здатність набуває особливої значущості, оскільки цей період часто супроводжується життєвими кризами, такими як: професійні зміни, втрата близьких, погіршення здоров'я та соціальна ізоляція. На цьому віковому етапі особливо важливо зберігати психічну рівновагу для підтримки якості життя, що підкреслює актуальність дослідження стресостійкості у зрілих людей.

Зрілі особи стикаються з низкою факторів, які можуть впливати на їхній рівень стресостійкості. З одного боку, накопичений життєвий досвід допомагає у формуванні стратегій подолання стресових ситуацій, проте, з іншого боку, цей досвід може знижувати здатність до адаптації нових підходів. Крім того, зміни в соціальних ролях, наприклад, вихід на пенсію або зміни в сімейних стосунках, вимагають нових адаптаційних механізмів. Таким чином, питання стресостійкості у зрілому віці потребує детального вивчення з боку фахівців для розробки програм, спрямованих на підтримку психологічної стійкості та покращення якості життя.

Ступінь розроблення проблеми. Вивчення стресостійкості в сучасній психології охоплює аналіз поведінкових стратегій особистості в умовах стресу та кризових ситуацій. Важливим аспектом є розуміння стресостійкості як психологічного ресурсу, що сприяє адаптації та успішному подоланню труднощів. Провідні українські та зарубіжні вчені, такі як: О. Кокун, Т. Титаренко, М. Корольчук, В. Крайнюк, а також міжнародні дослідники, серед яких Р. Сапольські та Р. Лазарус, зосередили свою увагу на копінг-стратегіях, які використовуються особистістю для зменшення впливу стресу.

Виклад основного матеріалу. У сучасному світі, де швидкість змін і навантаження постійно зростають, проблема стресу стала невід'ємною частиною життя багатьох людей. Ми всі змушені адаптуватися до умов, що швидко змінюються, на тлі високих очікувань і вимог суспільства. У зв'язку з цим, стресостійкість стає однією з найважливіших якостей особистості, що допомагає зберегти не лише психологічну стабільність, але й фізичне здоров'я.

Стресостійкість полягає в здатності людини адекватно реагувати на стресові ситуації, не дозволяючи їм негативно впливати на її роботу та стосунки з іншими. Така якість не лише підтримує емоційну рівновагу, але й допомагає краще адаптуватися до нових умов. Кожен з нас сприймає і реагує на події по-різному, тому розвиток стресостійкості стає важливим елементом у збереженні ментального і фізичного благополуччя в умовах сучасного ритму життя.

Стресостійкість часто розглядається як складова адаптаційного процесу, що безпосередньо пов'язана з емоційною стабільністю та стійкістю особистості. Вона дозволяє індивіду ефективно справлятися зі складними та екстремальними ситуаціями, зберігаючи при цьому здатність до самоконтролю та управління власними емоціями. Відповідно до підходу Р. Шевченка, стресостійкість можна охарактеризувати як сукупність властивостей, що допомагають людині адаптуватися до навантажень, які виникають у професійному або особистому житті, без негативних наслідків для здоров'я та продуктивності [4, с.282].

Учений М. Шпак трактує стресостійкість як здатність індивіда протистояти зовнішнім та внутрішнім стресогенним факторам, що забезпечує успішну адаптацію до навколишніх умов. У соціально-психологічному контексті, стресостійкість виявляється у здатності людини підтримувати соціальні зв'язки, залишатися працездатною та досягати поставлених цілей, попри вплив негативних чинників. Тобто, стресостійкість стає критерієм того, наскільки людина може ефективно функціонувати у складному світі, не втрачаючи здатності до розвитку та самореалізації [5].

Людей за рівнем стресостійкості можна умовно класифікувати на чотири категорії:

1. Адаптивні особи – це люди, які з легкістю сприймають зміни. Вони вміють справлятися з труднощами та кризовими ситуаціями, завжди залишаючись позитивними та відкритими до нового досвіду. Їхня гнучкість і готовність до змін допомагають долати виклики без значних емоційних страждань.

2. Неадаптивні особи – ці люди важко справляються зі змінами в житті. Вони часто відчувають тривогу та стрес, коли їхні звичні обставини порушуються. Їм складно змінювати свої установки та поведінку, і навіть незначні зміни можуть викликати у них паніку або розлад.

3. Поступово адаптивні особи – представники цієї групи відкриті до змін, але їх адаптація відбувається повільно. Вони можуть пристосуватися до нових умов, але це зазвичай потребує часу. Якщо ж зміни відбуваються занадто швидко або є надто кардинальними, такі люди можуть відчувати значний стрес або навіть депресію.

4. Консервативні особи – ці люди рідко змінюють свої погляди і переконання. Вони мають сталу систему цінностей і не готові адаптуватися до зовнішніх умов. Проте, навіть ці особи можуть піддаватися емоційним потрясінням, якщо зіштовхуються з серйозними травмуючими ситуаціями в житті [3].

Наведена класифікація допомагає зрозуміти, як різні люди реагують на стрес і зміни в їхньому житті, що може бути корисним для психологів, соціологів та фахівців у сфері розвитку особистості.

Одним з важливих аспектів підтримки психологічного здоров'я людей похилого віку є розвиток їхньої здатності до самоконтролю та стресостійкості. Самоконтроль дозволяє людині діяти усвідомлено і дисципліновано, навіть коли вона не має бажання виконувати певні завдання. Це також допомагає протистояти як зовнішньому тиску, так і власним слабкостям, що є критично важливим для підтримки внутрішнього балансу. Відсутність самоконтролю може призвести до того, що людина стає залежною або від впливу інших людей, або від власних імпульсів, що виражається у шкідливих звичках, таких як надмірне споживання алкоголю або їжі [2].

Рівень стресостійкості людини залежить від багатьох чинників, включаючи вік, стать, фізіологічний та психологічний стан. Важливу роль у формуванні стресостійкості відіграє функціонування щитоподібної залози, яка впливає на обмін речовин і рівень енергії в організмі. Психологічні аспекти, такі як темперамент (активність, емоційність, схильність до тривожності) та тип

нервової системи, визначають, наскільки людина здатна ефективно справлятися з труднощами та адаптуватися до змін. Рівень розвитку когнітивних здібностей, здатність до саморегуляції, а також стан імунної системи є важливими чинниками, що впливають на стресостійкість [1, с.185].

Недостатня сила волі часто стає джерелом проблем, пов'язаних із неорганізованістю, нездатністю витримувати дискомфорт або досягати цілей. Власне це проявляється в схильності уникати викликів, що може призвести до таких наслідків, як зайва вага чи емоційні проблеми. Уміння керувати собою та розвивати стресостійкість допомагає уникнути таких труднощів і сприяє загальному поліпшенню якості життя в зрілому віці.

Для покращення стійкості до стресу рекомендуються профілактичні заходи, такі як помірні фізичні навантаження та регулярний відпочинок. Фізична активність позитивно впливає не лише на соматичне, а й на психічне здоров'я, сприяючи зниженню рівня тривожності та підвищенню емоційної стійкості. Регулярне фізичне навантаження, наприклад, піші прогулянки або легкі спортивні вправи, допомагає регулювати гормональний фон, підвищувати загальний тонус організму та покращувати настрій, що робить людину більш стійкою до зовнішніх стрес-факторів.

Як *висновок*, підкреслимо, що розвиток стресостійкості в зрілому віці є важливим фактором для підтримки психологічного здоров'я та загальної якості життя. Здатність адаптуватися до змін і долати виклики, пов'язані з професійними та особистими кризами, залежить не тільки від природних якостей особистості, але й від здобутих стратегій подолання стресу. Постійна робота над розвитком стресостійкості через фізичну активність, самоконтроль та підтримку соціальних зв'язків дозволяє людям зрілого віку краще справлятися з труднощами та зберігати емоційну рівновагу, що не лише допомагає уникнути психосоматичних розладів, але й сприяє повноцінній самореалізації та особистісному зростанню в умовах сучасного суспільства.

Подальшими науковими розвідками можуть бути: виявлення стресостійкості у військовослужбовців в сучасних українських умовах військового стану: стресостійкість жінок-військовослужбовців в сучасних умовах України тощо.

Список використаних джерел

1. Купчишина В., Янцаловський О., Заводна О. Психологічні особливості підвищення стресостійкості осіб зрілого віку. *Психологічні травелоги*. 2023. №3. С.178-192.
2. Павлик Н. Розвиток самоконтролю і стресостійкості як чинник

гармонізації психологічного здоров'я у похилому віці. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/732625/1/%D0%A0%D0%BE%D0%B7%D0%B2%D0%B8%D1%82%D0%BE%D0%BA%20%D0%B2%D0%BE%D0%BB%D1%96%20%D1%83%20%D0%BF%D0%BE%D1%85%D0%B8%D0%BB%D0%BE%D0%BC%D1%83%20%D0%B2%D1%96%D1%86%D1%96.pdf>.

3. Стресостійкість у сучасному світі. Західноукраїнський Національний університет. Класичний університет Тернополя. URL: <https://www.wunu.edu.ua/university/centers/nncsppr/recommendations-and-tips/9681-stresostiikist-u-suchasnomu-sviti.html>.

4. Шевченко Р. М. Стресостійкість як чинник професійної діяльності жінок-управлінців: структурно-компонентний аналіз. *Актуальні проблеми психології. Т. IX. Вип.10. Зб. наук. праць Інституту психології імені Г.С.Костюка НАПН України.* 2020. С. 280–287.

5. Шпак М. М. Стресостійкість особистості в дискурсі сучасних психологічних досліджень. *Габітус : науковий журнал.* Гельветика, 2022. Вип. 39. С. 199-203. Вип. 39. С. 199–203. <http://dspace.tnpu.edu.ua/handle/123456789/27825>.

Черкашина Аліна Геннадіївна,
студентка 2 курсу магістратури,
освітня програма «Психологія консультування»,
УДУ імені Михайла Драгоманова

Науковий керівник:
доктор психологічних наук, професор,
професор кафедри теоретичної та консультативної психології
Грись Антоніна Михайлівна

ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ СХИЛЬНОСТІ ДО ПАНІЧНИХ АТАК ОСОБИСТОСТІ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ

Актуальність проблеми. У сучасних умовах військового часу актуальність дослідження проблеми схильності до панічних атак у осіб юнацького віку набуває особливого значення з кількох причин. По-перше, військовий конфлікт та загроза безпеці можуть створювати стресові ситуації,

які мають потенціал викликати панічні атаки серед населення, зокрема серед молоді. По-друге, юнацький вік є періодом значних фізичних та емоційних змін, і молоді люди можуть бути особливо вразливими до стресових ситуацій, що у свою чергу може вплинути на появу панічних атак у осіб цієї вікової категорії. Дослідження проблеми схильності до панічних атак у осіб юнацького віку допоможе розробити ефективні стратегії попередження та лікування цього розладу, а також підготувати належний психологічний супровід для молоді в сучасних стресових умовах життя.

Ступінь розроблення проблеми. Серед дослідників проблеми панічних атак, їх природи та особливостей прояву варто виділити таких науковців, як Вовченко О.А., Дзюбенко О.А. Культенко В.П. Зокрема, Вовченко О.А. досліджує природу панічних атак, їх причини та можливі наслідки в умовах воєнного конфлікту [1]. Дзюбенко О.А. провів аналіз причинно-наслідкового зв'язку між двома психологічними проблемами, що стосуються молоді: виникнення панічних атак та труднощів у соціально-психологічній адаптації до нових, більш складних умов життя [2]. Культенко В.П. було досліджено особливості прояву панічних атак та їх вплив на соматичне здоров'я людини [3].

Виклад основного матеріалу. Проведений теоретичний аналіз літератури підтвердив, що панічні атаки досить мало вивчені в сучасній психологічній науці, і причини їх виникнення не розкриті достатньо широко. За результатами проведеного аналізу, нами було зроблено наступні висновки:

Панічні атаки - це раптові епізоди інтенсивного страху або тривоги, що можуть виникати непередбачувано і без очевидних причин. Вони характеризуються серією фізичних і психологічних симптомів, таких як прискорене серцебиття, задишка, пітливість, тремтіння, відчуття втрати контролю або втрати реальності. Панічні атаки можуть бути дуже виснажливими і впливати на повсякденне функціонування особи [3].

Як зазначає Культенко В.П., до основних ознак панічного нападу варто віднести наступні: раптове прискорення серцевого ритму; утруднення дихання або задишку; відчуття удушення; біль або стиск у грудях; відчуття нудоти; запаморочення; підвищене потовиділення; тремтіння; відчуття ознобу; відчуття оніміння (парестезія); відчуття дереалізації і деперсоналізації; страх втрати контролю або збожеволіти; страх раптової смерті [3].

Дослідницею Вовченко О.А. було встановлено, що панічні атаки можуть бути спричинені надмірним емоційним стресом, виснаженням, травматичною подією, стресом та негативною динамікою повсякденного життя. Серед можливих наслідків панічних атак науковця вказує погіршення психічного та

емоційного стану, зниження якості життя, а також ускладнення процесу навчання та соціалізації [1].

Дослідження Дзюбенко О.А. прояву панічних атак показало їх схожість з проблемою адаптаційних порушень, що виявляються у вегетативному кризі, надмірній тривозі та втраті здатності знайти вихід зі складної життєвої ситуації. Згідно з припущенням автора, панічні атаки можуть бути наслідком труднощів у процесі соціально-психологічної адаптації особистості, які виникають в нових умовах життя або при зміні соціальної ситуації під час онтогенетичного розвитку [2]. Юнацький вік, на думку автора, в цьому контексті є найбільш чутливим, оскільки він є перехідним періодом до дорослості. Таким чином, панічні атаки в юнацькому віці можуть бути наслідком недостатньої адаптації молодих людей до нових умов, які представляє доросле життя з усіма його викликами та труднощами. Психоемоційна нестабільність, вегетативний криз і, в результаті, панічні атаки, ще більше загострюють стан дезадаптованості, що може призвести до дезадаптації та соціальної ізоляції, що ускладнює особистісний і професійний розвиток молодих людей [2]. Отже, дана проблема потребує ретельного теоретичного та експериментального дослідження психологічною наукою з метою розробки системного підходу до її вирішення.

Як *висновок*, хочемо підкреслити, що вивчення психологічних чинників, що спричиняють розвиток панічних атак у юнаків, є ключовим для розуміння цієї проблеми та розробки ефективних стратегій лікування та попередження. Тривога, стрес, сімейні конфлікти та інші фактори можуть бути вагомими причинами появи панічних атак у юнацькому віці. Розуміння цих чинників дозволяє налагоджувати підходи до індивідуальної та колективної підтримки молоді, сприяючи їхньому здоров'ю та добробуту.

Список використаних джерел

1. Вовченко О.А. Panic attacks under wartime conditions in children with special educational needs. *Науковий вісник Мукачівського державного університету. Серія «Педагогіка і психологія»*. 2023. № 2 (9). С. 48-56.

2. Дзюбенко О. А. Виникнення панічних атак в юнацькому віці як наслідок труднощів соціально-психологічної адаптації особистості. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова Серія 12: Психологічні науки*. 2018. Вип. 7(52). С. 107-113. URL: <https://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/21494/Dzyubenko.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

3. Культенко В. П. Сучасний погляд на схильність чоловіків

працездатного віку до нападів панічної атаки та вплив на серцево-судинну систему. *Збірник наукових праць "Проблеми сучасної психології"*. 2015. № 28. С.259-269

Чиж Олександра Федорівна,
викладач кафедри соціальної психології
УДУ імені Михайла Драгоманова

РОЛЬ КРЕАТИВНОСТІ У ФОРМУВАННІ САМОДОСТАТНЬОЇ ОСОБИСТОСТІ ПІД ЧАС СОЦІАЛЬНИХ ЗМІН ВОЄННОГО ЧАСУ

Актуальність проблеми. У часи соціальних змін, спричинених війною, особистість стикається з новими викликами, які потребують адаптації, психологічної стійкості та гнучкості. Ці зміни, невизначеність майбутнього, втрати та стреси створюють складні умови для формування та збереження психічного здоров'я. Саме в таких екстремальних ситуаціях на перший план виходять особистісні ресурси, які допомагають людям адаптуватися до нових реалій та зберігати внутрішню рівновагу. Одним з таких ресурсів є креативність.

Виклад основного матеріалу. Аби глибше зрозуміти, як креативність сприяє формуванню самодостатньої особистості, необхідно спочатку розглянути саме поняття "креативність". Це багатогранне явище, яке досліджується з різних наукових перспектив: психології, педагогіки та філософії. Кожна з цих дисциплін пропонує своє бачення креативності людини.

Якщо філософія заглиблюється в сутність творчості, досліджуючи її природу та місце в людському досвіді, то психологія, в свою чергу, аналізує конкретні механізми, що лежать в основі цього складного процесу. Вона вивчає, як творча думка виникає, розвивається і проявляється в поведінці людини, а також які психологічні особливості сприяють творчому мисленню.

Розглянемо кілька визначень креативності різних авторів.

Так, для де Боно, креативність – це не просто здатність малювати чи писати вірші. Це скоріше вміння мислити нестандартно, бачити нові зв'язки між речами та генерувати оригінальні ідеї. Він підкреслює, що креативність – це навик, який можна розвивати [1, с.74]. Одним з ключових елементів креативності, за де Боно, є гнучкість мислення. Здатність бачити різні перспективи, адаптуватися до змін та знаходити нестандартні рішення. Допомагає людині відчувати себе впевненіше у будь-якій ситуації, що і формує

самодостатність особистості [1]. Також, де Боно, виділяє фактори, що впливають на розвиток креативності, а саме: гнучкість мислення, відкритість новому, цілеспрямована практика та сприятливе середовище.

Окрім де Боно, існує багато інших психологів, які досліджували креативність. Вони пропонують різні визначення та підходи до цього феномену. Наприклад, Джеймс Флінн, фокусується на ролі інтелекту в креативності, підкреслюючи важливість дивергентного мислення. Якщо рівень загального інтелекту зростає, як це показав Флінн, то це може створити більш сприятливе середовище для розвитку креативності. Вищий рівень інтелекту дозволяє бачити більше зв'язків між різними явищами, генерувати більше ідей та нестандартних рішень. [3]

Міхай Чиксентміхайї, вивчав стан "поток" – повне занурення в діяльність, яке часто супроводжується високою креативністю. Одним зі шляхів досягти стану потоку є творча діяльність. Коли людина займається творчим проектом, вона занурюється в процес, забуваючи про час і проблеми. Це дозволяє їй відчути себе більш цілісною і самодостатньою. З іншого боку, самодостатня людина більш схильна до творчості. Вона менше залежить від зовнішньої оцінки, має внутрішню мотивацію і впевнена у своїх силах. Це дозволяє їй експериментувати, ризикувати і створювати щось нове. І креативність, і самодостатність – це аспекти особистісного зростання. Займаючись творчою діяльністю і досягаючи стану потоку, людина розвиває свої навички, розширює свідомість і стає більш самодостатньою [2].

Педагогічне визначення креативності, яке дано в педагогічній енциклопедії визначає їх як здатності до створення оригінального продукту, виробу, в процесі роботи над яким самостійно застосовані, засвоєні знання, вміння, навички, виявляються хоча б в мінімальному відступі від зразка індивідуальність, мистецтво.

В умовах воєнного часу креативність відіграє важливу роль у формуванні самодостатньої особистості, допомагаючи адаптуватися до швидких і непередбачуваних змін. Креативність розвиває гнучкість мислення, здатність до нестандартних рішень та відкритість до нового досвіду. Вона також сприяє підтримці психологічної стійкості, оскільки дозволяє людині краще впоратися з викликами і стресовими ситуаціями.

Різні наукові дисципліни, зокрема психологія та педагогіка, надають креативності особливого значення, підкреслюючи її важливість у розвитку самодостатності особистості. Психологічні дослідження показують, що люди з розвинутою креативністю легше адаптуються до змін і мають більшу внутрішню мотивацію, що допомагає їм знаходити рішення у складних

ситуаціях, не покладаючись на зовнішню підтримку. Військовий час, коли суспільні норми змінюються, а традиційні способи життя можуть бути зруйновані, стає полем для розвитку таких навичок.

Висновок. Самодостатність, яка формується через креативність, дозволяє особистості бути гнучкою, незалежною та впевненою у своїх діях, навіть у кризових умовах. Це не лише забезпечує індивідуальну стійкість, але й сприяє створенню нових соціальних форм взаємодії та підтримки, що є особливо важливим у період соціальних змін під час війни.

Список використаних джерел

1. Де Боно Е. Мистецтво думати. Латеральне мислення як спосіб вирішення складних завдань. К.: Кабу, 2010. 256 с.
2. Чиксентміхайї, М. Потік : психологія оптимального досвіду. Київ : Основи, 2010. – 304 с.
3. Flynn, J. R: Intelligence and human progress: The story of what was hidden in our genes / Flynn, J. R - New York- Cambridge University Press, 2013. 320 с.

Яценко Марина Юріївна
*студентка 2 курсу магістратури,
освітньої програми «Психологія»
УДУ імені Михайла Драгоманова*

Науковий керівник:
*кандидатка психологічних наук, доцентка,
доцентка кафедри психосоматики та психології здоров'я
Праченко Олена Костянтинівна*

ОСОБЛИВОСТІ АГРЕСІЇ В ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

«Добро чиниш – себе прославляєш,
зло чиниш – себе принижуєш»
(Цар Соломон)

Актуальність проблеми. Питання агресивної поведінки залишається актуальним предметом досліджень для науковців у зв'язку зі значними змінами в суспільно-політичній сфері як в Україні, так і в світі. Сучасні виклики, такі як

економічні проблеми, зниження виробництва та переосмислення цінностей, мають великий вплив на якість життя та психологічний стан населення, що може призвести до появи конфліктів та агресивної поведінки.

Згідно статистики, кількість злочинів та випадків хуліганства, особливо серед молоді та підлітків, зросла. Це свідчить про необхідність дослідження та вироблення ефективних методів профілактики та корекції агресивної поведінки, особливо в контексті формування особистості підлітків.

Вивчення питання підліткової агресії є надзвичайно важливим завданням для психологічної науки в реаліях сьогодення. Питання, що стосуються дослідження психологічних підстав агресії та виявлення умов і механізмів її прояву викликає наукову і практичну зацікавленість дослідників. Важливою є розробка і впровадження конструктивних методик формування особистості, спрямованих на запобігання агресивної поведінки та підтримку психічного здоров'я молоді та інших верств населення.

Ступінь розроблення проблеми. Питання агресії досліджувалось багатьма вченими, але познайомившись з науковими роботами з даної теми на яку написано достатньо монографій (А.Бандура, А.Басс, Л.Берковіц, Р.Берон та Д.Річардсон, Б.Крейхі, К.Лоренц, В.Холлічер), не побачимо конкретного визначення поняття «агресія».

У психології часто зустрічається поняття агресії як моделі поведінки (А.Бандура, Р.Берон та Д.Річардсон, Л.Берковіц, М.І.Єнікєєв, Б.Крейхі, А.О.Реан, І.А.Фурманов, С.Г.Шебанова).

В наукових працях є погляд, що агресивна поведінка підлітків являється наслідком їх розвитку на попередніх етапах життя. Про це пишуть вітчизняні (О. Б. Бовть, А. Є. Лічко, А. О. Реан, Л. М. Семенюк, І. О. Фурманов) та зарубіжні науковці (А. Бандура та Р. Уолтерс, Р. Берон та Д. Річардсон, Б. Крейхі, Дж. Паттерсон, М. Раттер, Л. Фелсон та Руссо, А. Фрейд, З. Фрейд).

На думку Волянської О. В., особливо негативно на розвиток агресії впливає непослідовність батьків, надмірне чи неадекватне покарання дітей [2].

В. Франкл зосередив свою увагу на пошуку природи агресії в людській сутності, в бутті [4].

Через «необхідність у події» досліджує агресію в підлітковому віці науковець В.М. Рибачук [3].

І.С.Булах вважає, що підліткова агресія може бути викликана наявними труднощами в школі [1].

Р. Берон та Д. Річардсон, вивчаючи питання становлення у підлітків агресивної поведінки, вказували, що: «Агресивна поведінка визначається

впливом сім'ї, однолітків, а також засобами масової інформації. Підлітки навчаються агресивної поведінки за допомогою прямих підкріплень так само, як і шляхом спостереження агресивних дій» [5].

Проаналізувавши наукову працю, ми проходимо до висновку, що спостереження за агресією інших є головним чинником наuczіння агресивної поведінки серед підлітків. Сімейне оточення може виступати зразком агресивної поведінки чим підтримувати її прояви. Розвиток агресивної поведінки у підлітків залежить від сімейної єдності, близькості стосунків між батьками та дитиною, а також від стилю батьківського виховання. Підлітки, що виростають у сім'ях з великими розладами або де батьки відчужені та холодні, мають більше схильності до агресивної поведінки.

Процес соціалізації дитини визначається не лише батьками. Підлітки особливо чутливі до впливу своїх ровесників, оскільки вони активно зайняті віковою специфічною діяльністю. Вони прагнуть до визнання серед своєї спільноти та шукають групи, де їх можна оцінити.

Виклад основного матеріалу. Беручи до уваги такий багатий науково-практичний досвід, існує велика кількість питань щодо дослідження природи агресивності. Безпосередньої уваги потребує шкільний булінг, аутоагресія, різного роду насильство, що більш за все притаманні підлітковому періоду. Крім того, в підлітковому віці відбуваються фізичні та гормональні зміни, які мають великий вплив на нервову систему підлітків, дезорієнтують їх, сприяють проявам невпевненості у собі.

Підлітковий період визначається надзвичайною складністю та суперечливістю, коли формуються цінності та обирається філософія життя. Цей період часто супроводжується значними труднощами, пов'язаними з інтенсивним навчанням та емоційним напруженням, які неминуче виникають при виборі професії та підготовці до дорослого життя.

Узагальнивши результати наукових досліджень приходимо до висновку, що прояв агресивної поведінки є відносно стабільним протягом певного часу.

На нашу думку, задля уникнення зміцнення проявів агресивної поведінки серед підлітків, потрібно застосовувати професійну корекцію такої поведінки, що сприятиме укоріненню соціально сприйнятливих норм поведінки.

Для запобігання агресивній поведінці важливо навчити підлітків навичкам позитивного спілкування, взаємодії з іншими членами суспільства та здатності знаходити мирні альтернативи для розв'язання конфліктів.

Дослідивши наукові праці, які описують питання підліткової агресії, ми допускаємо, що агресивну поведінку у підлітків можна зменшити шляхом проведення спеціальних заходів:

1. Дослідження психологічних особливостей демонстрації агресії з ціллю виявлення можливостей подолання проявленого негативу.

2. Проведення психокорекційних програм з підлітками, спрямованих на зменшення проявів агресії, шляхом усвідомленого впливу на виявлені психологічні характеристики.

3. Проведення соціально-психологічних тренінгів з підлітками з метою здобуття досвіду щодо поведінки без агресії та задля розвитку відповідальності, впевненості, самостійності, емпатії і чутливості. Відвідування таких тренінгів дозволить підліткам здобути досвід самопізнання та правильного оцінювання себе як особистості, своїх вмінь та досягнень, сприятиме вдосконаленню самоконтролю.

4. Здійснення бесід роз'яснювального характеру з метою донесення інформації щодо ефективних методів сублімації агресії, як от творчість (малювання, письмо, музика, скульптура тощо), фізична активність (зайняття спортом або фізичною роботою).

Нами проведено науково-теоретичний аналіз агресії в підлітковому віці. Після проведення дослідження, можна буде говорити про ефективні шляхи зниження агресії у сучасних підлітків.

Висновок. Підлітковий вік – це надзвичайно складний і суперечливий період у житті людини, в якому закладаються її ціннісні основи та обирається життєва філософія, період посилення агресивних проявів, який супроводжується проблемами особистісного самовизначення, відчуття дорослості та пошуку власного «Я». Підготовка до дорослого життя і вибір професії часто супроводжуються значними труднощами, які можуть включати інтенсивне навчання і емоційне напруження. Цей етап життя вимагає від людини прийняття важливих рішень, таких як вибір майбутньої кар'єри та формування особистих цінностей і переконань.

Крім того, цей період може викликати стрес через нестабільність і невизначеність майбутнього. Багато молодих людей стикаються з питаннями самоідентифікації, суспільними очікуваннями і тиском з боку оточуючих.

Підліткова емоційна сфера може бути відображена різними розладами, такими як невротичні, психотичні чи депресивні стани. Ці розлади можуть призводити до емоційної нестійкості та виявлятися у вигляді тривожності, непрацездатності, напруженості та інших проявах. Важливо розуміти, що такі деформації в особистості можуть впливати на поведінку підлітка, зумовлюючи конфліктність та агресивність.

На фоні цих станів підліток може проявляти ознаки аутоагресії та інші форми негативного спрямування емоцій. Ці прояви можуть включати

ворожість, підозрлість та злість. Така емоційна нестабільність може виникати з різних причин, таких як соціальний тиск, внутрішні конфлікти чи нестабільність в сімейному середовищі.

Важливо надати підліткам підтримку, яка буде надходити як від близьких людей, так і від професійних консультантів чи психологів, для того щоб допомогти їм краще розуміти та керувати своїми емоціями. Також важливо сприяти розвитку конструктивних методів виразу емоцій та розвитку навичок зі здорового способу вирішення конфліктів, що допоможе краще пережити цей етап та підготуватися до майбутніх викликів.

Висока ймовірність закріплення підліткової агресивності в дорослому віці робить актуальним вивчення особливостей прояву агресії в підлітковому віці для подальшої розробки ефективних заходів по їх зменшенню.

Список використаних джерел

1. Булах І.С. Психологічні основи особистісного зростання підлітків: Дис. д-ра психол. наук: 19.00.07. – К., 2004. – 582 с.
2. Волянська О. В. Проблема агресивної поведінки підлітків: фактори та механізми соціалізації. *Вісник НЮУ імені Ярослава Мудрого. Серія: Філософія, філософія права, політологія, соціологія*, 2016. – № 3. – С. 117-134.
3. Рибачук В. М. Психологічні можливості корекції агресивної поведінки у підлітків. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди. Психологія*. – 2015. № 51. – С. 180-190.
4. Франкл В. Людина в пошуках сенсу. Електронний ресурс. – Режим доступу: <http://psychologis.com.ua>
5. Берон Р. Річардсон Д. Агресія. 2009. 352 с.

3.ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ, АДАПТАЦІЇ ТА ПСИХОКОРЕКЦІЇ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ

*Бирченко Анастасія Володимирівна,
студентка 3 курсу бакалаврату,
освітня програма «Психологія»,
УДУ імені Михайла Драгоманова*

*Вольнова Леся Миколаївна,
кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри психосоматики та психології здоров'я,
УДУ імені Михайла Драгоманова*

ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ МОТИВУВАННЯ ПАЦІЄНТІВ У ПРОЦЕСІ РЕАБІЛІТАЦІЇ

Актуальність проблеми. Мотивація до реабілітації є однією з ключових складових успішного відновлення людини після травм, серйозних хвороб, операцій або психологічних проблем. Проблема мотивації набула особливої важливості в сучасному світі, де рівень хронічних захворювань та частота серйозних травм продовжують зростати. Процес реабілітації є тривалим і складним, і часто клієнти відчувають не лише фізичні труднощі, а й психологічний тиск. Це може призвести до зниження мотивації та навіть до припинення лікування. Згідно з дослідженнями, лише майже 50% клієнти завершують повний курс реабілітації, тоді як інші зупиняються через брак внутрішньої мотивації або зовнішньої підтримки [6].

Крім того, в умовах зростання кількості пацієнтів з серцево-судинними, нервовими захворюваннями та порушеннями опорно-рухової системи, забезпечення належної підтримки реабілітаційних програм стає одним із головних завдань охорони здоров'я. Наприклад, пацієнти, що перенесли інсульт або операції на серці, часто стикаються з тривалими періодами фізичної та психологічної реабілітації. Важливим питанням є здатність людини зберегти мотивацію протягом цього періоду. Багато пацієнтів втрачають інтерес до реабілітаційних вправ через відсутність негайних результатів або через відчуття безнадійності, що є серйозним бар'єром для відновлення [3]. В умовах сучасного суспільства, де швидкі результати часто оцінюються вище за

довгостроковий процес, мотивація до тривалої реабілітації стає серйозним викликом. Успішне відновлення вимагає від людини великих зусиль і самодисципліни, а це часто вимагає додаткової підтримки з боку спеціалістів і близьких.

Ступінь розроблення проблеми. Мотивація до реабілітації вивчається вченими з різних дисциплін, таких як психологія, медицина, соціологія. Кожна з галузей має свій погляд на те, що саме впливає на мотивацію пацієнта і які фактори слід враховувати для підвищення ефективності реабілітаційного процесу.

Психологічні теорії мотивації. Альберт Бандура, відомий психолог, підкреслював значення самоефективності, тобто віри людини у свої власні можливості. Його дослідження показують, що пацієнти, які вірять у свої здатності відновитися, більш схильні докладати зусиль і активніше брати участь у реабілітації. Люди з високою самоефективністю менше схильні здаватися перед труднощами, тоді як ті, хто сумнівається у власних силах, часто втрачають мотивацію при зіткненні з першими перешкодами [4]. Крім того, дослідник Едвін Лок у своїй теорії постановки цілей вказує на важливість чітких і досяжних завдань у процесі реабілітації. Пацієнти, які отримують чіткі інструкції і бачать перед собою конкретні цілі, більш мотивовані продовжувати лікування і долати труднощі. Особливо ефективно, якщо цілі є реалістичними і розподілені на короткі проміжки часу, щоб пацієнт міг відчути прогрес [2].

Медичні підходи до мотивації. У медицині мотивація розглядається як ключовий фактор у відновленні пацієнтів після серйозних травм або захворювань. Дослідження Аліси Медалії та Аліси Саперштейн показали, що ефективність реабілітаційних заходів значною мірою залежить від підтримки, яку отримує пацієнт від оточуючих — рідних, медичного персоналу, а також терапевтів [7]. Вони стверджують, що без емоційної підтримки мотивація пацієнта може знижуватися, що впливає на його здатність витримати фізичні та психологічні труднощі, з якими стикається людина під час відновлення.

Одним з аспектів медичної точки зору є застосування фізіотерапевтичних і психотерапевтичних методик, що підвищують мотивацію пацієнта. Такі методи, як когнітивно-поведінкова терапія, допомагають пацієнтам змінити негативне ставлення до реабілітації і почати сприймати її як необхідний етап на шляху до повного відновлення. Наприклад, такі психологи, як Ірина Коваль, вказують на важливість терапевтичних бесід з пацієнтами, у яких йде акцент на постановку досяжних цілей та оцінку вже досягнутого прогресу [1]. Це дозволяє знижувати рівень тривожності й підвищувати мотивацію до

подальших зусиль.

Соціальні аспекти мотивації. Вчені-соціологи також надають значну увагу темі мотивації в реабілітації. Вони досліджують вплив оточення пацієнта на його здатність завершити реабілітаційний курс. Соціологічні дослідження показують, що пацієнти, які отримують постійну емоційну та практичну допомогу від близьких, набагато частіше успішно завершують реабілітацію [5]. Важливо також відзначити, що культурні та економічні фактори можуть мати значний вплив на рівень мотивації до реабілітації. Наприклад, у країнах з розвинутою системою соціальної підтримки та доступною медичною допомогою пацієнти, як правило, мають більше можливостей для успішного відновлення.

Дослідження, проведене Університетом Дьюка, показало, що пацієнти з менш забезпечених верств населення часто відчують брак зовнішньої підтримки, що негативно впливає на їхню мотивацію до реабілітації [8]. Це також підкреслює важливість соціальних програм, спрямованих на надання допомоги вразливим групам пацієнтів.

Виклад основного матеріалу. З огляду на різноманіття поглядів на проблему мотивації до реабілітації, ми вважаємо, що успіх у реабілітації залежить від поєднання внутрішніх і зовнішніх факторів, які впливають на поведінку людини. Перш за все, на наш погляд, ключовим є особистісне налаштування пацієнта на довготривалу боротьбу за своє здоров'я. Не можна недооцінювати важливість психоемоційної стійкості, яка допомагає долати труднощі. Водночас, ефективне лікування неможливе без підтримки з боку медичних фахівців і рідних.

Вважаємо, що важливим аспектом є індивідуалізація підходу до кожного пацієнта. Кожен пацієнт має свій життєвий досвід, рівень фізичної підготовки та психологічну стійкість, і ці фактори слід враховувати при розробці плану реабілітації. Наприклад, пацієнти, які активно займалися спортом до травми, можуть бути мотивовані швидшим поверненням до активного способу життя. Навпаки, ті, хто не мали фізичної активності, можуть потребувати додаткової мотивації через консультації психологів або залучення в групові заняття, де інші учасники можуть підштовхнути до дії.

Також важливо зазначити, що технології можуть стати потужним інструментом для підтримки мотивації. Мобільні додатки, які дозволяють пацієнтам відстежувати свій прогрес, надавати їм нагадування про вправи і фіксувати досягнення, допомагають формувати позитивний настрій та зміцнювати мотивацію. Окрім цього, сучасні телемедичні рішення, такі як дистанційні консультації з реабілітологами, можуть значно полегшити процес

відновлення для тих пацієнтів, які мають труднощі з доступом до медичних послуг.

Можна зробити припущення, що важливим аспектом є і роль позитивного мислення. Пацієнтам потрібно вчитися бачити позитивні моменти навіть у незначних досягненнях, а не зосереджуватися на тимчасових невдачах. Можливо, для цього варто залучати мотиваційних тренерів або людей, які вже пройшли успішну реабілітацію, для підтримки інших пацієнтів. Така підтримка, з одного боку, допомагає людям побачити, що повне відновлення можливе, а з іншого — забезпечує емоційний зв'язок із тими, хто може поділитися власним досвідом.

Проблема мотивації до реабілітації є надзвичайно важливою для успішного відновлення пацієнтів після травм і серйозних захворювань. Відсутність мотивації може призвести до того, що пацієнт припинить лікування, а це, у свою чергу, негативно вплине на його якість життя. Дослідження показують, що мотивація залежить від багатьох чинників, включаючи віру у власні сили, підтримку з боку оточуючих, а також наявність чітких і досяжних цілей.

На основі аналізу можна зробити *висновок*, що для підвищення мотивації пацієнтів необхідно поєднувати різні підходи — психологічні, медичні та соціальні. Реабілітаційні програми повинні враховувати індивідуальні особливості кожного пацієнта, а також залучати сучасні технології для підтримки зворотного зв'язку. Соціальна підтримка і належне інформування пацієнта про всі етапи реабілітації також є невід'ємною частиною процесу. Тільки через комплексний підхід можна забезпечити високий рівень мотивації, який стане основою для повноцінного одужання.

Список використаних джерел

1. Коваль І. А. Забезпечення ефективної взаємодії лікаря з пацієнтом. *Актуальні проблеми психології. Зб. наук. праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка НАПН України*, 2018. №22, С.85-97.
2. Мачтакова О. Г. Мотивація: від античності до постмодернізму: монографія. О. : Атлант, 2013. 210 с.
3. Мотивація для реабілітації (відновлення) після інсульту [Електронний ресурс]. *UkrHealth. Все про здоров'я*. URL : <https://ukrshealth.ru/rizne/medicina/30369-motivacija-dlja-reabilitacii-vidnovlennja-pislja.html>
4. Резнікова О. С. Класичні теорії мотивації: еволюція підходів. *Вісник економічної науки України*. 2011. — № 1 (19). — С. 133-136.

5. Babaei S, Abolhasani S. Family's Supportive Behaviors in the Care of the Patient Admitted to the Cardiac Care Unit: A Qualitative Study. *Journal of Caring Sciences*. 2020 Jun 1; №9(2). P.80-86. doi: 10.34172/jcs.2020.012.

6. Mabin A., Randall C. The role of client motivation in workplace rehabilitation. *Journal of Social Inclusion*. June 2014. №5(1). P.5-18. https://www.researchgate.net/publication/372378489_The_role_of_client_motivation_in_workplace_rehabilitation

7. Medalia A, Saperstein A. The role of motivation for treatment success. *Schizophr Bull*. 2011, Sep; 37 Suppl 2(Suppl 2). P.122-8. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC3160119/>

8. Schnake-Mahl A.S., Jahn J.L., Subramanian S.V., Waters M.C., Arcaya M. Gentrification, Neighborhood Change, and Population Health: a Systematic Review. *J Urban Health*. 2020 Feb. №97(1). P.1-25. doi: 10.1007/s11524-019-00400-1.

*Гнідаш Єлизавета Ігорівна,
студентка 2 курсу бакалаврату,
освітньої програми «Психологічне консультування»
УДУ імені Михайла Драгоманова*

*Науковий керівник:
кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри теоретичної і консультативної психології
Отич Дарія Дмитрівна*

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ, АДАПТАЦІЇ ТА ПСИХОКОРЕКЦІЇ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ

Актуальність проблеми. Психологічної реабілітації, адаптації та психокорекції особистості в умовах війни зумовлена численними викликами, з якими стикаються люди в умовах збройного конфлікту. Війна не лише руйнує фізичну інфраструктуру, але й має величезний вплив на психічне здоров'я людей.

Війна на сьогодні є найбільш вираженим негативним фактором, що впливає на психічне здоров'я людини. Цей фактор безпосередньо загрожує життю людини та спричиняє численні форми насильства (політичного, військового, економічного, сексуального тощо). Війна може мати серйозні наслідки для психічного здоров'я людини, включаючи посттравматичний

стресовий розлад, депресію, тривогу та інші проблеми з психічним здоров'ям. Слід зазначити, що через масштабне вторгнення російської федерації в Україну, проблема вимушеної міграції стала однією з найважливіших проблем для держави та суспільства. Майже 10 мільйонів українців були змушені залишити свої домівки через цей конфлікт. Встановлено, що психічне здоров'я людини залежить від багатьох соціально-економічних, біологічних і екологічних факторів, які можуть в будь-який момент вплинути на її стан. Серед цих факторів насильство та постійний соціально-економічний тиск визнаються ризиками для психічного здоров'я. Особливо вагомі докази такого впливу стосуються сексуального насильства над особою.

Також погіршення психічного здоров'я пов'язане зі швидкими соціальними змінами, стресовими умовами праці, сексизмом, соціальною ізоляцією, нездоровим способом життя, погіршенням фізичного здоров'я та порушеннями прав людини. Слід зазначити, що вплив війни на психічне здоров'я може бути тривалим і потребує адекватної психологічної підтримки та втручання. Ті, хто пережив війну, можуть страждати від травми, посттравматичного стресового розладу, тривоги, депресії, втрати самооцінки та інших проблем психічного здоров'я. Слід зазначити, що психологічна робота має бути індивідуалізованою та орієнтованою на потреби конкретного клієнта. Комплексний підхід до психологічної підтримки, включаючи діагностику, планування та впровадження втручань, допоможе покращити психологічну стійкість переселенців.

Виклад основного матеріалу. Військові дії завжди руйнівні впливають на психіку людини, вимагаючи комплексного підходу до відновлення психічного здоров'я та адаптації до нових реалій. Психологічна реабілітація, адаптація та психологічна корекція є основними напрямками роботи з постраждалими від війни. Ці види психологічного втручання базуються на різних теоретичних методах, кожен з яких має свої особливості та завдання.

Психологічна реабілітація має на меті допомогти людям подолати наслідки травматичних подій, таких як ворожнеча, втрата близьких, переселення та загроза смерті. Основними аспектами реабілітації є: Теорія посттравматичного стресового розладу (ПТСР): ПТСР є однією з найпоширеніших реакцій на важкі життєві події під час військового розпису. Засновники теорії посттравматичних стресових розладів, такі як Брюсс і Кін, вважали розлад результатом психологічної нездатності повністю пережити травматичний досвід. Реабілітаційні заходи включають психотерапію, включаючи когнітивну поведінкову терапію та методи десенсибілізації та переробки травми (EMDR).

Теорія соціальної підтримки: Згідно з цією теорією, соціальне середовище відіграє ключову роль у процесі відновлення. Групова терапія, підтримка сім'ї та залучення громади допомагають людині відновити відчуття безпеки та нормальності.

Психологічна адаптація в умовах війни включає здатність особистості адаптуватися до нових життєвих ситуацій, пов'язаних з небезпекою, втратою та стресом. Основні теоретичні положення: Стрес і теорія подолання (Лазарус і Фолкман): Відповідно до цієї теорії, адаптація – це процес взаємодії між людьми і зовнішнім середовищем, у якому стрес розглядається як результат оцінки загроз і ймовірності, оскільки це подолано. Адаптація до війни вимагає розробки ефективних стратегій подолання, таких як проактивне вирішення проблем, пошук соціальної підтримки та адаптивна емоційна регуляція. Теорія когнітивної адаптації (Тейлор): Відповідно до цієї теорії, людина намагається знайти сенс у травматичних подіях і використовує когнітивні механізми для подолання негативних емоцій. Це може проявлятися через пошук нових цінностей або переконань, що дозволяє людині психологічно адаптуватися до нової реальності.

Теорія стійкості: стійкість визначається як здатність відновлюватися після стресових подій. Ця теорія підкреслює важливість розвитку особистих ресурсів, таких як емоційна гнучкість, оптимізм і здатність знаходити позитив у складних ситуаціях.

Психологічна корекція у воєнний час має на меті корекцію негативних змін у психології особистості внаслідок стресу, страху чи травмуючих факторів інших причин. Основні теоретичні положення: Теорія регуляції емоцій: Психокорекція спрямована на роботу з емоціями на основі вміння регулювати свій емоційний стан. Військові дії часто викликають такі емоційні реакції, як депресія, тривога, страх і агресія. Методи когнітивної поведінкової терапії допомагають людині навчитися керувати цими емоціями та зменшити їх інтенсивність.

Психодинамічна теорія: Цей підхід розглядає несвідомі конфлікти та внутрішні психічні процеси як причину емоційних і поведінкових проблем, викликаних травмою війни. Психологічна корекція передбачає усвідомлення та лікування глибинних страхів і конфліктів.

Когнітивна теорія: Зосереджується на зміні негативних когнітивних здібностей через стрес і травму. Травматичний досвід може викликати у людини негативні переконання щодо себе та світу, а психологічна адаптація допомагає змінити ці негативні моделі мислення.

Висновки. Актуальність проблеми психологічного відновлення, адаптації

та психологічної адаптації особистості в умовах війни є незаперечною, оскільки військові дії глибоко впливають на психічне здоров'я людини. Війна не тільки руйнує фізичну інфраструктуру, але й спричиняє серйозні психологічні наслідки, включаючи посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), депресію, тривогу та інші розлади. Особливо гостро ця проблема стоїть для внутрішньо переміщених осіб, які через вимушену міграцію стикаються з іншими стресовими факторами. Психологічна підтримка переміщених осіб має бути індивідуальною та зосередженою на конкретних потребах кожної людини. Підтримка включає діагностику психічного стану, планування втручань і впровадження заходів для підвищення психологічної стійкості. Це допомагає людям адаптуватися до нових умов, знаходити сенс у подіях, що відбулися, і розвивати стратегії подолання. Комплексний підхід до реабілітації, що включає використання теорій ПТСР, соціальної підтримки, когнітивної адаптації та стійкості. Психотерапевтична робота над емоціями та травмами на основі когнітивно-поведінкової та психодинамічної терапії дозволяє зменшити інтенсивність негативних емоцій та змінити деструктивні когніції, які виникають внаслідок хворобливих переживань. Однак психологічний вплив війни може бути тривалим, вимагаючи тривалої підтримки та комплексного психологічного втручання. Зважаючи на масштаби проблеми, підтримка психічного здоров'я постраждалих від війни залишається одним із головних напрямків роботи як психологів, так і держави загалом.

Список використаних джерел

1. Кириченко Т.В. Психологічна реабілітація та соціальна адаптація внутрішньо переміщених осіб. *Психологія особистості*. Вип. 58. *Габітус*. 2024. С. 145-149 <http://habitus.od.ua/journals/2024/58-2024/25.pdf>
2. 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*, Вип. 2. 2023. С. 81-85 https://www.researchgate.net/publication/372841869_OSOBLIVOSTI_PSIHICNOG_O_ZDOROV'A_TA_PSIHOLOGICNOI_ADAPTACII_VNUTRISNO_PEREMISE_NIH_OSIB_V_UMOVAN_VIJNI_DOSVID_UKRAINI

Лунійко Людмила Василівна

*кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри теоретичної та
консультативної психології,
УДУ імені Михайла Драгоманова*

Харченко Алла Іванівна

*студентка 2 курсу магістратури,
освітня програма «Психологія консультування»,
УДУ імені Михайла Драгоманова*

РОЗВИТОК ПОЗИТИВНИХ ЕМОЦІЙ У ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

Актуальність проблеми. Емоційна сфера дошкільників відіграє важливу роль у розвитку особистості та характеризується наступними особливостями: здатність глибоко і яскраво переживати, підвищена чутливість, емоційна нестабільність, схильність до афектів, відкритість вираження своїх переживань, поява рефлексії тощо. Разом з тим, дошкільникам притаманна значна кількість дитячих якостей: безпосередність, довірливість, несерйозність.

У дошкільному віці помітного розвитку набувають вищі почуття як важлива ознака особистості. Їх прогрес здійснюється у процесі різних видів діяльності дитини – ігрової, навчальної, образотворчої, трудової, продуктивної та ін.

Безумовно пізнавальна активність дитини насичена яскравими переживаннями, що мають для дитини своєрідну цінність. Знаходячи пояснення для таємничих та незрозумілих явищ природи, досліджуючи нові властивості предметів, дитина відчуває радість відкриття, захоплення, здивування і сумнів, що поповнюють її практичний досвід на все життя. Саме за рахунок емоційного супроводу пізнавальна діяльність стає для дитини самоцінною і вона намагається максимально її продовжити.

Ступінь розроблення проблеми. Проблема емоційного розвитку дітей дошкільного віку, на сучасному етапі, все частіше привертає увагу вчених. Зокрема, особливості емоційної сфери дошкільників досліджували В. Зеньківський, О. Іванашко, В. Котирло, Г. Кошелева, В. Кузьменко, О. Кульчицька, С. Кулачківська, І. Мельничук, Т. Піроженко, Р. Павелків, Ю. Приходько, Т. Титаренко та інші. Вчені зазначають, що дошкільник не вмie самостійно виражати свої почуття, емоційні переживання без спеціальної освіти, так як здатність довільно керувати своїми діями і емоціями складається

протягом усього дошкільного дитинства. Емоції проходять шлях прогресивного розвитку, набуваючи все більш багатий зміст і все більш складні форми прояву під впливом соціальних умов життя і виховання.

Виклад основного матеріалу. Емоційний розвиток дошкільників пов'язаний, насамперед, з появою в них нових інтересів, мотивів і потреб. Інтенсивно починають розвиватися соціальні емоції і моральні почуття. Зміни в емоційній сфері пов'язані з розвитком не тільки мотиваційної, а й пізнавальної сфери особистості, самосвідомості.

Діти живуть емоціями, керуються ними при виборі способів поведінки. Емоції супроводжують дитячі відчуття, практичні дії, регулюють розумову діяльність, роблять навколишній світ різноманітним, прекрасним і значущим. Завдяки емоціям дитинство залишається незабутнім періодом життя

Важливо розвивати у дошкільників позитивні емоції. Враховуючи, що значний вплив на дитину здійснюють мультфільми, пісні та музичні п'єси, вірші та оповідання, їх доцільно використовувати у роботі з дітьми. Почуття радості, жалю, хвилювання за долю героїв є дуже виразними. Крім цього враження від читання оповідань, що глибоко зворушують почуття дошкільників, можуть відображатися у малюнках, переповіданні сприйнятого та побаченого.

Враховуючи, що емоції дитини тісно пов'язані з її внутрішнім світом і різними соціальними ситуаціями, важливо це використовувати під час формування позитивних емоцій, залучаючи дитину до спільної діяльності з дорослим, як ігрової, так і трудової. Позитивні емоції викликаються різноманітними стимулами і подразниками. Досить часто позитивні емоції проявляються під час спільної з іншими дітьми ігрової діяльності, або виконання спільних завдань.

Безумовно пізнавальна активність дитини насичена яскравими переживаннями, що мають для дитини своєрідну цінність. Знаходячи пояснення для таємничих та незрозумілих явищ природи, досліджуючи нові властивості предметів, дитина відчуває радість відкриття, захоплення, здивування і сумнів, що поповнюють її практичний досвід на все життя. Саме за рахунок емоційного супроводу пізнавальна діяльність стає для дитини самоцінною і вона намагається максимально її продовжити.

Висновок. Узагальнюючи вище зазначене, можна зробити наступні висновки: для дітей старшого дошкільного віку характерним є те, що їх емоційні реакції опосередковуються ставленням до певних явищ, предметів, обставин; у результаті формування емоцій вони стають більш керованими, узагальненими та усвідомленими; активний розвиток позитивних почуттів

здійснюється у процесі виконання різних видів діяльності (ігрової, трудової, навчальної) та міжособистісної взаємодії з однолітками та дорослими. Разом з тим, розвиток емоційної сфери у дошкільника значною мірою залежить від її особистості та рівня вихованості.

Список використаних джерел

1. Адаленко Л. Дітям про емоції. *Дошкільне виховання*. 2004. № 6. С. 18-19
2. Заняття психолога з малятами / Упор. Т. Гончаренко. – К. : Шкільний світ 2005. – 128 с.
3. Емоційний розвиток дитини / Упоряд.: С. Максименко, К. Максименко, О. Главник. – К. : Мікрос – СВС, 2003. – 112 с.
4. Кравець Г. Емоції та спілкування. *Дошкільне виховання*, 2004. – №2. – С. 21-23.

*Малигін Олександр Павлович,
викладач кафедри психології,
УДУ імені Михайла Драгоманова*

ТЕОРІЇ СУЇЦИДАЛЬНОСТІ В КОНТЕКСТІ КРИЗОВИХ УМОВ

Актуальність проблеми. В умовах сучасних світових політично-економічних, екологічних криз суспільство переживає міцний психологічний тиск. Для суспільства України цей тиск багатократно посилений екстремальними умовами життя, викликаними повномасштабною війною та гібридною війною, яка почалася в результаті російського вторгнення на українські території у 2014 році. Все вище зазначене представляє собою фактори хронічного стресу, переживання життя у контексті кризових умов, що представляє собою ризик посилення тенденції суїцидальності. Оскільки за даними ВООЗ визначено, що саме в тривалих кризових умовах проблема суїцидальності набуває найбільшого поширення. Так, статистика ВООЗ свідчить про те, що понад 600 тисяч людей у світі прибігають до суїциду як до способу уникнути травматичних для них ситуацій. Отже, індивіди, що переживають емоційну нестабільність, вплив гострого та хронічного стресу, дистресу стикаються з глибокими психологічними проблемами [2, с. 11-15].

Ступінь розроблення проблеми. Аналіз літератури згідно з досліджуваною проблемою охоплює значний ряд філософських, соціологічних та психологічних аспектів. Так, наприклад, у філософських поглядах Платона та

Камю суїцид розглядається як моральний вибір до якого вдається людина у кризових життєвих ситуаціях. Своєю чергою, відомий нам батько психоаналіза – Фройд, а також його послідовник Адлер і родоначальник логотерапії Франкл, визначають проблему суїцидальності у якості певної відповіді особистості на внутрішній конфлікт, що відбувається в її картині світу та призводить до втрати сенсу буття. Тим часом Дюркгейм, в рамках соціологічного підходу характеризує суїцид як результат прояву соціальної ізоляції, а також розриву зв'язків між особою та суспільством. Отже, як ми можемо впевнитися, теорії суїцидальності розглядаються дослідниками досить широко і різнобічно, а сучасна суїцидологія направлена на дослідження проблем суїцидальності в парадигмі комплексного підходу, спираючись на проблематику кризових соціально-економічних чинників та наголошуючи на необхідності поєднання медичної допомоги, соціальної підтримки й психологічної профілактики [1, с. 8; 3, с. 11-12].

Виклад основного матеріалу. Термін “суїцид”, який походить від латинського слова “suicidium” визначається як “самовбивство”, але до кінця XIX століття його традиційно вживали як “самознищення” до тих пір поки в 1641 році Томас Браун вперше не використав його у відомому нам значенні. А згодом, після внесення терміна “суїцид” до Оксфордського словника у 1651 у значенні Томаса Брауна, поняття “самогубство” набуло загальноживаного значення в науковій та популярній літературі [1, с. 8]. Треба зазначити, що зміна до теорій та підходів у розумінні явища та поняття суїциду відбувалася з поступовим переходом соціуму від релігійних уявлень, згідно з якими суїцид поставав таким собі проявом зла, до більш раціональних і глибинних наукових теорій, які почали враховувати вплив соціальних криз та інших психологічних чинників на особистість, таких як стрес та психологічні травми, наприклад. Загалом, на сьогоднішні, виділяють три основні теоретичні підходи до визначення теорій суїциду:

- 1) ототожнення суїциду з безумством (Ж. Фальре, П. Пінель);
- 2) заперечення цієї зв'язки (П. Булацель, Е. Дюркгейм);
- 3) визнання можливості суїциду як серед психічно здорових, так і серед осіб із психічними розладами (Е. Крепелін, Л. Прозоров) [3, с. 17-18].

Висновки. Розуміння поняття “суїцид” пережило ряд трансформацій в масовій свідомості, позбувшись догматичних релігійних поглядів та набувши розуміння глибокої сутності травмивної дії кризових умов, на особистість людини та обтяжених хронічним переживанням стресу. Однак, ми розуміємо, що суїцид представляє собою багатовимірне явище, що детермінує потребу його обов'язкового та детального дослідження в рамках психологічних,

медичних, а також соціальних наук. А наявність кризових умов для життєдіяльності особистості є одним з вагомих факторів виникнення суїцидальних намірів та суїцидальної поведінки. Отже, факт виникнення кризових умов визначає нагальну потребу в отриманні психологічної підтримки з метою психопрофілактики суїциду, що особливо актуально для молоді, яка є більш незахищеною категорією населення у зв'язку з властивими їй особливостями вікового розвитку.

Список використаних джерел

1. Мацегора, Я. В., Колесніченко, О. С., Приходько, І. І., та ін. Психологія суїцидальної поведінки військовослужбовців: монографія. Харків: НА НГУ, 2021. 363 с. URI: https://books.ndcnangu.co.ua/knigi/Monograf_SUYiCID2021.pdf
2. Музиченко, І. В. Психологічні особливості суїцидальної поведінки особистості. *Освіта та розвиток обдарованої особистості*, 2017, С. 11-15. URI: http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?I21DBN=
3. Федоренко, Р. П. Психологія суїциду (2-ге вид., змін. та доп.). Луцьк: Вежа-Друк, 2022. 492 с. URI: <https://files.znu.edu.ua/files/Bibliobooks/Inshi71/0051645.pdf>

***Носова Олена Вікторівна,**
аспірантка 3-го року навчання,
спеціальності 053 «Психологія»
кафедри соціальної психології
УДУ імені Михайла Драгоманова*

***Науковий керівник:**
кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри соціальної психології
Матяш-Заяц Людмила Петрівна*

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ З ТРАВМАТИЧНИМ ДОСВІДОМ

Актуальність проблеми. Тема стресостійкості осіб юнацького віку, особливо в контексті травматичного досвіду, завжди була актуальною, та особливо у сучасних реаліях, коли молодь стикається зі значними викликами,

пов'язаними з військовими конфліктами, соціальними потрясіннями, втратами близьких та іншими негативними подіями. Юнацький вік є критичним етапом розвитку, оскільки саме в цей період відбувається формування базових особистісних структур, які визначають психологічну стійкість індивіда у подальшому житті.

Ступінь розроблення проблеми. Дослідників все більше цікавить тема стресостійкості, структури, чинників, а також дослідження стресостійкості осіб юнацького віку. З них ми можемо зазначити зарубіжні (Дж. Грінберг, Р. Лазарус, А. Реан), так і вітчизняні вчені (Л. Афанасенко, С. Бужинська, А. Гурич, А. Даніліч-Скакун, Т. Дудка, О. Когут, В. Корольчук, О. Кравцова, Т.В. Кучма, І. Мартинюк, Л. Омельченко, С. Скляр, Т. Циганчук, М. Черпіта, А. Шамне, В. Шмаргун, М. Шпак та ін). Та дослідження як в теоретичному, так і в емпіричному аспектах стресостійкості особистості юнацького віку з травматичним досвідом не є вивченим, що і спонукало опрацювання цієї теми в рамках теоретичних засад емпіричного дослідження.

Виклад основного матеріалу. Методологія дослідження включає в себе систему принципів і засобів, яким саме чином буде організована теоретична та емпірична діяльність. Тому в дослідженні в першу чергу задіяний принцип об'єктивності, при якому забезпечується достовірність отриманих результатів; вибудовуються методи та використовуються методики в залежності від намічених цілей та задач. Принцип системності утворює цілісність дослідження від взаємозв'язку з етапами та методами дослідження. Принцип особистісного підходу дозволяє враховувати притаманний досліджуваним травматичний досвід, що накладає певний відбиток на індивідуальність особистості. Методи конкретно-наукових досліджень притримуються принципу єдності свідомості та діяльності, так як від сформованих внутрішніх механізмів, процесів, станів та властивостей психіки виявляються закономірності діяльності і поведінки.

Отже, переглядаючи особливості юнацького віку, можемо зауважити, що він є періодом завершення дитинства і поступовим переходом до дорослого життя. Цей процес супроводжується активною перебудовою особистісних структур: молодь починає усвідомлювати свою самостійність, формувати власні цінності, що нерідко відрізняються від тих, що були притаманні у дитинстві. Період юнацького віку також характеризується підвищеною емоційною чутливістю, коли емоції можуть бути нестабільними, інтенсивними та часто важко контрольованими. Це час загострення ідентифікаційних процесів, коли молоді люди намагаються знайти своє місце в суспільстві, визначитися з життєвими цінностями, соціальними ролями та цілями [2, с. 44].

Зазначений вік є особливо вразливим через брак життєвого досвіду,

необхідного для подолання стресових впливів. Молоді люди ще не мають повністю сформованих механізмів захисту від стресу, що робить їх більш схильними до тривожних станів, емоційної нестабільності та проблем з адаптацією. Вони часто не вміють розпізнавати стресові фактори або належним чином керувати своїми емоціями, що призводить до того, що стрес може викликати значні психоемоційні проблеми [1, с. 23].

Тож, важливими аспектами розвитку особистісних структур юнацького віку є розвиток ідентичності, формування самооцінки та самоконтролю, світогляду, цінностей, уявлень та переконань, спрямованості, здатності до соціальної взаємодії, когнітивної гнучкості та емоційної регуляції.

Травматичний досвід може не лише знижувати здатність до адаптації у стресових ситуаціях, але й стати основою для формування негативних копінг-стратегій, які впливатимуть на поведінку людини в подальшому житті. Тому емпіричне дослідження стресостійкості молоді, що зазнала травматичних подій, є вкрай важливим з огляду на необхідність розробки ефективних інтервенцій. Таке дослідження слугуватиме кращому розумінню механізмів, які сприяють або, навпаки, перешкоджають успішній адаптації молодих людей до стресових умов. Також воно дозволить використовувати отримані результати для створення психо-соціальних програм підтримки молодих людей, зокрема тих, які зазнали травматичного досвіду внаслідок воєнних дій або інших травматичних подій [3, с. 15].

Психологічні аспекти стресостійкості включають в себе когнітивну здатність молоді контролювати свої думки та емоції, використовувати ефективні копінг-стратегії та уникати шкідливих поведінкових патернів. Травматичний досвід може порушувати ці механізми, створюючи відчуття безпорадності, тривожності та емоційної нестабільності. [2, с. 45].

Емпіричне дослідження стресостійкості у молоді, яка пережила травматичний досвід, спиратиметься на комплексний підхід, враховуючи **структурні компоненти** стресостійкості юнацького віку з травматичним досвідом, такі як :

- *когнітивний* (оптимізм, рефлексія, самоконтроль);
- *емоційний* (розуміння та розпізнання своїх емоцій та емоцій оточуючих);
- *ціннісно-смисловий* (визначення цінностей, сенсу життя, особистісного світогляду, ідей, переконань);
- *поведінковий* (мотивація та воля).

А також фундаментальні **чинники**, які впливають на стресостійкість:

- *когнітивний*;
- *емоційний інтелект*;
- *ціннісно – смисловий*;
- *поведінковий*.

В умовах війни довготривале порушення безпеки вважається як колективна травма, яка переноситься на респондентів, що знаходяться в небезпечних регіонах, або зазнають інформаційних травм від переживання болю за поранених, загиблих, або втрату рідних, чи тих, які знаходяться на фронті. Тому, перш ніж переходити до дослідження чинників стресостійкості, передумовою є визначення або наявності психотравми. Досліджувані пропонуються тести на виявлення рівня травматизації та структури переживань стресу:

- Тест сформований на основі «Глобального скринінгу психологічної травми» (Global Psychotrauma Screen) для визначення рівня травматизації;

- Шкала оцінки впливу травматичної події (англ. Impact of Event Scale, скор. IES-R);

- **Когнітивний** чинник включає такі особливості: рівень самоконтролю, як компонент особистісної свідомості та здатності до рефлексії і позитивного мислення. Ми припускаємо, що особистість з низьким рівнем розвитку стресостійкості характеризується слабкою здатністю самоконтролю, низьким рівнем рефлексії та викривленим мисленням, що проявляється у нав'язливих думках. Наступні методики

запропоновані для дослідження компонентів даного чинника:

1. Методика «Індикатор копінг-стратегій» (Coping Strategy Indicator, CSI, Д. Амирхан, 1990, в адаптації Н.Сироти, 1994, В. Ялтонського, 1995.

2. Методика «Діагностика копінг-поведінки в стресових ситуаціях» (С. Норман, Д.Ендлер, Д.Джеймс, М.Паркер в адаптації Т. Крюкової).

- **Емоційний** чинник складається з уміння розпізнавати свої емоції та емоції інших для того, щоб вміло користуватися ними та керувати в складних життєвих обставинах. Ймовірно, що низький рівень стресостійкості передбачає низький рівень емоційного інтелекту та підвищений рівень тривожності. Отже, запропоновані методики виявляють рівень емоційного інтелекту, емоційно-почуттєвих станів та тривожності:

1. Діагностика емоційного інтелекту Н. Холла;
2. «Діагностика особистісної тривожності» (авт. Г. Прихожан)
3. «Діагностика емоційно – почуттєвих станів» (авт.Е. Помиткін).

- **Ціннісно-смісловий** чинник включає такі компоненти, як

визначення світогляду, уявлень та переконань про себе та світ, пошуку духовної опори, самоідентичності, сенсу життя тощо. Роблячи припущення, можемо зауважити, що особистості юнацького віку з травматичним досвідом мають не сформовані вище зазначені компоненти, або зруйновані в наслідок травматичних подій. Тому, опираючись на складові ціннісно-сміслового чинника, пропонуються для діагностики наступні методики:

1. Тест смисложиттєвих орієнтацій (СЖО) Д.О. Леонтьєва;
2. «Діагностика реальної структури ціннісних орієнтацій» (авт. С.Бубнова).

- **Поведінковий** чинник стресостійкості включає наступні

особливості: мотиваційний та вольовий компоненти, а також поведінковий прояв особистості в стресовій ситуації. Можемо зробити припущення, що молоді люди з низьким рівнем стресостійкості мають низькі вольові та мотиваційні якості, що проявляються у фрустрації, невпевненості, безпорадності та зниженні рівня домагань. Дані методики допомагають дослідити певні поведінкові тенденції, мотиви та види долаючої поведінки в умовах стресу:

1. Опитувальник самодіагностики типу поведінки в стресовій ситуації (автор В. В. Бойко);
2. Дослідження мотивації за Реаном
3. Шкала самооцінки Розенберга.

Діагностичні методики є ключовим інструментом у дослідженні стресостійкості. Використання стандартизованих опитувальників дозволяє об'єктивно виміряти рівень стресу, тривожності та депресії у молоді. Крім того, важливо оцінювати копінг-стратегії, тобто поведінкові способи, які допомагають людині справлятися з труднощами. Спеціальні психодіагностичні тести дають змогу виявити як загальний рівень психологічного стресу, так і специфічні труднощі, з якими стикається молодь, що пережила травму. Такі методи дозволяють не тільки оцінити поточний стан, а й визначити ризики розвитку психологічних розладів у майбутньому [1, с. 23-24].

Підводячи підсумки вищезазначеного, можемо зробити певні *висновки*, що теоретичні засади емпіричного дослідження стресостійкості молоді з травматичним досвідом мають спиратися на комплексний підхід, що поєднує аналіз як психологічних чинників розвитку стресостійкості, так і особливостей травматичного досвіду.

Список використаних джерел

1. Абрумова А.Г. Особистісні ресурси та їх роль у розвитку стресостійкості. *Наукові записки Національного університету "Острозька академія"*. 2020. №13. С.23-26.
2. Бойко О.В. Психологічні аспекти розвитку стресостійкості у студентської молоді. *Науковий вісник Чернівецького національного університету*. 2018. №2. С.44-48.
3. Копельчук Я.В. Психологічні механізми подолання стресових ситуацій. *Наукові записки Національного університету "Острозька академія"*. 2017. №11. С.15-18.
4. Моначин І.Л. Зошит-практикум з курсу «Практикум з загальної психології» для студентів спеціальності «Психологія». – Тернопіль: ТНТУ імені Івана Пулюя, 2015. – 100 с.
5. Зливков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях / В.Л.Зливков, С.О. Лукомська, О.В. Федан. К.: Педагогічна думка, 2016. 219 с.

Отич Дарія Дмитрівна,
кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри теоретичної і консультативної психології,
УДУ імені Михайла Драгоманова

Угляр Яна Юріївна,
здобувач другого (магістерського) рівня
освітньо-професійної програми
«Психологія консультування»,
УДУ імені Михайла Драгоманова

ОСОБЛИВОСТІ ПРОВЕДЕННЯ КОРЕКЦІЙНО- ПРОФІЛАКТИЧНОЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ РОБОТИ З МОЛОДИМИ МАМАМИ З МЕТОЮ ЇХ БЛАГОПОЛУЧЧЯ

Актуальність проблеми. У сучасних кризових умовах роль молодих мам постає в образі рушійної внутрішньої рівноваги (стійкості) для безпечного функціонування власного мікросвіту. Новий образ теперішнього материнства відбувається через трансформацію цінностей та включає багатовимірність з різною адаптивністю в умовах невизначеності. Сучасна мама: її материнські

обов'язки, забезпечення емоційного благополуччя, соціальні очікування, психологічний стан, рівень самооцінки, фізичне здоров'я, хронічна втома, невпевненість у майбутньому, тривожність за близьких через страх перед майбутнім, вразливість до стресових ситуацій. Саме така низка факторів, що постають перед молодими мамами в умовах війни суттєво змінило їх життя та потребують відповідної психологічної підтримки. Важливість полягає в розробці якісної стратегії у проведенні психологічної роботи з молодими мамами з метою їх благополуччя.

Важливим завданням для проведення психологічної корекційно-профілактичної роботи є визначення психологічних особливостей психологічного благополуччя молодих мам в умовах невизначеності. Дослідити, які з головних факторів в умовах війни, нових та старих соціальних, фінансових, професійних викликів, інтенсивного темпу життя, зростаючих соціальних вимог впливають на психічний стан мами.

Робота із особливостями психологічного благополуччя молодих мам має комплексний характер. Насамперед, стратегії подолання стресу, що може включати дихальні практики, медитації. Психологічна корекція та профілактика для молодих мам спрямована на посилення рівня психологічного благополуччя, зниження рівня тривоги, підтримки самооцінки, баланс між материнством та власним простором, формування навичок у сучасних кризових умовах.

Ступінь розроблення проблеми. Ступінь розроблення проблеми психологічного благополуччя, психоемоційний стан молодих мам в умовах воєнного стану є предметом психологічних досліджень та розробок (Саврун Т.І., Бедрій Н.М., Захарченко Т.О., 2024). З'являється велика кількість наукових праць присвячених темам психологічного благополуччя жінок, вагітних та мам, що пропонують різні напрямки психологічної корекційно-профілактичної роботи (Н. Каргіна, 2019).

Виклад основного матеріалу. Воєнний стан впливає на психічне благополуччя. Психологічне благополуччя багатоаспектний термін, який має різні пояснення, підходи, моделі (О. Гринів, 2014). Найпопулярнішою серед українських науковців є визнана шкала психологічного благополуччя К.Ріффа (Ryff's Scales of Psychological Well-Being). Коротко згадаємо про основні виміри: самоприйняття (Self-Acceptance), позитивні стосунки з іншими (Positive Relations with Others), автономія (Autonomy), екологічна компетентність (Environmental Mastery), мета в житті (Purpose in Life), особистісне зростання (Personal Growth) (Ryff, Keyes, 1995). Така методика дослідження може використовуватися для коректного оцінювання психологічного здоров'я, а також для вивчення з впливом різних факторів на людину.

Однак, в українській психологічному науковому просторі характерним є переважно теоретико-методологічний підхід концепцій життєдіяльності. Хоча в теперішні непрості сучасні умови проблема психологічного благополуччя потребують додаткового розгляду для проведення корекційно-профілактичної психологічної роботи з молодими мамами.

Список використаних джерел

1. Гринів О. Аналіз підходів до дослідження психологічного благополуччя особистості. *Збірник наукових праць: філософія, соціологія, психологія*. 2014. Вип. 19, ч. 1. С. 25–34.
2. Саврун Т.І., Бедрій Н.М., Захарченко Т.О. Особливості психоемоційного стану жінок на ранніх стадіях материнства в умовах невизначеності (війни). *International scientific and practical conference «Scientific Achievements of Contemporary society»*, Publishing House, London, 2024. С. 84 – 92. URL : <https://sci-conf.com.ua/wp-content/uploads/2024/09/SCIENTIFIC-ACHIEVEMENTS-OF-CONTEMPORARY-SOCIETY-12-14.09>.
3. Karhina N. Особливості надання психологічної допомоги особам з низьким рівнем психологічного благополуччя: можливості та обмеження. *Психологія: реальність і перспективи*. 2019. № 13. С. 31–35. URL: https://doi.org/10.35619/prap_rv.vi13.119.
4. Ryff, C.D., Keys C.L.M. 1995. The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69 (4), 719 – 727. URL : <https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>

Попелюшко Роман Павлович

доктор психологічних наук, доцент,
професор кафедри теоретичної і консультативної психології
УДУ імені Михайла Драгоманова

Молчанюк Павло Броніславович

студент 2 курсу магістратури,
освітньої програми «Психологія»
Хмельницького національного університету

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНИХ РОЗЛАДІВ У КОМБАТАНТІВ

Актуальність проблеми. Дослідження емоційних порушень серед комбатантів набувають особливої актуальності в умовах воєнних конфліктів, а також через поширеність посттравматичного стресового розладу (ПТСР). Воєнні події нерідко супроводжуються глибокими емоційними переживаннями, травмами та значним стресом, що може суттєво вплинути на емоційну стабільність військових. Це, у свою чергу, створює умови для розвитку різноманітних психоемоційних розладів.

Актуальність таких досліджень полягає в тому, що глибше розуміння природи емоційних порушень серед комбатантів сприяє створенню дієвих методів психологічної допомоги, реабілітації та соціальної адаптації ветеранів після повернення до цивільного життя. Завдяки таким дослідженням можна виявити ключові фактори, що підвищують ризик виникнення психоемоційних розладів, а також знайти ефективні механізми захисту і втручання, спрямовані на покращення психічного здоров'я та загальної якості життя комбатантів [3].

Виклад основного матеріалу. Емоційна сфера особистості охоплює сукупність емоційних переживань, досвіду та реакцій, характерних для конкретної людини. Це внутрішній світ, в якому відображаються почуття, емоції, настрої, мотиваційні процеси, а також реакції на зовнішні події та внутрішні стани. Емоції виступають важливою складовою людського життя, оскільки вони безпосередньо впливають на регулювання поведінки та взаємодію з оточуючим середовищем.

Емоції можуть набувати різноманітних форм: від позитивних, таких як радість чи задоволення, до негативних, як-от гнів, страх чи смуток. Унікальність емоційної сфери кожної людини визначається поєднанням генетичних, біологічних, соціальних і культурних чинників. Ці елементи

взаємодіють, формуючи особливий емоційний стиль і характер індивідуальних реакцій на життєві ситуації [5].

Емоційна сфера особистості охоплює кілька ключових аспектів, які визначають внутрішній емоційний світ людини. Один із цих аспектів - почуття, які виражають внутрішні стани та супроводжують переживання, такі як щастя, смуток, любов або гордість. Почуття є глибшими й тривалішими емоційними переживаннями, які мають важливе значення для самосприйняття і ставлення до оточуючого світу.

Емоції, у свою чергу, являють собою короточасні реакції на конкретні ситуації або події. Вони часто супроводжуються як фізіологічними змінами в організмі (прискорене серцебиття, напруження м'язів), так і психологічними проявами, такими як радість, страх або гнів. Ці емоційні реакції є невід'ємною частиною адаптації до мінливих умов життя [3].

Настрій характеризується як більш тривалий емоційний стан, що визначає загальний емоційний фон особистості протягом тривалого періоду. Настрій може варіюватися від позитивного, який відображає радість і бадьорість, до негативного, що проявляється у вигляді пригніченості чи похмурості.

Мотивація також тісно пов'язана з емоційною сферою, оскільки емоційні стани стимулюють людину до досягнення певних цілей або задоволення потреб. Мотивація формується під впливом емоцій і визначає готовність до дій, спрямованих на досягнення бажаного.

Емоційна сфера особистості відіграє ключову роль у тому, як людина сприймає світ, взаємодіє з оточуючими, приймає рішення та формує свою поведінку. Цей аспект психічного життя значною мірою впливає на загальне благополуччя та якість життя, визначаючи, як людина справляється з труднощами і насолоджується приємними моментами [1].

Дослідження, присвячені вивченню емоційних порушень серед комбатантів, показали, що вплив воєнних дій на психіку є глибоким і різноманітним. Частина таких досліджень зосереджується на загальних психологічних наслідках, які виникають внаслідок участі у воєнних конфліктах, включаючи підвищений рівень стресу, тривоги та депресії. Інші роботи звертають увагу на специфічні психічні стани, такі як ПТСР, що є поширеною проблемою серед військових, які пережили бойові дії [3].

Дослідження емоційних наслідків військових травм, проведене професором психології з Університету Мінесоти (США) Д. Петерсоном, стало важливим внеском у розуміння впливу воєнного досвіду на психіку ветеранів. У рамках свого дослідження Д. Петерсон зосередився на аналізі таких психічних станів, як ПТСР, депресія, тривожні розлади та інші емоційні

проблеми, що виникають у ветеранів після завершення їхньої служби. Він використовував різноманітні методи, включаючи клінічні спостереження, психологічні оцінки та опитування, для вивчення глибини емоційних порушень серед колишніх комбатантів [4].

Іншим значним дослідженням у цій галузі є робота К. Хаселтон, яка спеціалізується на вивченні емоційної регуляції та управління стресом у військових умовах. Її дослідження зосереджене на вивченні стратегій, що допомагають комбатантам контролювати свої емоції під час стресових ситуацій, зокрема під час службових завдань. К. Хаселтон аналізувала, як комбатанта справляються з такими емоціями, як стрес, тривога та страх, і як ці процеси емоційної регуляції впливають на їхню ефективність і психологічний комфорт. Її дослідження базувалися на спостереженнях, інтерв'ю та анкетуваннях, що дало можливість виявити найефективніші стратегії емоційної регуляції у військовому середовищі. К. Хаселтон також зробила вагомий внесок у розробку практичних рекомендацій, спрямованих на підтримку комбатантів у керуванні їхнім емоційним станом та стресом під час виконання бойових завдань [3].

Р. Бойатціс, відомий психолог, спеціалізується на вивченні емоційного інтелекту та психологічної стійкості, зокрема їхнього впливу на військових. У своїх дослідженнях він розглядає взаємозв'язок цих факторів у контексті військової служби. Емоційний інтелект, за визначенням Р. Бойатціса, полягає у здатності людини розпізнавати, розуміти та контролювати як свої власні емоції, так і емоційні стани інших. Психологічна стійкість, з іншого боку, відображає здатність особистості ефективно функціонувати в умовах стресу, долати складнощі та відновлювати емоційну рівновагу після важких ситуацій [4].

Для проведення своїх досліджень Р. Бойатціс використовував широкий спектр методик, включаючи психологічні тести, оцінювання рівня емоційного інтелекту та психологічної стійкості. Окрім цього, він збирав дані за допомогою інтерв'ю, опитувань та спостережень, що дало йому змогу отримати глибше розуміння психоемоційного стану комбатантів. Метою цих досліджень було не лише вивчення впливу емоційного інтелекту та стійкості на ефективність виконання службових обов'язків і роботу в команді, але й на загальне благополуччя військових. Результати його роботи допомагають краще зрозуміти, як розвинений емоційний інтелект і висока психологічна стійкість можуть підвищити адаптивність комбатантів і сприяти їхній успішній інтеграції в колективі.

Водночас українські науковці також активно працюють над вивченням емоційної сфери комбатантів у контексті російсько-Української війни.

О. Іванов у своїх дослідженнях акцентує увагу на ПСТР, а також на проблемах, пов'язаних із тривогою та депресією у комбатантів. Він вивчає вплив бойових дій на емоційний стан комбатантів і шукає ефективні шляхи покращення їхнього психологічного благополуччя.

Інше важливе дослідження в Україні належить В. Васильєву, який зосередив свою увагу на факторах, що впливають на емоційну стійкість та здатність військових справлятися зі стресом. В. Васильєв вивчає, як бойовий стрес взаємодіє з особистісними характеристиками комбатантів і яким чином ці фактори впливають на їхнє емоційне благополуччя. Його дослідження спрямовані на розуміння того, як можна зміцнити стресостійкість комбатантів та підтримати їхню психологічну рівновагу під час та після служби.

І. Сорока активно досліджує розвиток психологічної стійкості серед комбатантів та шукає ефективні методи психологічної підтримки, які б допомагали їм під час воєнного конфлікту. Його робота охоплює вивчення впливу тривалого стресу на емоційну сферу військових і спрямована на розробку стратегій психологічної реабілітації. І. Сорока аналізує, як можна підтримати комбатантів у подоланні стресових факторів, пов'язаних із бойовими діями, та покращити їхню емоційну стабільність, зокрема через спеціальні програми реабілітації [2].

Інше вагомe дослідження, очолюване О. Коваленком, фокусується на психологічних аспектах адаптації ветеранів до мирного життя. Команда психологів під його керівництвом вивчає процес повернення ветеранів до цивільного середовища після участі у бойових діях. Це дослідження охоплює широкий спектр питань, зокрема емоційну адаптацію, посттравматичне зростання та значення соціальної підтримки. Дослідники прагнуть з'ясувати, які чинники сприяють успішному поверненню ветеранів до мирного життя, і які інтервенції можуть допомогти зменшити негативний вплив бойового досвіду на їхню емоційну сферу.

І. Литвиненко також робить важливий внесок у розуміння емоційної регуляції та психологічного благополуччя комбатантів. Її дослідження присвячене тому, як емоційна регуляція впливає на загальний психоемоційний стан комбатантів. І. Литвиненко досліджує різноманітні фактори, які можуть впливати на здатність комбатантів контролювати свої емоції, зокрема стресові ситуації, рівень соціальної підтримки та індивідуальні особистісні ресурси. Її робота допомагає глибше зрозуміти, яким чином комбатанти зможуть керувати своїми емоціями, щоб зберігати психічне здоров'я в складних умовах бойових дій, а також вказує на шляхи покращення їхнього психологічного благополуччя через розвиток ефективних стратегій емоційної регуляції [3].

І. Корольов у своєму дослідженні зосередився на психологічних наслідках військових травм і шукає ефективні шляхи для їх подолання. Його робота присвячена аналізу емоційних реакцій комбатантів, які зазнали серйозних стресових ситуацій під час бойових дій. Корольов також вивчає феномен посттравматичного зростання – процес, коли людина після пережитої травми здатна відновлювати свої внутрішні ресурси та навіть посилювати їх, зокрема, в емоційному плані. У рамках свого дослідження він розробляє підходи до психологічної реабілітації військових, спрямовані на пом'якшення негативних наслідків воєнних травм та зміцнення психологічної стійкості [4].

Висновки. Ці наукові роботи, проведені вченими та психологами, мають одну спільну мету - глибше зрозуміти, як війна впливає на емоційну сферу комбатантів, і знайти способи підтримки їхнього психологічного здоров'я. Усі дослідження акцентують увагу на необхідності розробки ефективних стратегій психологічної підтримки та реабілітації, щоб допомогти комбатантам адаптуватися до викликів служби та зберігати своє емоційне благополуччя в складних умовах. Психологи не лише вивчають шляхи подолання наслідків воєнного стресу та травм, але й пропонують нові підходи до поліпшення якості життя військових після їхнього повернення до мирного життя.

Список використаних джерел

1. Коқун О.М., Агаев Н.А., Пішко І.О., Лозінська Н.С., Остапчук В.В. Психологічна робота з військовослужбовцями - учасниками АТО на етапі відновлення: Методичний посібник. Київ : НДЦ ГП ЗСУ, 2017. 282 с.
2. Островський О.О., Волинець Н.В. Заходи психологічної реабілітації військових – учасників бойових дій. *Збірник наукових праць Хмельницького інституту соціальних технологій Університету «Україна»*. 2017. № 14. С. 236-241.
3. Попелюшко Р.П. Психологічна реабілітація комбатантів при віддалених наслідках стресогенних впливів: монографія. Київ : «Видавництво Людмила», 2020. 392 с.
4. Романовська Д.Д. Профілактика посттравматичних стресових розладів: психологічні аспекти. Чернівці : Технодрук, 2014. 133 с.
5. Станчишин В. Емоційні гойдалки війни. Роздуми психотерапевта про війну. Київ : Віхола, 2022. 288 с.

Попелюшко Роман Павлович

доктор психологічних наук, доцент,
професор кафедри теоретичної і консультативної психології
УДУ імені Михайла Драгоманова

Шома Вікторія Володимирівна

студентка I курсу магістратури,
освітньої програми «Психологія консультування»
УДУ імені Михайла Драгоманова

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ВИНИКНЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

Актуальність проблеми. Проблема тривожності серед військовослужбовців набуває все більшої актуальності, особливо в сучасних умовах війни, коли військові піддаються значним психоемоційним навантаженням під час виконання службових обов'язків. Збройні конфлікти, постійна загроза життю, високий рівень відповідальності та невизначеність ситуацій призводять до підвищеного ризику виникнення тривожних розладів серед військових. Тому на сьогоднішній день так сильно актуальним є дослідження цієї проблеми, її вирішення та надання кваліфікованої допомоги військовим, а також необхідність розробки різних ефективних методів та технік для зниження рівня цієї тривожності.

Ступінь розроблення проблеми. Ступінь розроблення проблеми психологічних особливостей виникнення тривожності у військовослужбовців є важливим напрямом досліджень як в Україні, так і за кордоном. Вона вивчається в контексті військової психології, психіатрії та психотерапії, особливо після участі військових у бойових діях. В Україні ця проблема особливо актуальна з початком бойових дій на сході України в 2014 році та повномасштабного вторгнення в 2022 році. Психологи, психіатри та дослідники активно працюють над вивченням тривожних розладів у військовослужбовців. Проте попри високий рівень праць в області цієї проблеми, деякі аспекти потребують подальших досліджень.

Виклад основного матеріалу. Тривожність у військовослужбовців має свою специфіку. Вона пов'язана з підвищеною небезпекою, фізичними та психологічними перевантаженнями, з конкретними фруструючими факторами, високою напруженістю та інтенсивністю, необхідністю оволодіння бойовою технікою і зброєю, підготовкою до діяльності, що несе в собі реальну загрозу

для життя. Висока тривожність негативно впливає на мотиви і цілі діяльності військовослужбовця, на здійснення ним необхідних дій. Тривожність є однією з ключових проблем, з якими стикаються військовослужбовці. Чи не кожен з нас може уявити собі, як це бути на передовій, де кожен день – це боротьба за власне життя та життя своїх побратимів [2].

Згідно з дослідженнями Я. Омельченко та З. Кісарчук, стан тривожності у військовослужбовців може супроводжуватись як на психологічному (напруження, стурбованість, нервозність, почуття невизначеності, безсилля, незахищеності, самотності, неможливості прийняти рішення тощо), так і фізіологічному (посилення серцебиття, зростання частоти дихання та загальної збудливості, підвищенні артеріального тиску, зниження порогів чутливості) рівнях [1].

Говорячи про причини виникнення стану тривожності у військовослужбовців, які часто перебувають в стресових або екстремальних умовах, варто зазначити, що цей стан є мінливим і найчастіше сприяє усвідомленню особистістю власного становища в навколишньому світі. Але водночас тривожність може трактуватися як стабільна риса особистості, яка проявляється в регулярній схильності до переживань тривоги в різних життєвих обставинах. Вона визначається станом неусвідомленого відчуття загрози, готовністю сприйняти будь-яку подію як несприятливу або небезпечну. Особистість, яка перебуває в такому стані постійно знаходиться в настороженому та пригніченому настрої, у неї з'являється страх контакту з навколишнім світом [1].

Умовами, що викликають неспокій та тривогу є: несподівані зміни обстановки, невдачі та помилки під час виконання завдань, можливість виникнення проблем, пов'язаних із специфікою діяльності, втрата побратимів під час виконання бойових дій, відсутність звичного комфорту тощо. Менш впливові форми тривожності є сигналами для усунення недоліків, виховання рішучості, сміливості, впевненості у власних силах. Якщо тривожність виникає з невагомих на те причин, є неадекватною до ситуації, що виникла, то такий стан негативно впливає на успішність військової діяльності. Незважаючи на велику кількість психологічних досліджень, однозначного визначення поняття тривожності немає. Але більшість авторів одностайно стверджують про дезорганізуючий вплив тривожності на діяльність особистості [1].

Як висновок, можна сказати, що виникнення тривожності у військовослужбовців вказують на важливість надання якісної та кваліфікованої психологічної допомоги, а також підтримки та ефективних методик для зниження рівня тривожності у військових (це може бути арт-терапія,

когнітивно-поведінкова терапія, групова або індивідуальна підтримка та інші методи).

Список використаних джерел

1. Кротюк К.А. Рівень психологічної тривожності у військовослужбовців, які перебувають в зоні ООС. *Перспективи та інновації науки. Серія «Педагогіка», «Психологія», «Медицина»*. 2022. 2(7). С. 892-899.
2. Осадчук Р. Особливості тривожності серед українських військовослужбовців. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка*. 2024. Т. 1. С. 44-47.

*Середніцька Катерина Євгенівна,
студентка 3 курсу бакалаврату,
освітня програма «Психологія»,
УДУ імені Михайла Драгоманова*

*Вольнова Леся Миколаївна,
кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри психосоматики та психології здоров'я,
УДУ імені Михайла Драгоманова*

ЕТИЧНІ ТА ПРАВОВІ ЗАСАДИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ

Актуальність проблеми. Психологічна реабілітація є ключовим компонентом процесу відновлення після травматичних подій або життєвих криз. Однак, на відміну від фізичної реабілітації, психологічна реабілітація має власні етичні й правові засади, які допомагають забезпечити якісне та безпечне надання допомоги. Етика в цій сфері має справу з питаннями довіри, поваги до особистості клієнта, конфіденційності та автономії. Водночас правові аспекти забезпечують нормативне регулювання діяльності фахівців, захищають права клієнтів та встановлюють відповідальність за можливі порушення.

Зі зростанням потреб у психологічній підтримці постраждалих від бойових дій, насильства, катастроф та інших форм травматичних подій, питання етичного підходу стають ще більш актуальними. Фахівці з психологічної реабілітації стикаються з важкими моральними виборами, коли повинні враховувати як права клієнтів, так і правові вимоги до своєї професійної діяльності. Дотримання етичних норм є не лише вимогою професії,

але й способом створити безпеку та ефективність реабілітаційних заходів.

Ступінь розроблення проблеми. Різні вчені пропонують свої погляди на важливість етичних засад у психологічній реабілітації. Наприклад, відомий американський психолог Карл Роджерс наголошував на значенні емпатії та безумовної поваги до клієнта в процесі психологічної допомоги [1]. Його концепція клієнтцентованої терапії, де клієнт виступає головним учасником реабілітаційного процесу, ґрунтується на етичних принципах поваги та довіри. Водночас К.Роджерс підкреслював важливість конфіденційності, що є одним із ключових прав пацієнта у процесі терапії.

Українська психологиня Тетяна Титаренко розглядає етичні питання через призму психологічної безпеки [2]. Вона стверджує, що у випадку роботи з травматичними переживаннями особливо важливо не нашкодити клієнту, а також забезпечити дотримання прав людини на емоційне відновлення. Вона звертає увагу на правовий аспект реабілітації, зокрема, на необхідність правової освіти фахівців для розуміння своїх обов'язків та відповідальності.

Вчені-психоаналітики звертали увагу на питання влади у відносинах між терапевтом та клієнтом. Так, Дональд Віннікотт вважав, що етика в терапії є засобом збереження рівноваги між правами та обов'язками учасників терапевтичного процесу, тоді як Зігмунд Фройд підкреслював значення дотримання етичних норм для збереження довіри в процесі психоаналітичної роботи [3].

Виклад основного матеріалу. Вважаємо, що етичні та правові засади психологічної реабілітації є нероздільними, оскільки вони забезпечують баланс між свободою вибору клієнта та професійною відповідальністю психолога. У процесі реабілітації психолог постає перед необхідністю вирішувати моральні дилеми, наприклад, коли йдеться про межі втручання у життя клієнта або про дотримання конфіденційності.

Дотримання етичних норм створює атмосферу довіри, що є основою успішного реабілітаційного процесу. Однак етика не може існувати без правової підтримки, оскільки лише нормативні акти гарантують реальні механізми захисту прав клієнтів. Важливо, щоб психологи-реабілітологи були добре обізнані як з етичними принципами, так і з правовими нормами, що регулюють їхню діяльність.

Водночас існує ризик бюрократизації процесу реабілітації через надмірне втручання правових норм у терапевтичний процес. Це може обмежити гнучкість і адаптацію підходів до конкретних клієнтів. Тому етика і право мають доповнювати одне одного, але не замінювати людяність і емпатію в роботі психолога.

Висновок. Етичні та правові засади психологічної реабілітації є важливим аспектом у забезпеченні безпечної і якісної допомоги. Етичні норми допомагають фахівцям створити довірливі відносини з клієнтами, тоді як правові засади регулюють їхню діяльність та захищають права клієнтів. Важливо, щоб психологи-реабілітологи діяли відповідно до обох систем координат, щоб забезпечити максимальний результат у реабілітаційному процесі.

Список використаних джерел

1. Корнєєва А. Г. Емпатія в теорії Карла Роджерса [Електронний ресурс]. *Promising areas of theoretical and applied research. Conference proceedings. Series «SW-US Conference proceedings».* November, 2022. С.80-84.
<https://www.proconference.org/index.php/usc/article/view/usc14-01-001>
2. Титаренко Т. М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самопомоги в умовах тривалої травматизації : монографія / НАПН України, Ін-ут соціальної та політичної пс-гії. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2018. 160 с.
3. Cavanna D., Velotti P. Ethics in psychoanalysis: From the classical model to the implication of «moral pact». *Ethics in action. Dialogue Between Knowledge and Practice* / Ed. by S. Cipolletta and E. Gius. Collana "Colloquium", 2012. P.43-57.
<https://www.ledonline.it/ledonline/590-cipolletta-gius/590-ethics-Cavanna.pdf>

Турик Олена Михайлівна,
студентка 3 курсу бакалаврату,
освітня програма «Психологічне консультування»,
УДУ імені Михайла Драгоманова

Вольнова Леся Миколаївна,
кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри психосоматики та психології здоров'я,
УДУ імені Михайла Драгоманова

РОЛЬ ВІДНОВЛЕННЯ СОЦІАЛЬНИХ ТА ПРОФЕСІЙНИХ ЗВ'ЯЗКІВ ЛЮДИНИ В ПРОЦЕСІ РЕАБІЛІТАЦІЇ

Актуальність проблеми. У сучасному суспільстві концепція реабілітації виходить за межі традиційного лікування фізичних чи психологічних порушень. Вона включає комплексний підхід до відновлення соціальної та

професійної діяльності осіб, які зазнали травм, хвороб або соціальної ізоляції. Зокрема, відновлення соціальних та професійних зв'язків є важливим елементом цього процесу, що безпосередньо впливає на якість життя, емоційний стан та рівень самосвідомості пацієнтів. Проблема соціальної ізоляції та відсутності професійної діяльності торкається значної частини населення, зокрема людей з інвалідністю, осіб, які пережили важкі хвороби, а також тих, хто з різних причин втратили контакт з соціальним середовищем. Ці фактори можуть призводити до депресії, зниження самооцінки та, як наслідок, до зменшення мотивації до реабілітації. Соціальні зв'язки, які формуються в межах родинного, дружнього та колективного середовища, є критично важливими для процесу відновлення. Вони забезпечують емоційну підтримку, допомагають у поверненні до активного життя та сприяють формуванню позитивного образу самого себе. З іншого боку, професійні зв'язки відкривають нові можливості для трудової діяльності, самореалізації, що є важливим аспектом відновлення особистої ідентичності. Крім того, у глобалізованому світі роль соціальних зв'язків поступово трансформується: технології дозволяють підтримувати контакти навіть на відстані, забезпечують доступ до професійних спільнот та онлайн-ресурсів для навчання і роботи. Отже, відновлення соціальних та професійних зв'язків стає не лише завданням для реабілітаційних програм, але й важливою умовою для адаптації особи в сучасному світі. Тому вивчення та впровадження механізмів відновлення соціальних та професійних зв'язків є нагальною задачею для фахівців у галузі реабілітації, соціальної роботи, психології та психіатрії.

Ступінь розроблення проблеми. Відновлення соціальних і професійних зв'язків відіграє вирішальну роль у процесі психологічної реабілітації. Різні вчені та дослідники досліджували цю тему, пропонуючи різні погляди на її важливість і вплив. Соціальна підтримка визначається як ключовий чинник у відновленні психічного здоров'я. Згідно з дослідженням, що опублікованим у «PLOS One», міжнародному міждисциплінарному науковому журналі, соціальні зв'язки допомагають людям відновити свої права, ролі та обов'язки, втрачені через хворобу чи соціальні проблеми [4].

Не менш важливі для психологічного добробуту професійні зв'язки, які забезпечують відчуття мети та ідентичності. Дослідження Джені М. Х. Фріц та Беккі Л. Омдал показали, що підтримка або відновлення професійних стосунків може значно підвищити самооцінку та впевненість людини, які часто знижуються в періоди психологічного стресу [1]. Їхні емпіричні дослідження підтверджують ці теоретичні підходи, а їх вивчення глобальної співпраці в галузі охорони здоров'я показало, що ефективне керівництво, довіра та взаємна

повага є важливими для успішних професійних відносин і ці аспекти також критичні в контексті психологічної реабілітації, де вони можуть значно впливати на процес відновлення.

Інтеграція громади є ще одним важливим аспектом. Бенджамін Дж. Трокселл наголошує, що одужання — це не лише особисті зміни, а й повторна інтеграція в суспільство [3]. Це охоплює відновлення соціальних і професійних зв'язків, що забезпечують підтримку та можливості для взаємодії.

Виклад основного матеріалу. Різні теоретичні підходи дозволяють зрозуміти важливість соціальних і професійних зв'язків. Наприклад, біопсихосоціальна модель припускає, що відновлення передбачає комплексний підхід, який враховує біологічні, психологічні та соціальні фактори [2]. Ця модель підкреслює важливість соціальних і професійних зв'язків як частини стратегії відновлення. Також опитування осіб, які проходять реабілітацію, показує, що вони часто підкреслюють важливість соціальних і професійних зв'язків. Багато хто повідомляв, що відновлення зв'язків з друзями, родиною та колегами забезпечує їм емоційну підтримку та допомогу, які є неоціненними під час одужання.

Вважаємо, що відновлення соціальних та професійних зв'язків є невід'ємною частиною успішної реабілітації. Це пов'язано з кількома ключовими аспектами. По-перше, соціальні зв'язки надають людині відчуття приналежності та підтримки, що є важливим для психологічного відновлення. Коли людина відчуває підтримку з боку родини, друзів та спільноти, це сприяє зниженню її рівня стресу та тривожності. Соціальні зв'язки також можуть мотивувати людину до активної участі у реабілітаційному процесі, оскільки вона відчуває, що не самотня у своїй боротьбі.

Відновлення соціальних та професійних зв'язків є ключовим елементом успішної реабілітації. Соціальна підтримка відіграє важливу роль у зниженні рівня стресу та тривожності, що сприяє покращенню психологічного стану клієнтів. Загалом люди, які мають екологічні соціальні зв'язки, частіше демонструють кращі результати реабілітації та менший ризик рецидиву. Соціальні зв'язки надають відчуття приналежності та підтримки, що є важливим для емоційного відновлення.

Професійні зв'язки, у свою чергу, допомагають людині повернутися до активного життя, забезпечуючи фінансову стабільність та можливість самореалізації. Повернення до роботи або навчання підвищує самооцінку та впевненість у собі, сприяє відновленню почуття власної самостійності. Це особливо важливо для клієнтів, які прагнуть повернутися до нормального життя після травм або хвороб. Професійні ж зв'язки допомагають людині

повернутися до активного життя, забезпечуючи фінансову стабільність та можливість самореалізації. Повернення до роботи або навчання може значно підвищити самооцінку та впевненість у собі. Це також сприяє відновленню почуття власної гідності та самостійності, що є важливим для психологічного благополуччя майже кожної особистості.

Найчастіше треба застосовувати тут саме інтегративний підхід, який включає як соціальні, так і професійні аспекти, це є найбільш ефективним для досягнення повного відновлення. Також це може охоплювати підтримку з боку соціальних працівників, психологів, медичних працівників та роботодавців у важкі моменти життя. Це може бути вирішальним фактором у процесі відновлення. Також повернення до звичних професійних обов'язків допомагає відчувати себе корисним та потрібним і може дати відчуття повернення до рутини і звичного життя, що позитивно впливає на загальний стан людини.

Висновок. Отже, інтегративний підхід до реабілітації, який охоплює як соціальні, так і професійні аспекти, є найбільш ефективним для досягнення повного відновлення. Такий підхід враховує індивідуальні потреби кожного клієнта та забезпечує комплексну підтримку з боку соціальних працівників, психологів, медичних працівників та роботодавців. Це дозволяє створити умови для відновлення соціальних та професійних зв'язків, що сприяє загальному покращенню якості життя клієнтів.

Список використаних джерел

1. Fritz J. M. H., Omdahl B. L. Problematic relationships in the workplace. Peter Lang, New York, 2012.
2. Palmer S, Wegener ST. Rehabilitation psychology. Overview and key concepts. *Md Med*. 2003, Autumn; №4(4). P.20-22.
3. Troxell B. J. The Effects of Rehabilitation on the Ability to Reintegrate into Society. *Williams Honors College, Honors Research Projects*. 2018. 650 p. https://ideaexchange.uakron.edu/honors_research_projects/650
4. Wickramaratne P.J., Yangchen T., Lepow L. etc. Social connectedness as a determinant of mental health: A scoping review. *PLoS One*. 2022. Oct 13; 17(10) : e0275004.

*Щепак Софія Русланівна,
студентка 2 курсу бакалаврату,
освітня програма «Психологічне консультування»,
УДУ імені Михайла Драгоманова*

*Науковий керівник:
кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри теоретичної і консультативної психології
Отиц Дарія Дмитрівна*

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ, АДАПТАЦІЇ ТА ПСИХОКОРЕКЦІЇ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ

Актуальність проблеми. Війна негативно впливає на психічний стан людей. Стрес, втрата близьких, поранення або фізичні травми можуть призвести до ПТСР, тривожних розладів, депресії, тривог, панічних атак, безсоння, агресії, алкогольної або наркотичної залежності та інших психічних порушень. У таких випадках психологічна реабілітація, адаптація та психокорекція необхідні для відновлення психічного здоров'я і зменшення ризику розвитку психологічних проблем. Вони допомагають людям впоратися з наслідками війни і повернутися до нормального життя. Ці психологічні наслідки війни можуть бути не тільки у військових, але й у цивільних, особливо дітей та вимушених переселенців, яким також потрібна допомога під час подолання стресу.

Ступінь розроблення проблеми. У літературі питання психологічної реабілітації вивчається досить широко. Наприклад, Джудіт Герман у своїй праці «Психологічна травма та шлях до видужання» висвітлює важливість роботи з ветеранами бойових дій. В ній ідеться про відновлення зв'язків із суспільством.

Бессел ван дер Колк «Тіло веде лік» описує, як травматичний досвід змушує людину щоразу наново проживати біль. Він пояснює, коли треба усвідомити причину страждань, знайти вдалий спосіб лікування й наново пізнати себе.

Віктор Франкл «Людина в пошуках справжнього сенсу» досліджує психічну стійкість. В. Франкл, переживши концтабор, заснував логотерапію. Згідно з його теоріями, ми самі вибираємо, як відноситися до свого життя і оточуючих. Сучасна психіатрія й досі спирається на його тези і визнає величезний внесок в пошуках сенсу і мотивацію людського існування.

Виклад основного матеріалу. Індивідуальна психотерапія включає використання КПТ. Цей підхід допомагає пацієнтам обдумати і зменшити вплив травматичних спогадів на повсякденне життя.

Групова терапія включає спільну роботу з людьми, які пережили однакові травми. Вона забезпечує підтримку та створює відчуття спільності.

Арт – терапія допомагає виразити емоції та переживання.

Результати проведених досліджень вказують на позитивні результати застосування реабілітації. Це може бути, покращення якості життя, стійкість до стресу і зниження симптомів психічних розладів.

Висновки. Психологічна реабілітація, адаптація та психокорекція в умовах війни вимагають підходу, що включає індивідуальні та групові форми терапії. Особливе значення мають підтримка соціуму та використання методів для зниження стресу.

Список використаних джерел

1. Ван дер Колк, Бессел «Тіло веде лік». Київ: Віват, 2022. 624
2. Франкл, Віктор «Людина в пошуках справжнього сенсу». Київ: КСД, 2016.160
3. Джудіт Герман «Психологічна травма та шлях до видужання». Львів. Видавництво Старого Лева, 2015. 416 с.

Яворська Софія Миколаївна,
здобувачка 2 (магістерського) рівня,
освітня програма «Психологія консультування»,
УДУ імені Михайла Драгоманова

Науковий керівник:
кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри теоретичної та консультативної психології
Бігун Неля Іванівна

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ АДАПТИВНОСТІ ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ ВНУТРІШНЬОГО ПЕРЕМІЩЕННЯ

Актуальність проблеми. Тема психологічних особливостей адаптивності

підлітків в умовах внутрішнього переміщення є вкрай актуальною, особливо в контексті сучасних соціальних викликів. Військова агресія рф, економічна нестабільність та інші кризові ситуації часто призводять до вимушеного переміщення населення, що створює складні умови для розвитку підлітків.

Підлітки, які змушені переїжджати, стикаються з високим рівнем стресу через втрату звичного середовища, друзів і навіть членів родини. Це може призводити до емоційних порушень, тривожності, депресії, а також порушення адаптаційних процесів.

Виклад основного матеріалу. Адаптивність підлітків в умовах внутрішнього переміщення є складним процесом, який впливає на їх психологічний та емоційний стан. Внутрішнє переміщення через війни, соціальні чи економічні катаклізми є серйозним випробуванням, особливо для підлітків, які перебувають на етапі формування особистості та соціальної ідентичності.

Переміщення є стресовою подією, яка може викликати почуття страху, тривожності, депресії, а також емоційної нестабільності. Підлітки можуть відчувати сильний емоційний дискомфорт через втрату звичного середовища, школи, друзів, і часто їм важко адаптуватися до нових умов. Часто спостерігаються різкі перепади настрою, дратівливість або замкнутість.

Підлітки, які мають вищий рівень стресостійкості, легше адаптуються до нових умов. Вони здатні краще керувати своїми емоціями та знаходити нові шляхи для вирішення проблем. Ті ж, хто менш стійкий до стресу, можуть стикатися з великими труднощами, особливо коли йдеться про інтеграцію в нову соціальну спільноту.

Внутрішнє переміщення може викликати кризу ідентичності у підлітків. Втрата звичного соціального кола і необхідність адаптації до нових культурних або соціальних норм може спричинити почуття втрати власної ідентичності або незахищеності.

Переміщені підлітки можуть намагатися поєднати елементи старої культури з новою, що іноді призводить до конфліктів між старими та новими цінностями.

Соціальна підтримка, особливо з боку родини та однолітків, є важливим фактором адаптації. Підлітки, які отримують емоційну підтримку від близьких, легше переживають труднощі, пов'язані з переміщенням.

Школа та інші соціальні інститути можуть грати ключову роль у процесі адаптації, створюючи безпечне середовище та надаючи можливість для формування нових соціальних зв'язків.

Деякі підлітки можуть проявляти захисні механізми, такі як заперечення або уникання, що заважає їхній повноцінній адаптації. В інших випадках

можуть спостерігатися гіперактивні поведінкові реакції, такі як агресія або протестна поведінка.

Нове середовище може як полегшувати, так і ускладнювати адаптацію. Успішна інтеграція залежить від того, наскільки нова спільнота готова прийняти та підтримати підлітка.

Ефективні програми психологічної допомоги мають бути орієнтовані на підвищення стресостійкості, підтримку формування позитивної самооцінки та соціальної інтеграції підлітків. Психологи, соціальні працівники, а також школи повинні активно взаємодіяти для створення середовища, яке сприятиме стабільній адаптації підлітків.

Висновок. Загалом, адаптивність підлітків до умов внутрішнього переміщення залежить від багатьох факторів: рівня підтримки, когнітивної стійкості, емоційного фону та соціального середовища.

Список використаних джерел

1. Степаниця С. Л. Соціальна адаптація як невід'ємна складова соціалізації особистості. *Гілея: науковий вісник, збірник наукових праць НПУ ім. М.П. Драгоманова*. К: ВІР УАН, 2011. 736с
2. Спринська З.В. Психологічні особливості внутрішньо переміщених осіб. *Теорія і практика сучасної психології*. 2018. № 6. С. 50–56.
3. Руда Т. Стрес та стресостійкість у підлітків ДВНЗ. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2018. № 2. С. 122-129.

5. ЕМОЦІЙНЕ ВИГОРАННЯ СПЕЦІАЛІСТІВ ДОПОМІЖНИХ ПРОФЕСІЙ ТА ШЛЯХИ ЙОГО ПОДОЛАННЯ

*Безугла Жанна Сергіївна,
кандидат наук із соціальних комунікацій,
Білоцерківський інститут економіки та управління
Університету «Україна»*

ЕМПАТІЯ В СИСТЕМІ МІЖОСОБИСТІСНИХ ВІДНОСИН СТУДЕНТІВ-ПСИХОЛОГІВ

Актуальність проблеми. Актуалізація потреби особистості студента-психолога в міжособистісних стосунках сприяє пошуку та освоєнню різних способів її реалізації. Від вибору стратегії міжособистісної взаємодії на даному віковому періоді залежить ефективність особистісної самореалізації, як у навчанні, професійній діяльності так і на усіх подальших життєвих етапах. Для майбутніх психологів розвиток та оптимізація міжособистісної взаємодії, що заснована на засадах гуманності, духовності, моральності, емпатійності є дуже важливими. Тому одним із найбільш перспективних способів реалізації міжособистісних відносин є розвиток емпатійності особистості.

Вклад основного матеріалу. Термін «емпатія» використовується для опису широкого діапазону переживань. Зазвичай емпатію визначають як здатність відчувати емоції інших людей у поєднанні зі здатністю уявити, що думає та відчуває хтось інший. Дослідники виділяють різні типи емпатії, серед них – афективна емпатія, яка відноситься до відчуттів і почуттів, які ми отримуємо у відповідь на емоції інших. Когнітивна емпатія, яку іноді називають перспективним сприйняттям, це стосується нашої здатності ідентифікувати та розуміти емоції інших людей. Емпатія не обов'язково означає, що ми хочемо допомогти комусь у біді, хоча часто це є життєво важливим першим кроком до співчуття [5].

Емпатія – це процес психічного відображення об'єктивної реальності, якою є внутрішній світ іншої людини. Емпатійна поведінка особистості у процесі міжособистісної взаємодії відображається через індивідуальне сприйняття, цінності, мотиви, моральні норми, вольові характеристики тощо [4].

Розрізняють вісім рівнів емпатійних ставлень, які розвиваються в залежності від складності механізмів, що забезпечують функціонування

емпатійного процесу:

- нульовий рівень – не можливість відчувати емпатію через несформованість емпатійних установок;
- перший рівень – індиферентне емпатійне ставлення, тобто зародження емпатії але на дуже слабкому рівні, що не призводить до виникнення співчуття;
- другий рівень – егоцентричне емпатійне ставлення;
- третій рівень – суб'єктноцентричне емпатійне ставлення, проявляється у формі співчуття, заздрості, радості за іншого, злорадства;
- четвертий рівень – дієве емпатійне ставлення, проявляється у формі пасивного емпатійного ставлення або активного емпатійного ставлення;
- п'ятий рівень – суб'єктне дієве емпатійне ставлення, проявляється в реальних допомагаючих діях стосовно об'єкта емпатії;
- шостий рівень – діалогічне емпатійне ставлення, проявляється у формі надвідчування та ставлення до іншого як самого себе;
- сьомий рівень – дієве трансцендентне емпатійне ставлення, проявляється у формі альтруїзму, героїзму чи садизму [3].

Емпатія позитивно впливає на розвиток міжособистісних відносин як у студентському середовищі так і у майбутній професійній діяльності. Дозволяє надавати підтримку тим хто її потребує не лише в звичних умовах, але й у важких екстремальних ситуаціях [2]. Студентська молодь перебуває на етапі формування особистості та світогляду, їхнє світосприйняття знаходиться у мінливому стані відповідно до вікових особливостей, змін у житті, зовнішніх обставин. Тому важливо систематично розвивати у них громадську активність, відповідальність, уміння самостійно приймати рішення, брати відповідальність за своє життя та вчинки [1].

Висновок. Отже, сьогодні роботу психолога можна порівняти із екстремальними професіями. Тому у формуванні професійної емпатії у студентів-психологів, особливо в умовах війни та післявоєнний період, потрібно активно розвивати високий рівень емоційного інтелекту, здатність до рефлексії, дієве та суб'єктно дієве емпатійне ставлення до оточуючих (колег, клієнтів, рідних, соціуму), адекватний рівень самооцінки, комунікативні здібності, емоційну стійкість, самореалізацію, самоосвіту, підвищення кваліфікації, бажання розвиватися у професії.

Список використаних джерел

1. Балашов Е. М. Психологічні особливості соціальної емпатії студентів як засобу самореалізації. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія»*. 2014. Вип. 28. С. 28-39. (Серія : Психологія і

педагогіка). URL: <https://eprints.oa.edu.ua/id/eprint/3654/1/5.pdf>. (дата звернення: 18.10.24).

2. Вавринів О. С. Соціально-психологічні особливості формування професійної емпатії майбутніх рятувальників : дис. ... к. психолог. н. за спец. : 19.00.05 – соціальна психологія; психологія соціальної роботи / Східноукраїнський національний університет імені Володимира Даля. Сєверодонецьк, 2020. 265 с. URL: <https://dspace.lvduvs.edu.ua/bitstream/1234567890/7005/1/dis.docx.pdf>. (дата звернення: 18.10.24).

3. Журавльова Л. П. Психологія емпатії : монографія. Житомир : Вид-во. ЖДУ ім. І. Франка, 2007. 328 с. URL: http://ir.polissiauniver.edu.ua/bitstream/123456789/12998/1/ZduNPU_2007_328.pdf. (дата звернення: 15.10.24).

4. Коломієць Т. В. Особливості емпатійної міжособистісної взаємодії в юнацькому віці : дис. ... к. психолог. н. за спец. : 19.00.07 – педагогічна та вікова психологія. / Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К.Д.Ушинського», Одеса, 2015. 197 с. URL: <http://eprints.zu.edu.ua/25002/>. (дата звернення: 15.10.24).

5. Що таке емпатія? Як це допомагає зміцнити наші стосунки. *Verywell Mind*. URL: <https://www.verywellmind.com/what-is-empathy-2795562> (дата звернення: 16.10.24).

*Бицька Олександра Дмитрівна,
студентка 2 курсу бакалаврату,
освітньої програми «Психологічне консультування»,
УДУ імені Михайла Драгоманова*

*Науковий керівник:
кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри теоретичної і консультативної психології
Отич Дарія Дмитрівна*

ЕМОЦІЙНЕ ВИГОРАННЯ СПЕЦІАЛІСТІВ ДОПОМІЖНИХ ПРОФЕСІЙ ТА ОСОБЛИВОСТІ ЙОГО ПСИХОЛОГІЧНОЇ КОРЕКЦІЇ

Актуальність проблеми. Професійне вигорання є однією з найбільш значущих проблем у сучасному світі, де інтенсивність роботи, емоційні та фізичні навантаження стають невід'ємною частиною професійної діяльності багатьох людей. У цьому контексті емоційне та фізичне виснаження

працівників поступово перетворюється на глобальний виклик. Під впливом постійних стресових ситуацій на роботі працівники втрачають мотивацію, зазнають хронічної втоми, їхня продуктивність суттєво знижується. Проблема стає ще більш актуальною через те, що вигорання не виникає миттєво – воно накопичується з часом, часто залишаючись непоміченим як для самої людини, так і для оточення.

За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), професійне вигорання визнано синдромом, що виникає внаслідок постійного стресу на робочому місці, який не був вирішений належним чином. Хоча вигорання не класифікується як хвороба, його наслідки мають глибокий вплив на психічний та фізичний стан людини. ВООЗ включила вигорання до Міжнародного класифікатора хвороб як явище, що стосується виключно професійної діяльності. Це підкреслює важливість вирішення цієї проблеми на всіх рівнях організацій, адже вигорання впливає не лише на окремих людей, але й на ефективність всієї команди та компанії загалом. Через хронічний стрес економічні втрати, пов'язані з вигоранням і депресіями, вимірюються мільярдами доларів через зниження продуктивності та високий рівень плинності кадрів.

Ступінь розроблення проблеми. Першим дослідником професійного вигорання був психіатр Г. Фройденбергер, який у 1974 році ввів термін «емоційне вигорання» для опису стану волонтерів, що працювали з наркозалежними. Його дослідження показало, що багато працівників, які стикаються з високими емоційними навантаженнями, поступово втрачали мотивацію та переживали емоційне виснаження. Г.Фройденбергер порівнював вигорання з будинком, що згорів зсередини, але зовні залишається непошкодженим. Таке порівняння точно передає суть явища: зовнішньо людина може виглядати нормально, проте внутрішньо вона переживає глибоке виснаження, втрачає енергію та інтерес до своєї професійної діяльності.

Сучасні дослідження підтверджують багатовимірний характер професійного вигорання, що включає фізичні, емоційні, когнітивні та соціальні симптоми. Воно розвивається поступово під впливом тривалого стресу і проявляється через фізичну втому, емоційну відстороненість від колективу та роботи, а також зниженням професійної ефективності. Важливо зазначити, що, за даними ВООЗ, вигорання впливає на всі сфери життя людини. Хронічний стрес може призводити до серйозних проблем із здоров'ям, таких як серцево-судинні захворювання, порушення сну, зниження імунітету.

Окремо варто звернути увагу на те, що професійне вигорання не обов'язково виникає через об'єктивно важкі умови роботи. Воно часто є

наслідком незбалансованості між робочими зусиллями та винагородами (як емоційними, так і матеріальними). Високі навантаження, проблеми в колективі, відсутність підтримки та криза цінностей — це основні фактори, що призводять до виникнення вигорання. Спеціалісти також відзначають, що в колективах із важкою психологічною атмосферою, працівники більше схильні до вигорання, адже відсутність належної підтримки та визнання зі сторони керівництва погіршує ситуацію.

Виклад основного матеріалу. Професійне вигорання, як зазначають дослідники, виникає як результат тривалого емоційного та фізичного навантаження, що супроводжується зниженням особистісної енергії. Це не одномоментний процес, а поступове накопичення стресових факторів, які зрештою призводять до виснаження. Основними симптомами вигорання є фізична та емоційна втома, деперсоналізація, цинізм, а також втрата мотивації до виконання своїх обов'язків. Крім цього, професійне вигорання супроводжується відчуттям особистої неспроможності та сумнівами у власних професійних здібностях.

Окремі дослідження вказують на зв'язок хронічного стресу із змінами у когнітивній функції мозку. Наприклад, тривале перебування в стані стресу може призвести до витончення префронтальної кори мозку – ділянки, відповідальної за когнітивну діяльність, планування і прийняття рішень. Це знижує здатність до концентрації, негативно впливає на пам'ять та продуктивність. Водночас емоційне вигорання збільшує ризик розвитку серцево-судинних захворювань, оскільки постійне фізичне та психоемоційне перенапруження може негативно вплинути на серце і судини.

При психологічній корекції емоційного вигорання використовують наступні заходи, спрямовані на зниження стресу та підтримку емоційної рівноваги:

- Регулярні технічні перерви для відновлення психічних і фізичних ресурсів.
- Освоєння методів управління стресом (медитація, візуалізація, фізична активність).
- Збалансованість між роботою та особистим життям.
- Підтримка гарної фізичної форми, що включає здорове харчування, відмову від шкідливих звичок і регулярні фізичні навантаження.
- Усвідомлена рефлексія та самовдосконалення – через навчання та обмін досвідом з колегами.

Висновки. Професійне вигорання – це складний і багатовимірний

синдром, що виникає через хронічний стрес на робочому місці. Він впливає на фізичне та емоційне здоров'я працівників, що в свою чергу призводить до зниження продуктивності та особистого задоволення від роботи. Для ефективної психологічної корекції та профілактики вигорання необхідно впроваджувати системні заходи, що дозволять мінімізувати вплив стресових факторів і підтримувати психофізіологічний баланс. Окрім технічних перерв і релаксаційних технік, особливу увагу слід приділити підтримці позитивної робочої атмосфери в колективі та створенню умов для професійного розвитку працівників.

Важливо також наголосити на тому, що емоційне вигорання – це не ознака слабкості або невдачі людини, а природна реакція організму на тривалий стрес. Тому необхідно створювати таку культуру на робочих місцях, де працівники можуть відчувати підтримку і допомогу у разі виникнення проблем зі здоров'ям. Профілактика і корекція наслідків емоційного вигорання повинна бути одним із ключових пріоритетів у роботі організацій, адже це безпосередньо впливає на загальну ефективність і благополуччя колективу.

Список використаних джерел

1. Синдром “професійного вигорання”. Шляхи його подолання. URL: <https://mistotv.com/3989/> (дата звернення: 15.10.2024)
2. Емоційне вигорання на роботі. 8 способів впоратися з синдромом. URL: <https://suspilne.media/7544-emocijne-vigoranna-na-roboti-8-sposobiv-vporatisa-z-sindromom/> (дата звернення: 15.10.2024)

*Бітна Софія Сергіївна,
студентка 4 курсу бакалаврату,
освітня програма «Психологія»,
УДУ імені Михайла Драгоманова*

*Науковий керівник:
кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри психології
Федоренко Алла Федорівна*

РОЛЬ УСПІШНОСТІ У ПОПЕРЕДЖЕННІ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ МАЙБУТНЬОГО ФАХІВЦЯ

Актуальність проблеми. Успіх є позитивним, обов'язковим і значущим результатом діяльності, який можна досягнути, прикладаючи багато зусиль, що не можна сказати про везіння чи удачу.

Наявність успішності в особистості свідчить про її самореалізацію, передумовою до якої є здатність й уміння досягати успіхів, які мають превентивний вплив на емоційне вигорання. Поняття успіх й успішність займають різне положення в мотиваційній та ціннісно-смисловій сферах особистості, зокрема, особистості майбутнього фахівця. Бажання успіху може визначатися не одним, а декількома мотивами одночасно. Цінність успіху при цьому може видозмінюватися від успіху як інструменту (під час досягнення психологічного благополуччя й попередження емоційного вигорання) через успіх як ціль (у вигляді прагнення до значущості та загального визнання) до успіху як закономірного природнього результату креативної діяльності [1; 3; 5].

Необхідно відмітити, що успішність відіграє важливу роль у попередженні емоційного вигорання майбутніх фахівців, так як формується завдяки позитивному мисленню і життю сповненому позитивних емоцій, в основі якого лежить конструктивна мотивація у досягненні поставленої мети через свідому цілеспрямовану діяльність та бажання гармонійно розвиватися у професії.

Ступінь розроблення проблеми. Останнім часом все більше науковців присвячують свої дослідження феноменам «успішність» й «емоційне вигорання». Так, більшість визначають успішність як внутрішній стан особистості, який вона набуває поступово, за допомогою постійної концентрації домінуючих прагнень, активної діяльності на шляху до їх досягнень з метою гармонійної життєдіяльності [1; 2]. Відсутність емоційного

вигорання, на думку фахівців, відбувається за дотримання певних умов: гарного самопочуття, позитивного мислення, душевного комфорту, матеріального добробуту, конструктивної міжособистісної взаємодії, професійної самореалізації та інше [4].

Також психологи виділяють основні сфери, де успіх стає превентивним засобом у попередженні емоційного вигорання майбутніх фахівців, а саме: професійної самореалізації, соціально-економічна, сфера фізичного здоров'я і спорту, психоемоційна, , академічної. Хочемо зауважити, що майбутній фахівець не обмежується досягненням успіху в тільки в професійній діяльності, а прагне до успішності у всіх сферах свого життя, виокремлюючи домінуючі пріоритети в залежності від емоційного стану, пізнавального інтересу, вимог сьогодення тощо [4].

Недивлячись на достатню кількість наукових доробок, присвячених проблемам успішності майбутніх фахівців (Вінков В.Ю., Матеюк О. А., Міщенко О. О., Поліванова О.Є. та ін.), відмічається дефіцит досліджень, спрямованих на гносеологічний аналіз самого поняття успішність в його зв'язках з іншими психологічними категоріями. Окрім того, теоретичний аналіз питання успішності в психологічних джерелах дає можливість наголошувати про заміну поняття «успішний майбутній фахівець» поняттям «встигаючий майбутній фахівець», що, підвищує прагнення тих, які навчаються досягати мети різними засобами, що у значній мірі може призводити до емоційного вигорання [1; 2; 3; 5].

Беручи до уваги дослідження Матеюк О. А., Поліванова О.Є., можна наголосити на зв'язку мотивації професійної освіти, що пов'язана з пізнанням і мотивації досягнення, що пов'язана з результативністю, як соціальним визнанням, успіхом у подолання перешкод та чинником у попередженні емоційного вигорання [2; 5].

Міщенко О. О. під успіхом майбутнього фахівця розуміє позитивний результат професійної діяльності суб'єкта щодо реалізації домінуючої професійної мети, яка відображає соціальні суспільні орієнтири, є формою професійної само актуалізації та попереджує професійне й емоційне вигорання. Акцент у визначенні робиться на успішний результат професійної діяльності, її емоційний і соціальний компоненти [3].

Висновок. Таким чином, можна зробити *висновок*, що досягати успішності можна за допомогою вдосконалення власних професійних інтересів майбутніх фахівців. А одним із способів такого вдосконалення є підвищення самооцінки здобувача вищої освіти. Ми припускаємо, що чим вища самооцінка майбутнього фахівця, тим триваліша його працездатність, що, у свою чергу,

сприяє попередженню його емоційного вигорання, яке знижує рівень формування професійних компетентностей, так як професіоналізм починає складатися саме під час навчання у ЗВО. Отже, успішність у сучасних реаліях відіграє велику роль у попередженні емоційного вигорання майбутнього фахівця.

Список використаних джерел

1. Вінков В.Ю. Уявлення про життєвий успіх: стан розробленості проблематики в соціальній психології. *Проблеми політичної психології*. 2015. Вип. 2. С. 221–231.

2. Матеюк О. А. Успішність особистості: сутність та зміст феномена. *Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України*. 2012. Вип. 4. [Електронний ресурс]. Режим доступу : http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vnadps_2012_4_31

3. Міщенко О. О. Психологічні особливості уявлень особистості про економічно успішну людину. *Актуальні проблеми психології. Ін-т психології імені Г. С. Костюка НАПН України*. Ніжин, 2013. Т. 11. Вип. 8. Ч. 2. С. 85–95.

4. Морочило Н.М. Дослідження та профілактика емоційного вигорання у студентів університету. *Вісник студентського наукового товариства ДонНУ ім. В.Стуса*. 2020. №12. Т.1. С. 237-241.

5. Поліванова О.Є. Взаємозв'язок уявлення про успіх та соціально-психологічних характеристик особистості у сучасній молоді. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія «Психологія»*. 2014. № 1099. Вип. 54. С. 19–22.

*Глушко Катерина Олексіївна,
студентка 2 курсу бакалаврату,
освітньої програми «Психологічне консультування»,
УДУ імені Михайла Драгоманова*

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

ПРОФЕСІЙНЕ ВИГОРАННЯ ПРАЦІВНИКІВ ОРГАНІЗАЦІЙ ТА ШЛЯХИ ЙОГО ПОДОЛАННЯ

Актуальність проблеми. Професійне вигорання є одним з найактуальніших питань у сучасній психологічній науці та практиці. Працівники великої кількості організацій у яких професійна діяльність пов'язана зі здійсненням емоційно напружених контактів є схильними до вигорання. Воно виникає, як захисна реакція на ту, чи іншу ситуацію, яка негативно впливає на психофізичне здоров'я співробітників, ефективність діяльності, а також проявляється виснаження та знижується мотивація до виконання своїх обов'язків.

Професійне вигорання - це психічний синдром, який напряду пов'язаний з роботою людини, він виникає на різних етапах фахової діяльності та характеризується втратою мотивації під дією стресу. Може проявлятися у таких симптомах, як виснаження, втома, цинізм та незадоволення від здійсненої роботи.

Виклад основного матеріалу. Особливості професійного вигорання найбільше проявляються у професіях у системі "людина - людина". Працівники цієї системи мають постійно виявляти комунікацію, активно спілкуватись з іншими та бути відповідальними. Постійні емоційні навантаження здатні нести небезпеку сильних переживань, які пов'язані з професійним процесом.

Процес розвитку професійного вигорання є поетапним накопиченням невтішних емоцій, у яких відсутній адекватний вихід, зростається напруга у комунікації між колегами, друзями; емоційна втома поступово стає фізичною; можуть бути розлади сну і людина не має сил для праці. Хронічна втома може спричинити стан депресії та апатії, почуття напруги та дискомфорту, а також спалахи роздратування.

Емоційне виснаження є основою професійного вигорання: почуття

емоційної втоми та спустошення викликається своєю роботою.

Структурними компонентами цього синдрому є неосвіченість у певній сфері, емоційна стомленість та деперсоналізація. Професійне вигорання варто розглядати як процес фахової кризи, яка пов'язана з професійною діяльністю і порушенням міжлюдських стосунків.

У класифікації В.В Бойка, виділяються зовнішні і внутрішні чинники, які зумовлюють професійне вигорання[2].

Внутрішніми чинниками є схильність до емоційної ригідності, слабка мотивація, дезорієнтація особистості, сприйняття і переживання, а також етичні дефекти.

Зовнішніми є негативні соціальні стереотипи; постійна емоційна та фізична втома; економічна та соціальна нестабільність, низька захищеність людини в соціумі; невідповідність умов праці - заробітній платі.

Серед шляхів подолання професійного вигорання виділяють:

- вміння розпізнавати стрес, що дає можливість зрозуміти, які чинники впливають на його появу, які стресори виникають найчастіше та яка реакція на них;
- вміння керувати часом, що дає можливість ставити перед собою нові завдання та організовувати діяльність;
- вчитись говорити "Ні" для того, щоб не завантажувати себе купою справ;
- навчитися знімати емоційну напругу;
- фізична активність.

Висновки. Професійне вигорання - це соціально-психологічний феномен, який викликаний емоційним та фізичним виснаженням, що спричиняє розвиток негативної самооцінки і байдужість до фахової діяльності. Професійне вигорання людини - це наслідок негативного впливу діяльності на поведінку та інтелект, руйнування психологічної структури, що спричиняє звуження кола інтересів особистості, а також потреб до виключно професійних. Нами визначено групу чинників, які зумовлюють професійне вигорання; організаційні або ж особистісні фактори діяльності, в особливості її ефективність та задоволеність. Також хочу підкреслити, що шляхи подолання, які ми перерахували можуть допомогти впоратись з емоційним вигоранням.

Список використаних джерел

1. Мащак С. О. Професійне вигорання особистості як соціальнопсихологічна проблема. *Науковий вісник Львівського державного*

- університету внутрішніх справ. Серія «Психологічна». 2012. №2(1). С.444-452.
2. Синдром “професійного вигорання”. Шляхи його подолання. <https://mistotv.com/3989/> (дата звернення: 15.10.2024)
3. Профілактика та подолання синдрому «професійного вигорання» <https://mykolaivpl.org/metodrozrobka/171-profilaktyka-ta-podolannia-syndromu-profesiinoho-vyhorannia.html> (дата звернення: 15.10.2024)

*Давиденко Катерина Юріївна,
студентка 2 курсу бакалаврату,
освітньої програми «Психологія врегулювання конфліктів»,
УДУ імені Михайла Драгоманова*

*Науковий керівник:
кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри соціальної психології
Андріяшина Наталія Володимирівна*

ЕМОЦІЙНЕ ВИГОРАННЯ СПЕЦІАЛІСТІВ ДОПОМІЖНИХ ПРОФЕСІЙ ТА ШЛЯХИ ЙОГО ПОДОЛАННЯ

Актуальність проблеми обумовлена тим, що емоційне вигорання у процесі роботи має прояви та створює явні симптоми, які негативно впливають на життя та псують його якість.

Проблема «професійного вигорання» набуває актуальності через збільшення обсягу негативних проявів вигорання в соціумі та необхідності психологічної корекції тих проявів, які виникли через емоційне вигорання.

Актуальність дослідження проблематики пов'язана з високою вірогідністю зростанням професійного вигорання під впливом складних умов професійної діяльності соціальних працівників та педагогів, недостатнім вивченням цієї проблеми, а також потребою розробки нових методів психологічної, профілактичної роботи в напрямку емоційного вигорання.

Емоційне вигорання — це стан психічного та фізичного виснаження, який виникає внаслідок тривалого стресу, перевантаження та невдоволеності на роботі. Люди, професія яких пов'язана з тривалою, емоційною роботою з людьми, стикаються з професійним вигоранням і переживають ряд неприємних симптомів внаслідок стресових подій. Вони можуть проявлятися у низькій

мотивації, відчуттю спустошення, безнадії, фізичної, розумової або емоційної втоми, або навпаки - напруги.

Симптоми професійного вигорання є наслідками високого рівня стресу, що призводить до низького рівня працездатності, втрати інтересу до професійної діяльності, життєвих, або професійних криз, а також до загострення вже існуючих і появи нових захворювань. Відсутність відпочинку та незбалансоване харчування, виснажливі стреси можуть призвести до таких наслідків, як інсульти, серцеві напади та інші соматичні недуги.

Науковці вважають, що на ранніх стадіях прояву професійне вигорання супроводжується високим рівнем тривожності, що робить поведінку людини активною та веде до постійної активації симпатичної нервової системи. Якщо реакції не людина ігнорує, не змінює звичний спосіб життя, то з часом емоційне вигорання збільшується, де посилюються існуючі симптоми, виникають нові прояви, при яких людина може відчувати емоційну відстороненість. Вигорання є динамічним процесом, який можна як прискорити, так і сповільнити чи ліквідувати, що реалізується профілактичними та лікувальними заходами.

Емоційне вигорання у процесі розвитку суспільства привертає увагу тому, що постійно збільшується кількість людей, які мають симптоми та прояви, які відкрито впливають організм і погіршують якість життя. Проявами емоційного вигорання є психофізіологічні реакції, які запускають психологічне, емоційне та фізичне відсторонення від професійної діяльності, як захисна реакція та відповідь на стресові чинники. Професійне вигорання серед педагогів, соціальних працівників є одним із найбільш поширеніших різновидів професійної психологічної деформації. Професійна робота педагога з великим досвідом все більше характеризується великим емоційним навантаженням. Люди таких професій переживають «педагогічну кризу», «виснаження», «вигорання».

Ступінь розроблення проблеми. Проблема професійного вигорання набуває активного поширення у розвинених країнах світу. Дослідження і робота над проблемою емоційного вигорання найбільш актуальні у розвинених країнах світу, зокрема в країнах ЄС. Проблема професійного вигорання в країнах ЄС досліджується та актуальна не тільки теоретично, але й активно розглядається на законотворчому та правозастосовному рівнях. Вигорання є динамічним процесом, який можна як прискорити, так і здолати, що потребує розробки методів профілактики та корекції.

В українському науковому середовищі та серед вітчизняних законотворців не ігнорують проблематику професійного вигорання. У Законі України «Про соціальні послуги» (від 17 січня 2019 р. № 2671-VIII) супервізія

визначається як «професійна підтримка працівників соціальних служб, що має на меті подолання труднощів, аналіз і усунення недоліків, організаційне покращення роботи, підтримка мотивації, дотримання етичних стандартів, профілактика професійного вигорання, а також моральна підтримка».

Стаття 21 Закону України «Про реабілітацію у сфері охорони здоров'я» (від 3 грудня 2020 р. № 1053-IX) зазначає, що основними завданнями психологічної допомоги є психотерапія членів сім'ї особи, яка потребує реабілітації, з акцентом на втому від співчуття та емоційне вигорання.

Огляд вітчизняних та зарубіжних досліджень у галузях трудового права, економіки праці, управління персоналом, соціології та психології, а також інформації з відкритих джерел, щодо вивчення проблеми професійного вигорання та засобів його профілактики, дозволяє зробити висновки про стрімкий ріст емоційного вигорання педагогів та працівників соціальної сфери.

У наукових дослідженнях варто звернути увагу на потребу оптимізації вітчизняного трудового законодавства, варто розробити профілактичні заходи, що дозволить усунути та запобігти зростанню емоційного вигорання. Змістом таких робіт стануть основні поняття, які визначають явище професійного вигорання, програми профілактики, заходи для подолання емоційного вигорання, боротьбу з вигоранням та реабілітацію тих, хто стикнувся з професійним вигоранням.

Огляд літератури показує зростаючий інтерес вітчизняних науковців до проблеми синдрому «професійного вигорання». Так з'явилася низка робіт таких авторів, як М. Авраменко, В. Бойко, Н. Водоп'янова, Т. Зайчикова, Л. Карамушка, А. Лужецька, К. Малевич, К. Масlach, О. Мірошніченко, В. Орел, О. Папанова, Е. Старченкова та ін.

Наприклад, В. Бойко розробив власну класифікацію симптомів, що супроводжують різні компоненти «професійного вигорання». Створена ним «Методика діагностики рівня емоційного вигорання» дає змогу оцінити прояви синдрому за дванадцятьма основними симптомами, що зазвичай супроводжують три компоненти «професійного вигорання». Він вважає, що «вигорання – це платня не за співчуття людям, а за свої нереалізовані очікування».

Психолог К.Масlach визначила стан емоційного вигорання «як синдром фізичного та емоційного виснаження, включаючи розвиток негативної самооцінки, негативного відношення до праці, втрату розуміння та співчуття до колег, партнерів, клієнтів»

Для профілактики та подолання емоційного вигорання спеціалістів допоміжних професій (соціальні працівники, медичні працівники, психологи

тощо) можна застосувати такі заходи:

- 1.Тимчасово обмежити робочі години з учнями або клієнтами при ознаках вигорання.
- 2.Дотримуватись чіткого розподілу обов'язків та режиму роботи.
- 3.Забезпечити достатню кількість кваліфікованих спеціалістів для уникнення перевантаження.
- 4.Запровадити послуги психолога та кімнату психологічної релаксації.
- 5.Створити кімнату для усамітнення та відпочинку.
- 6.Впровадити супервізію та покращити атмосферу в колективі.
- 7.Співставляти кваліфікаційні вимоги працівників та їх можливості.
- 8.Сприяти навчанню та підвищенню кваліфікації педагогів.
- 9.Дотримуватись етичних норм у колективі.
- 10.Сприяти розвитку вмінь справлятися зі стресом та відпочивати.

Підсумовуючи, можна зазначити, що сучасне життя потребує більшого освітлення проблеми емоційного вигорання задля збереження психічного здоров'я людей, які стикнулись з такою складною, та водночас актуальною проблемою. Дотримуючись правил та рекомендацій програм профілактики, кожна людина буде мати можливість запобігати подальшим проблемам професійного вигорання.

Надважливим стає можливість організацій створювати заходи для підтримки своїх працівників, включаючи психологічну допомогу та створення сприятливого робочого середовища. Таким чином можна досягти позитивного ефекту, тобто зменшити ризики вигорання в професійній сфері. Усвідомлення цієї проблеми, розробка та впровадження профілактичних заходів сприятиме вирішенню цієї проблеми.

Список використаних джерел

1. Ануфрієв М.І., Капля О.М. Професійне вигорання, як проблема сучасних трудових відносин: зарубіжні та вітчизняні підходи до її вирішення. *Юридичний науковий електронний журнал*. 2021. №12. С.450-453. http://www.lsej.org.ua/12_2021/116.pdf
2. Захарчук Каріна. Емоційне вигорання чи втома 13.01.2021. Охорона праці. <http://surl.li/edmnyk>
3. Парашкевова Світлана. *Стадії та профілактика емоційного вигорання*. 08.07.24. *Простір психологів*. <http://surl.li/wbqcsr>
4. Перепелюк Т.Д., Куделя І.С. Психологічні особливості професійного вигорання вчителя середньої школи. *Актуальні проблеми психології*. 2019. Т.ХІ Випуск 19. С.381-395. <http://appspsychology.org.ua/data/jrn/v11/i19/25.pdf>

5. Професійне вигорання медичних працівників. 20.03.2024 [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://phc.org.ua/news/profesiyne-vigorannya-medichnikh-pracivnikiv>

6. Якимчук Оксана. Психологічні особливості професійного вигорання особистості *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки*. Випуск 16 (61). 2021. С.110-119. <http://surl.li/effgzb>

Домбровська Валерія Володимирівна
студентка 2 курсу магістратури,
освітньої програми «Психологія»
УДУ імені Михайла Драгоманова

Науковий керівник:
кандидат історичних наук, доцент,
доцент кафедри психології
Панченко Маргарита Валеріївна

СПОСОБИ ВІДНОВЛЕННЯ СПЕЦІАЛІСТІВ ДОПОМОГАЮЧИХ ПРОФЕСІЙ

Актуальність проблеми. Зважаючи на те, що в останні роки зріс попит на послуги таких спеціалістів як психологи, психотерапевти та взагалі до допомагаючих спеціалістів, ми бачимо, що питання вигорання та відновлення став ще більш актуальним для цієї категорії фахівців. Вигорання завжди супроводжує професії, які пов'язані з взаємодією з людьми. Тому ми вирішили приділити увагу в цій доповіді важливій складовій - способам відновлення людей, які працюють в допомагаючих професіях.

Для спеціалістів допомагаючих професій (психологи, соціальні працівники, лікарі, педагоги тощо) важливим аспектом професійної діяльності є самовідновлення та попередження емоційного вигорання.

Ступінь розроблення проблеми. Для розгляду цієї теми ми взяли наступні джерела і розділили їх за категоріями: до профілактики емоційного вигорання належать книги К. Маслач, М. Лейтер “Вигорання - нові підходи до запобігання і лікування” - книга присвячена ідентифікації та профілактиці професійного вигорання. Дуже точна цитата, на нашу думку, від авторів: “Вигорання – це ерозія людської душі. Воно пов'язане із втратою емоцій, мотивації та сенсу у

роботі. Люди не просто перевантажені — вони емоційно виснажені та дезорієнтовані, втрачають інтерес до того, що раніше надихало та мотивувало їх” [1, с. 7–8]. Ця цитата відображає суть цієї проблеми, а також важливість емоційної підтримки та превентивні заходи.

Наступний автор Герберт Фройденбергер, «Психологія вигорання: Путівник для спеціалістів та волонтерів» – дослідження вигорання на основі клінічних випадків і власного досвіду автора. Фройденбергер, який першим ввів термін “вигорання” у 1970-х роках, глибоко досліджує психологічні, емоційні та фізичні аспекти цього явища. Ця книга пропонує детальний аналіз проблеми вигорання і дає інструменти для її розуміння та подолання, що робить її корисною для спеціалістів допомагаючих професій, які стикаються з високим рівнем стресу і відповідальності у своїй роботі.

Ось кілька ключових моментів та цікавих аспектів книги:

1. Визначення вигорання: Фройденбергер визначає професійне вигорання як стан емоційного, фізичного та психічного виснаження, що виникає через постійний стрес, високу робочу навантаженість та втрату мотивації. Він звертає увагу на те, що вигорання особливо поширене серед людей допомагаючих професій, таких як лікарі, психологи, соціальні працівники, педагоги.

2. Фази розвитку вигорання: Фройденбергер описує різні стадії розвитку вигорання, починаючи з високих ідеалів і мотивації, через поступове зниження енергії, до повної апатії та емоційного виснаження. Ця модель дає змогу спеціалістам розуміти, на якій стадії вони можуть знаходитися і як запобігти подальшому розвитку вигорання.

3. Ознаки та симптоми: Книга детально описує ознаки вигорання, зокрема емоційне відсторонення, фізичну втомленість, цинізм щодо роботи, втрату продуктивності, зниження здатності співчувати клієнтам та пацієнтам, а також часті захворювання.

4. Особливості вигорання серед волонтерів: Цікавий аспект книги – розгляд феномену вигорання серед волонтерів. Фройденбергер пояснює, що волонтери особливо вразливі до вигорання через свою альтруїстичну мотивацію та очікування допомагати іншим, часто нехтуючи власними потребами.

5. Методи профілактики та відновлення: Фройденбергер пропонує практичні стратегії для попередження та лікування вигорання. Вони включають встановлення особистих меж, розвиток підтримуючих стосунків, відновлення балансу між роботою та відпочинком, а також використання технік релаксації та самоусвідомлення.

6. Особистий досвід автора: Фройденбергер використовує свій власний

досвід як психолога та фахівця, що зіткнувся з вигоранням. Він ділиться своїми спостереженнями з клінічної практики, що робить книгу не тільки науково обґрунтованою, але й дуже практичною для спеціалістів.

До категорії методів саморефлексії та самовідновлення належать:

Джон Кабат-Зінн, “Усвідомленість. Як віднайти гармонію в нашому шаленому світі” – пропонує практики усвідомленості як інструмент для підтримки психічного здоров'я.

Автор пропонує практику майндфулнес (усвідомленість), яка полягає у свідомому присутньому моменті, без осуду та зайвої реактивності.

Кабат-Зінн розробив цю методику як спосіб зменшення стресу і поліпшення якості життя. Основні елементи практики:

1. Усвідомлене дихання – зосередження уваги на своєму диханні як на основному об'єкті спостереження. Це допомагає заспокоїти розум і повернутися до теперішнього моменту.

2. Медитація на тілі – зосередження на різних частинах тіла та відчуттях, які виникають у них, без втручання або намагання щось змінити. Це допомагає розвинути зв'язок між розумом і тілом.

3. Сканування тіла – повільне, послідовне звернення уваги на різні частини тіла з метою усвідомлення фізичних відчуттів та емоцій, які з ними пов'язані.

4. Прийняття думок і емоцій – спостереження за власними думками та емоціями без їх придушення або надмірної реакції. Мета – не уникати їх, а просто приймати їх як частину теперішнього досвіду.

5. Практика усвідомленого життя – інтеграція усвідомленості у повсякденну діяльність, наприклад, під час ходьби, їжі чи спілкування.

Ця практика спрямована на зменшення стресу, покращення емоційного стану та здатності реагувати на життєві труднощі спокійно і врівноважено [3, с. 15-16].

Авторка Тара Браха, «Радикальне прийняття. Як звільнитися від страху та досконалості» – практичний підхід до прийняття себе й самовідновлення через співчуття до себе. Ключовими моментами цієї роботи, на наш погляд є радикальне прийняття та смоспівчуття. Основна ідея книги полягає в тому, що прийняття себе такими, як ми є, з усіма недоліками, страхами та слабкостями, є ключем до особистої трансформації та духовного зростання. Радикальне прийняття означає припинення боротьби з собою, що дозволяє звільнитися від постійного бажання бути “ідеальними”. Тара Браха підкреслює важливість співчуття до себе як протидії жорсткій самокритиці, яка часто є причиною стресу, тривожності та невдоволення собою. Вона навчає практик, що

допомагають розвивати м'яке ставлення до себе, навіть під час особистих труднощів.

Ось цитата з книги Тарі Браха «Радикальне прийняття: Як звільнитися від страху та досконалості» про самоспівчуття: «Самоспівчуття означає дозволяти собі відчувати біль, не втікаючи від нього і не засуджуючи себе. Це здатність залишатися доброзичливими до себе у моменти страждання, приймаючи свої слабкості та недосконалості з любов'ю, а не критикою» [4, с.7]. Ця цитата відображає основну ідею самоспівчуття – бути до себе ніжними й підтримуючими, навіть коли ми стикаємося з труднощами або відчуваємо власну недосконалість.

Автори, які приділили свою увагу Тілесно-орієнтованим практикам у своїх роботах це - Бессел ван дер Колк, «Тіло пам'ятає все: мозок, розум і тіло в трансформації травми» – книга пояснює зв'язок між психічними та тілесними аспектами стресу й травми, а також пропонує практичні методи відновлення.

Пітер Левін, «Зцілення травми: Природа і динаміка процесу відновлення» – книга, що розглядає тілесні практики для роботи з травмою та вигоранням.

Джерела, які ми взяли для роботи з техніками управління стресом:

Роберт Сапольскі, «Чому у зебр не буває виразок» – науково-популярна книга про стрес та його вплив на організм і методи його зниження.

Деніел Гоулмен, «Емоційний інтелект» – книга про роль емоцій в нашому житті і те, як розвивати емоційну стійкість.

Наступна авторка та її робота присвячена самовідновленню через творчість:

Джулія Кемерон, «Шлях митця. Духовний шлях до вивільнення творчих сил» – книга, яка може допомогти спеціалістам через творчі практики знизити рівень стресу та розвинути внутрішні ресурси.

Ці книги охоплюють різні підходи до відновлення, як психічного, так і фізичного, та можуть стати основою для розробки індивідуальної програми самопідтримки і профілактики емоційного вигорання.

Виклад основного матеріалу. Проблема вигорання психологів є серйозною темою в сучасній психології, оскільки робота цих спеціалістів часто пов'язана з емоційним навантаженням, високим рівнем відповідальності та інтенсивною взаємодією з клієнтами. Ось основні теоретичні положення, які висвітлюють цю проблему:

1. Визначення професійного вигорання

Професійне вигорання (burnout) – це стан фізичного, емоційного та психічного виснаження, що виникає внаслідок тривалого впливу стресових

факторів на робочому місці. Вперше це поняття ввів Герберт Фройденбергер у 1974 році, описуючи вигорання серед допомагаючих професій, включаючи психологів.

Вигоряння включає три основні компоненти:

1) Емоційне виснаження – почуття втоми та спустошеності через постійну взаємодію з клієнтами та емоційні навантаження.

2) Деперсоналізація – відстороненість від клієнтів, цинізм, байдужість до їхніх проблем.

3) Зниження професійної ефективності – почуття зниження власної компетентності, незадоволення результатами своєї роботи.

2. Причини вигорання

Основні фактори, що сприяють розвитку вигорання у психологів: Емоційне перевантаження: постійна робота з клієнтами, які мають важкі емоційні або психологічні проблеми, може призвести до емоційного виснаження.

- Надмірні очікування: психологи часто стикаються з надмірними вимогами від себе або суспільства, що посилює стрес.

- Відсутність професійної підтримки: робота психолога може бути ізольованою, а без належної підтримки колег або супервізорів це сприяє виникненню стресу та вигорання.

- Баланс між роботою та особистим життям: психологи, які не знаходять балансу між робочим навантаженням і відпочинком, частіше схильні до вигорання.

3. Фази розвитку вигорання (за Гербертом Фройденбергером)

Фройденбергер описує кілька фаз розвитку вигорання:

- Фаза ентузіазму: психолог починає свою роботу з великим ентузіазмом, сильними мотиваціями допомогти клієнтам, але може нехтувати власними потребами.

- Фаза застою: робота починає сприйматися як рутинна, зменшується почуття задоволення від досягнень.

- Фаза фрустрації: почуття безпорадності через те, що не вдається допомогти клієнтам так, як очікувалося. З'являються сумніви у власній компетентності.

- Фаза апатії: психолог починає відсторонюватися від клієнтів і роботи, з'являються ознаки деперсоналізації та зниження професійної ефективності.

4. Моделі вигорання

Дослідження професійного вигорання розглядають кілька моделей розвитку цього стану:

- Модель Маслач і Лейтера: акцентує увагу на тому, що вигорання є результатом дисбалансу між вимогами роботи і ресурсами працівника. Вигорання виникає, коли робочі навантаження перевищують можливості психолога для їх виконання та адаптації.

- Психодинамічна модель: вигорання виникає через внутрішні конфлікти, що пов'язані з високими вимогами до себе або нездатністю контролювати результати своєї роботи.

- Теорія стресу: вигорання розглядається як наслідок тривалого впливу стресу, що виникає через недостатню підтримку, конфлікти ролей та надмірне робоче навантаження.

5. Наслідки вигорання

Для психологів вигорання може мати серйозні наслідки як для них самих, так і для їхніх клієнтів:

- Особисті наслідки: вигорання може призвести до депресії, тривожності, зниження якості життя, порушення сну та інших психосоматичних розладів.

- Професійні наслідки: зниження продуктивності, зменшення ефективності терапії, збільшення кількості помилок у роботі, а також підвищення рівня професійної незадоволеності.

- Етичні ризики: емоційне виснаження та деперсоналізація можуть призвести до порушення етичних стандартів у роботі з клієнтами, що може погіршити якість допомоги.

6. Методи профілактики та боротьби з вигоранням

Для психологів важливо розвивати навички саморегуляції та підтримки свого емоційного здоров'я:

- 1) Супервізія та інтервізія: регулярна професійна підтримка від колег і наставників допомагає обговорювати складні випадки та знижувати стрес.

- 2) Баланс між роботою і особистим життям: чітке встановлення меж між професійною діяльністю та особистим часом є ключовим для збереження енергії.

- 3) Практики усвідомленості: майндфулнес та медитація допомагають розвивати стійкість до стресу і бути більш присутнім у моменті.

- 4) Підтримка фізичного здоров'я: фізичні вправи, достатній сон і правильне харчування допомагають підтримувати загальне здоров'я та запобігати вигоранню.

Висновок. Таким чином, вигорання психологів є складним феноменом, який виникає через сукупність особистісних та робочих факторів. Розуміння його механізмів і впровадження превентивних заходів може значно зменшити ризик вигорання та покращити якість життя і роботи фахівців.

Список використаних джерел

1. Маслач К., Лейтер М. Вигорання - нові підходи до запобігання і лікування: книга. Вид-во Harvard University Press, 2022, 272 с.
2. Фройденбергер Герберт, Психологія вигорання: Путівник для спеціалістів та волонтерів: книга. Вид-во Bantam Books, 214 с.
3. Гоулман Д. Емоційний інтелект: чому він може значити більше, ніж IQ: книга. Вид-во Vivat, 2018, 512 с.
4. Кабат-Зінн Джон, Усвідомленість. Як віднайти гармонію в нашому шаленому світі, 2018, 166.
5. Брах Тара/ Радикальне прийняття. Як звільнитися від страху та досконалості, Bantam Books, 2004, 354 с.
6. Колк Бессел ван дер. Тіло пам'ятає все: мозок, розум і тіло в трансформації травми, Vicking Publishing, 2014, 443 с.
7. Левін Пітер. Зцілення травми: Природа і динаміка процесу відновлення, 2005, 104 с.
8. Сапольскі Роберт. Чому у зебр не буває виразок, 1993, 320 с.
9. Кемерон Джулія. Шлях митця. Духовний шлях до вивільнення творчих сил, 2017, Вид-во старого лева, 352 с.

Дьоміна Ганна Анатоліївна

кандидат психологічних наук, доцент,

доцент кафедри психосоматики та психології здоров'я

УДУ імені Михайла Драгоманова

ПСИХОЛОГІЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СТРЕСУ В СТУДЕНТСЬКОМУ КОЛЕКТИВІ: ФАКТОРИ, НАСЛІДКИ ТА СТРАТЕГІЇ ПОДОЛАННЯ

Актуальність проблеми. Студентський колектив може бути супроводжуваний стресом з різних причин. Студентське життя само по собі вимагає адаптації до нових умов, таких як самостійність і відповідальність за себе. Стрес є поширеним явищем серед студентів і може мати негативний вплив на їх фізичне та психічне здоров'я. Вступ до університету та навчання в новому середовищі, навантаження з навчання, конкуренція, проблеми в соціальному житті та інші фактори можуть викликати стрес у студентів. Деякі часті фактори стресу, з якими стикаються студенти, включають переїзд від батьків, незадовільні умови проживання в гуртожитку, конфлікти в новому колективі, високе навчальне навантаження, конкуренцію, невпевненість у

виборі професії та високі вимоги батьків [3].

Ступінь розроблення проблеми. У межах психосоціального підходу стрес досліджували Р. Грін та Б. Вілсон. У вітчизняній психології деякі вчені пов'язували поняття стресу з поняттям напруження (В.А. Ганзен, В.М. М'ясищев). В контексті емоцій стрес вивчали Г.Г. Аракелов, Г.І. Кассиль, О.І. Медведєв, Н.М. Русалова, В.В. Суворова [2].

Професор Джон Сміт та доктор Емілі Ватсон, провели значне дослідження в галузі вивчення стресу в студентському колективі. Професор Кетрін Джонсон - проводила дослідження про взаємозв'язок стресу та академічних досягнень студентів. Доктор Майкл Сміт - зосереджувався на впливі стресу на психічне здоров'я студентів. Професор Лінда Томпсон - вивчала ефективні стратегії керування стресом у студентів. Доктор Девід Холл - досліджував вплив соціального стресу на соціальну адаптацію студентів.

Виклад основного матеріалу. Стрес є безумовною реакцією організму на фізичне або психологічне напруження, що порушують гомеостаз, і це нормальна реакція, що відбувається у всіх людей. Він може проявлятися різними способами, включаючи фізіологічні і психологічні симптоми. Наприклад, підвищене серцебиття, гіпертонія, проблеми зі шлунком, м'язове напруження, розлади соціального життя та інші. Проте, якщо стрес стає хронічним і не лікується, він може призвести до неврозу та інших проблем зі здоров'ям [5].

Таким чином, ми розуміємо, що стрес – це нормальна реакція на всі події, що відбуваються. Він є лише проявом адаптації до нових умов життя. Ганс Сельє писав: «Всупереч розхожій думці ми не повинні, та й не в змозі, уникати стресу. Але ми можемо використовувати його і насолоджуватися ним, якщо краще пізнаємо його механізм і виробимо відповідну філософію життя» [4, с. 189].

Психологічні прояви стресу можуть включати сварки, агресію, проблеми зі спілкуванням, конфліктність, апатію, відчуженість та стомлюваність. Стрес в університеті часто досягає піку під час першого року навчання і під час сесій. Хронічний стрес може впливати на фізичне і психічне здоров'я студентів і навіть сприяти розвитку неврозів.

Для керування стресом студентам рекомендується дотримуватися розподілу часу, займатися психічною релаксацією, знаходити час для відпочинку і розваг, підтримувати соціальні зв'язки, займатися спортом і виконувати релаксаційні вправи, такі як дихальні вправи, м'язова релаксація або йога [1]. Стресостійкість, тобто здатність справлятися зі стресом, є важливим аспектом для студентів. Вона може бути розвинена через спеціальні умови та

вправи.

Друзі, сім'я, заняття арт-терапією, спортом чи мистецтвом допомагають зняти напругу і стрес, підвищити настрій та самопочуття. Крім того, деякі студенти знаходять втіху і підтримку у релігійних чи духовних практиках.

Психологи рекомендують також займатися самодослідженням і саморефлексією, щоб краще розуміти свої емоції, думки і реакції на стрес. Важливо виявити та прийняти свої межі, розробити стратегії копінгу (способи подолання стресу) і встановити пріоритети у своєму житті.

Важливо також звернутися за підтримкою. Студентам можуть допомогти консультанти з питань академічного або психологічного супроводу, які працюють в університетських центрах підтримки студентів або в психологічному центрі. Вони можуть надати поради щодо ефективного управління часом, стратегій навчання та релаксації, а також надати психологічну підтримку у разі потреби. Навчальні заклади також можуть забезпечити психологічну підтримку студентам, шляхом надання консультацій, тренінгів і психологічних груп. Студенти можуть звертатися до спеціалістів для отримання допомоги у подоланні стресу.

Крім індивідуальних підходів, студентський колектив може використовувати колективні стратегії для зниження рівня стресу. Наприклад, організація спільних відпочинкових заходів, спортивних змагань, тематичних вечірок або групових занять з медитації та релаксації. Створення позитивного та підтримуючого середовища сприяє зниженню стресу у студентському колективі.

Також корисно знаходити рівновагу між навчанням і відпочинком. Постійна праця без достатнього часу для відпочинку може призвести до виходу на пік стресу і вплинути на продуктивність і самопочуття. Регулярні перерви, активний відпочинок і зайняття хобі допоможуть підтримувати емоційний стан і покращити загальний рівень здоров'я.

Крім того, важливо навчитися ефективно комунікувати і встановлювати границі з оточуючими. Здатність виразити свої потреби і відмовитися від надмірних зобов'язань допомагає зменшити навчальний та соціальний стрес. Також розмова зі близькими людьми, друзями або професійним консультантом може сприяти виявленню рішень та зменшенню стресу.

Висновок. Загалом, важливо пам'ятати, що стрес є невід'ємною частиною життя, особливо під час студентських років. Але вміння керувати стресом та приймати позитивні кроки для самозахисту можуть значно полегшити цей період і підтримати гармонію між навчанням, особистим життям та психологічним благополуччям студента.

Список використаних джерел

1. Вальдман А.В. Психофізіологічна регуляція емоційного стресу. *Актуальні проблеми стресу*. Кишинів, 1996, С.34-43.
2. Дьоміна Г.А., Мельничук О.Б. Психологічні особливості професійного вигорання психологів-психосоматологів. *Вчені записки Таврійського національного університету (ТНУ) імені В. І. Вернадського. Серія Психологія*. 2021. Том 32 (71), № 4. С. 28-34.
3. Дьоміна Г. А. Посттравматичний стресовий розлад в умовах війни. *Science and practice, actual problems, innovations: Proceedings of the XXVIII International Scientific and Practical Conference*, July 19 – 22, 2022, Milan, Italy. 2022. Рр. 228-230. Том 32 (71) № 4, 2021, С. 28-34.
4. Сельє Г. Стрес без дистресу. М. 1982, 321 с.
5. Щербатых Ю.В. Психология стресса и методы коррекции. СПб., 2006, 256 с.

*Кікоть Катерина Олександрівна,
студентка 3 курсу бакалаврату,
освітня програма «Психологічне консультування»,
УДУ імені Михайла Драгоманова*

*Вольнова Леся Миколаївна,
кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри психосоматики та психології здоров'я,
УДУ імені Михайла Драгоманова*

ПРОФЕСІЙНЕ ВИГОРАННЯ ПСИХОЛОГА-РЕАБІЛІТОЛОГА

Актуальність проблеми. Професійне вигорання є однією з найбільш актуальних проблем сучасного суспільства, особливо серед фахівців, які працюють у сфері допомоги іншим, включаючи психологів-реабілітологів. Постійний контакт з людьми, що переживають фізичні та психологічні труднощі, високий рівень емоційної залученості та інтенсивне робоче навантаження можуть призводити до емоційного виснаження. Вигорання є не просто особистісною проблемою фахівця, а й серйозним соціальним викликом, оскільки воно знижує якість допомоги, яку отримують пацієнти.

Згідно з дослідженнями, близько 30-50% фахівців, які працюють у сфері охорони здоров'я та психології, в тій чи іншій мірі стикаються з симптомами

вигорання. Особливо вразливими є ті, чия професія пов'язана з регулярним емоційним контактом з клієнтами, як у випадку з психологами-реабілітологами. Робота з людьми, які потребують відновлення після травм або тривалих хвороб, вимагає не лише професійних навичок, але й глибокого емоційного включення.

Професійне вигорання психолога-реабілітолога впливає не тільки на особисте здоров'я спеціаліста, але й на загальний стан його професійної діяльності. Тривалий стрес та виснаження можуть призводити до депресивних станів, зниження мотивації, втрати інтересу до роботи, що безпосередньо впливає на ефективність терапії. Крім того, проблеми вигорання впливають на соціальне та емоційне життя фахівця, оскільки конфлікти на роботі можуть поширюватись на особисте життя.

Ступінь розроблення проблеми. Проблема професійного вигорання вперше була досліджена у 1970-х роках американським психологом Гербертом Фрейденбергером, який визначив цей стан як емоційне виснаження та втрату мотивації внаслідок стресових умов праці. Фрейденбергер розглядав вигорання як наслідок тривалої психічної перевантаженості, особливо у професіях, пов'язаних з допомогою людям. На його думку, симптоми вигорання включають емоційну втому, цинічне ставлення до роботи та зниження особистих досягнень [2].

Інша відома дослідниця цієї теми, Крістіна Маслач, розробила «Опитувальник вигорання» (Maslach Burnout Inventory, MBI), який є одним з найвідоміших інструментів для вимірювання рівня вигорання, основними складовими якого визначаються:

- емоційне виснаження, що виникає в результаті інтенсивного робочого навантаження;
- деперсоналізація — негативне ставлення до клієнтів або пацієнтів, прояв цинізму;
- зниження відчуття особистих досягнень — відчуття, що робота не приносить очікуваного результату або що її значимість зменшується [5].

Більш сучасні дослідники, як-от, Глорія Кун, Річард Голдберг та Скотт Комптон стверджують, що професійне вигорання особливо поширене у тих фахівців, які відчувають постійну напругу через невизначеність результатів своєї роботи, тобто у ситуаціях, де клієнти не завжди показують позитивну динаміку [4]. Тому автори акцентують увагу на важливості підтримки фахівців з боку колег і керівництва, оскільки це допомагає зменшити емоційне навантаження.

Ейпріл Кедінг, Христина Суглеріс, Корінн Рід, Міхіель Ф. ван Врисвейк вказують на те, що професійне вигорання може бути пов'язане з недостатністю

ресурсів для відновлення [3]. Вони стверджують, що фахівцям потрібно не тільки уникати перевантажень, але й активно шукати способи відновлення сил через хобі, відпочинок та саморозвиток.

Виклад основного матеріалу. Вважаємо, що професійне вигорання є природним наслідком постійного емоційного напруження, особливо коли робота пов'язана з допомогою людям. Психологи-реабілітологи через характер своєї роботи постійно взаємодіють з травматичними історіями клієнтів, що не може не залишати емоційного відбитку. Однією з головних проблем є відсутність адекватних умов для емоційного відновлення фахівців. Часом психологи-реабілітологи настільки занурюються у роботу, що не приділяють достатньо уваги своїм особистим потребам.

Можна також зробити припущення, що значущою причиною вигорання є високі очікування суспільства та клієнтів щодо результатів терапії. Коли психолог не може допомогти клієнту досягти бажаного результату, виникає почуття провини або некомпетентності, що підсилює вигорання. Щоб запобігти цьому, необхідно розвивати навички особистої стресостійкості, усвідомлювати свої межі та приймати, що не всі ситуації піддаються швидкому вирішенню.

Завдяки розвитку технік релаксації, таких як медитація, регулярне фізичне навантаження або просто якісний відпочинок, фахівці можуть значно покращити своє самопочуття і знизити ризики вигорання. Крім того, важливою є підтримка з боку колег та участь у супервізіях, де можна ділитися своїми труднощами та отримувати професійні поради.

Висновки. Професійне вигорання психолога-реабілітолога є серйозною проблемою, що потребує уваги як з боку самого фахівця, так і з боку керівництва та професійного середовища. Це явище впливає не тільки на самого спеціаліста, але й на якість його роботи з пацієнтами. Сучасні дослідження показують, що основними причинами вигорання є постійний стрес, емоційне виснаження та відсутність належної підтримки.

Запобігання вигоранню можливе через розвиток навичок саморегуляції, встановлення здорових меж між роботою та особистим життям, регулярну супервізію та застосування практик релаксації. Важливо розуміти, що психологи, як і будь-які інші люди, мають право на відпочинок та емоційне відновлення, що є запорукою їхньої ефективної професійної діяльності.

Список використаних джерел

1. Войтенко О. В. Професійне благополуччя академічних працівників: теоретичний аналіз проблеми. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права.* 2023. Випуск 5, С.72-76. DOI

<https://doi.org/10.51547/ppp.dp.ua/2023.5.12>

2. Наугольник Л. Б. Психологія стресу: підручник. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с.

3. Kaeding A., Sougleris C., Reid C., Vreeswijk van M. F. Professional Burnout, Early Maladaptive Schemas, and Physical Health in Clinical and Counselling Psychology Trainees. *Journal of Clinical Psychology* May 2017 73(2). DOI:10.1002/jclp.22485

4. Kuhn G., Goldberg R., Compton S. Tolerance for Uncertainty, Burnout, and Satisfaction With the Career of Emergency Medicine. *Annals of Emergency Medicine*, 2009, Volume 54, Issue 1, P. 106-113. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0196064408021185>

5. Maslach C. Job Burnout: New Directions in Research and Intervention. *Current Directions in Psychological Science*. 2003. V. 12(5). P. 189–192.

*Кобевко Наталія Володимирівна,
студентка 2 курсу магістратури,
освітня програма «Психологія»
УДУ імені Михайла Драгоманова*

*Науковий керівник:
доктор психологічних наук, професор,
професор кафедри психології
Ставицька Світлана Олексіївна,*

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ВИГОРАННЯ У СУЧАСНИХ ПСИХОЛОГІВ

Актуальність проблеми. В умовах повномасштабної війни в Україні психологи стикаються з особливо важкими умовами професійної діяльності. Статистичні дані про психічне здоров'я українців свідчать, що психологічна підтримка буде необхідна близько 15 мільйонам наших співвітчизників, з них 3-4 мільйонам буде необхідне медикаментозне лікування. Також, у зв'язку з великою кількістю внутрішньо-переміщених осіб, які втратили близьких, власне житло, пережили психологічні, фізичні травми та продовжують жити в умовах постійного стресу і тривоги затребуваність «допомагаючи» професій стрімко зростає. До групи цих професій належить і професія психолога.

Насьогодні тема професійного вигорання психологів, що працюють з постраждалими в умовах війни є недостатньо дослідженою та потребує додаткового вивчення і розробки дієвих практичних рекомендацій. Постійне перебування самих психологів в умовах стресу, «споживання» негативних новин як від ЗМІ, так і від клієнтів впливає на рівень їх власної тривожності, посилення стресу та страху за майбутнє, а також негативно позначається на їх професійній і особистій життєдіяльності, оскільки забирає необхідний для здорового функціонування та надання допомоги іншим ресурс.

Робота психологів – це професія з високим рівнем моральної відповідальності та стресу, тому для працівників важливо зберегти власну емоційну стійкість і належний рівень працездатності. Доволі часто, бажання досягати певної планки або відповідати очікуваному образу, тягне за собою високий рівень стресу, що призводить до синдрому емоційного вигорання.

Ступінь розроблення проблеми. Вивченням синдрому емоційного вигорання займалися як вітчизняні: Т. Зайчикова, Л. Карамушка, О. Марковець, В. Павленко та ін., так і зарубіжні дослідники: С. Джексон, Р. Кепьюто, М. Лейтер, С. Майер, К. Маслач, Д. Спаньол, В. Шафуелі та ін.

Дослідник вперше побачив негативний зв'язок між роботою та психологічною симптоматикою вигорання, коли взяв участь у створенні клініки святого Марка, де безкоштовно працював та приймав щодня по 40 пацієнтів. Внаслідок чого теж страждав на вигорання. Завдяки цьому він точно і систематично описав симптоми, що спостерігалися у нього та в його колег, а саме: виснаження, втома, цинізм, дратівливість та втрата мотивації. Вигорання прогресувало внаслідок значних емоційних затрат та було обумовлено потребою виявляти співчуття при особистій залученості в роботу (За [3]).

Виклад основного матеріалу. На основі аналізу літературних джерел, ми прийшли до висновку, що у концептуальному плані найбільш розробленою є модель вигорання запропонована дослідниками К. Маслач і С. Джексоном. У цій моделі вигорання розглядається як синдром, що проявляється в трьох симптомах: емоційному виснаженні, деперсоналізації та редукції особистих досягнень. Розроблена тривимірна модель вигорання була описана в опитувальнику МВІ [1].

А. Бродський та Е. Еделвіч пояснюють вигорання як процес краху ілюзій. Дослідники підкреслюють, що вигорання в «допомагаючих професіях» характеризується прогресуючою втратою ідеалізму та енергії, яку відчувають люди в процесі специфічних умов роботи. Початковий ідеалізм та благородні прагнення стануть запорукою фрустрації в майбутньому [2].

К. Маслач і М. Лейтер зазначають, що зазвичай вигорання виникає для

людини непомітно та поступово. Цей синдром може спричиняти невідповідність між її індивідуальними характеристиками та зовнішніми умовами діяльності, тобто розбіжності між очікуваннями та вимогами середовища. Саме це стає потужним джерелом стресу для особистості, що й провокує вигорання [4].

Загалом в іноземних джерелах можна виділити 3 основні теоретичні підходи щодо причин виникнення вигорання:

- індивідуально-психологічний підхід – невідповідність між занадто високими очікуваннями від роботи і дійсністю;
- соціально-психологічний – специфіка самої роботи в соціальній сфері, яка відрізняється великою кількістю контактів з різними людьми;
- організаційно-психологічний – пов'язується з проблемами особистості в організаційній структурі, а саме нестачею автономії та підтримки [5].

Висновок. Отже, синдром емоційного вигорання є комплексом впливів різних стресових чинників як зовнішніх, так і внутрішніх. Загалом, дослідники сходяться на думці, що основним джерелом вигорання у «допомагаючі професії» є інтенсивна взаємодія з людьми, що перевершує наявний у фахівця ресурс з причини його нестачі чи втрати. внаслідок інтенсивності або ж кризового характеру діяльності. Саме до такого виду діяльності відноситься і професія психолога, яка стає особливо напруженою у час переживання українцями соціальних та індивідуальних криз викликаних, передусім, війною та її наслідками. Проте, вчасне застосування способів і засобів профілактики вигорання, пошук шляхів поновлення відповідного життєвого ресурсу зможе запобігти шкідливому впливу синдрому на емоційну, поведінкову та когнітивну сфери особистості психолога та його професійну діяльність. Більш детальному розгляду цієї проблеми будуть присвячені наші наступні роботи.

Список використаних джерел

3. Cox T., Griffiths A. (ed.) *The Burnout Companion to Study and Practice. A Critical Analysis*, L., 1998
4. Edelwich E., Brodsky A. *Stages of Disillusionment in the Helping Professions*. N. Y., 1980
5. Linda V. Heinemann and Torsten Heinemann, *Burnout Research: Emergence and Scientific Investigation of a Contested Diagnosis*, SAGE Open January-March 2017: 1–12
6. Maslach C., Goldberg J. Prevention of burnout: new perspectives. *Applied and Preventive Psychology*. 1998. Vol. 7. P. 63-74.
7. Pines A. M. *Burnout: From Tedium to Personal Growth*. N. Y., 1981.

*Кодаш Дарія Юріївна,
студентка 2 курсу бакалаврату,
освітньої програми «Психологічне консультування»
УДУ імені Михайла Драгоманова*

*Науковий керівник:
кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри теоретичної і консультативної психології
Отиц Дарія Дмитрівна*

ЕМОЦІЙНЕ ВИГОРАННЯ ПЕДАГОГІЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ: ПРИЧИНИ ВИНИКНЕННЯ ТА ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ КОРЕКЦІЇ ТА ТЕРАПІЇ

Актуальність проблеми. Емоційне вигорання стало актуальною і широко розповсюдженою проблемою серед педагогічних працівників, особливо в умовах безперервного стресу та підвищених вимог до їхньої професійної діяльності. Професія педагога є однією з тих, де синдром «професійного вигорання» спостерігається найчастіше. Тому вивчення особливостей його виникнення, розвитку та перебігу в контексті педагогічної діяльності є надзвичайно важливим. Розуміння причин і наслідків вигорання стає особливо актуальним сьогодні, оскільки система освіти зазнає суттєвих змін через технологічні інновації та зміни соціокультурних норм, що веде до збільшення навантаження на вчителів. Актуальність емоційного вигорання серед вчителів є надзвичайно важливою, оскільки воно безпосередньо впливає на їхнє психічне здоров'я, ефективність роботи та залученість студентів, а також на загальний рівень збереження персоналу в освітньому секторі. Сам процес вигорання відбувається в результаті накопичення негативних емоцій без відповідного «вивільнення» і поступово прогресує. Це явище не лише погіршує психологічний стан педагогів, але й знижує якість освіти, яку отримують учні. Вивчення причин і способів подолання емоційного вигорання допомагає розробити ефективні стратегії підтримки педагогів, що є критично важливим для формування здорового освітнього середовища.

Ступінь розроблення проблеми. Психологічні дослідження емоційного вигорання розпочалися з праць Фрейденберга, який визначив вигорання як стан виснаження, які стосуються професійної діяльності [2]. Згодом Маслач і Джексон створили модель вигорання, яка виділяє три основні компоненти:

- емоційне виснаження;

- деперсоналізацію;
- зниження особистісного задоволення [3].

Відповідно до їхніх досліджень, емоційне вигорання може бути викликане рядом факторів: надмірним робочим навантаженням, недостатньою підтримкою з боку керівництва, а також недостатньою самореалізацією.

Дослідження останніх років також вказують на важливість стратегій подолання вигорання, таких як розвиток емоційного інтелекту, професійна підготовка щодо управління стресом та організаційна підтримка. Визначення та впровадження цих стратегій може суттєво знизити рівень вигорання вчителів, покращити їхнє професійне самопочуття та якість навчального процесу. Дослідження емоційного вигорання педагогів є важливим напрямком у психології, оскільки воно дозволяє виявити не лише причини виникнення проблеми, а й ефективні способи її вирішення.

Виклад основного матеріалу. Теорія стресу і копіngu Р. Лазаруса показує, що емоційне вигорання педагогів часто є результатом стресових ситуацій, з якими вони не можуть ефективно справитися. Важливим моментом є оцінка стресових факторів та власних ресурсів, оскільки це має прямий вплив на психічне здоров'я.

- Теорія соціального впливу К. Левіна, професійне вигорання може бути викликане соціальним оточенням. Взаємодія з колегами та керівництвом, а також загальна культура освітньої установи відіграють важливу роль у формуванні рівня стресу та вигорання. Позитивна підтримка в цьому може зменшити ризик вигорання.

- Теорія саморегуляції Б. Блума підкреслює, наскільки важливо вміти управляти власними емоціями та поведінкою. Педагоги, які розвивають навички саморегуляції, мають більше шансів уникнути вигорання, оскільки можуть краще справлятися з професійними викликами та емоційним навантаженням.

- Теорія особистісної адаптації Д. Клеппера свідчить про те, що наявність здорових механізмів адаптації допомагає педагогам справлятися зі стресом. Здатність адаптуватися до нових умов, зберігати оптимізм і шукати ресурси для відновлення може значно знизити рівень вигорання.

- Гуманістична теорія, представлена К.Роджерсом і А.Маслоу, наголошує на важливості особистісного розвитку.

Педагоги, які прагнуть до самореалізації і знаходять сенс у своїй діяльності, менш схильні до вигорання [1].

Створення атмосфери, що сприяє творчості та самовираженню, може значно допомогти в підтримці їхнього психічного здоров'я.

Висновки. Вигорання педагогів є суттєвою проблемою, на яку слід звернути увагу навчальним закладам. Різні теоретичні підходи можуть допомогти глибше зрозуміти причини вигорання та його вплив на психічне здоров'я вчителів. Важливо створити сприятливе середовище та створити позитивну атмосферу. Лише комплексний підхід може знизити ризик вигорання та покращити якість освіти, яку отримують учні.

Список використаних джерел

1. Емоційне вигорання педагогів. Методичні рекомендації / Укладачі: творча група практичних психологів: Коняхіна А.В., Гаврик І.Л, Гриценко Н.В., Гутенко Д.М., Коропченко Н.М., Обравит О.М., Полякова В.С., Сухомлин Л.Г., Усик Ю.С., Чорний О.І. – Суми: методичний кабінет відділу освіти Сумської районної державної адміністрації, 2016. 60 с. <http://psychologdcpp.in.ua/wp-content/uploads/2020/03/Збірник-Емоцій> (дата звернення: 15.10.2024).
2. Freudenberger H. J. Staff Burn-Out. The Society for the Psychological Study. *Journal of Social Issues*. 1974. Volume 30, Issue 1. P. 159–165.
3. Maslach C., Jachson S. E. The measurement of experienced burnout. *Journal of Occupational Behaviour*. 1981. N 2. P. 99–113.

***Литвиненко Михайло Андрійович,**
студент 2 курсу бакалаврату,
освітньої програми «Психологія врегулювання конфліктів»,
УДУ імені Михайла Драгоманова*

***Науковий керівник:**
кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри соціальної психології
Андріяшина Наталія Володимирівна*

ЕМОЦІЙНЕ ВИГОРАННЯ СПЕЦІАЛІСТІВ ДОПОМІЖНИХ ПРОФЕСІЙ ТА ШЛЯХИ ЙОГО ПОДОЛАННЯ

Актуальність проблеми. Емоційне вигорання – це психологічний стан, який все частіше зустрічається серед спеціалістів допоміжних професій, таких як медичні працівники, соціальні працівники, психологи, педагоги та інші. Ці професії відзначаються високим рівнем емоційного напруження через

постійний контакт із людським болем, проблемами та стражданнями. Відсутність підтримки, хронічний стрес, велике емоційне навантаження призводять до розвитку вигорання, що негативно впливає не лише на самих фахівців, але і на якість наданих ними послуг. Проблема емоційного вигорання є надзвичайно актуальною, оскільки знижує ефективність роботи, підвищує ризик професійного вигорання та збільшує частоту звільнень у цих сферах.

Ступінь розроблення проблеми. Перші дослідження емоційного вигорання з'явилися у 1970-х роках і стосувалися насамперед працівників у сфері охорони здоров'я та соціальних послуг (Maslach, 1981). Дослідники визначили, що емоційне вигорання виникає через постійний стрес та емоційне виснаження, які неминуче супроводжують роботу з людьми. Згодом концепція вигорання розширилася, включивши такі фактори, як тривале психологічне навантаження, відсутність підтримки з боку колег та керівництва, а також порушення балансу між роботою і особистим життям (Schaufeli et al., 2009).

Сучасні дослідження підкреслюють, що емоційне вигорання є мультифакторним явищем. Воно може бути викликане як організаційними факторами, такими як нестабільний графік роботи, недостатнє фінансування, великі обсяги робіт, так і індивідуальними особливостями працівника, що включають емоційну нестабільність, низьку стресостійкість. (Leiter & Maslach, 2016).

Виклад основного матеріалу. Емоційне вигорання складається з трьох основних компонентів:

1. Емоційне виснаження – стан, коли працівник відчувається фізично і емоційно виснаженим через постійне напруження на роботі. Це проявляється втому, безсиллям, браком енергії для виконання завдань.

2. Диссоціація – відчуття відчуження від пацієнтів, колег або інших людей, з якими працівник взаємодіє. Це проявляється у байдужості, цинізмі або негативних емоціях до роботи та оточуючих.

3. Зниження професійної ефективності – зниження інтересу до роботи, пониження самооцінки, відчуття, що працівник не досягає успіху або не робить свого внеску в роботу.

Проведені дослідження підтверджують, що спеціалісти допоміжних професій, особливо у сфері охорони здоров'я та соціальних послуг, часто знаходяться в зоні ризику розвитку емоційного вигорання. Згідно з даними досліджень, більш ніж 40% працівників цих професій демонструють симптоми вигорання (Maslach & Leiter, 2017).

Для зниження рівня вигорання пропонуються такі методики:

Підтримка та супервізія. Постійна професійна підтримка з боку колег і

керівництва, групові обговорення та супервізія дозволяють спеціалістам допоміжних професій зменшувати емоційне напруження.

Баланс між роботою та особистим життям. Важливо забезпечити працівникам можливість адекватно розподіляти час між роботою та відпочинком, створювати сприятливі умови для відновлення після напруженої роботи.

Навчання методам управління стресом. Проведення тренінгів та семінарів, які допомагають спеціалістам розвивати навички стрес-менеджменту, сприяє профілактиці вигорання та підвищенню професійної ефективності.

Психологічна підтримка. Регулярні консультації з психологами допомагають знизити рівень емоційного вигорання, дозволяючи спеціалістам виразити свої емоції та отримати психологічну допомогу.

Висновки. Емоційне вигорання є серйозною загрозою для спеціалістів допоміжних професій, що негативно впливає на їхню професійну діяльність та емоційний стан. З метою запобігання вигоранню необхідно запроваджувати систематичні заходи підтримки, розвивати навички стрес-менеджменту, забезпечувати баланс між роботою та особистим життям. Також важливим є забезпечення робочого середовища, яке сприятиме зниженню емоційного виснаження, зокрема, через оптимізацію робочих процесів і організацію систем психологічної допомоги.

Список використаних джерел

1. Maslach, C. (1981). *Burnout: The cost of caring*. Prentice-Hall.
2. Schaufeli, W. B., Leiter, M. P., & Maslach, C. (2009). Burnout: 35 years of research and practice. *Career Development International*, 14(3), 204-220. <https://www.emerald.com/insight/content/doi/10.1108/13620430910966406/full/html>
3. Leiter, M. P., & Maslach, C. (2016). Latent burnout profiles: A new approach to understanding the burnout experience. *Burnout Research*, 3(2), 89-100. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S221305861630001X>
4. Maslach, C., & Leiter, M. P. (2017). New insights into burnout and health care: Strategies for improving civility and alleviating burnout. *Medical Teacher*, 39(2), 160-163. <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/0142159X.2016.1248918>

*Малюк Марія Сергіївна,
студентка 2 курсу магістратури,
освітньої програми «Психологія консультування»
УДУ імені Михайла Драгоманова*

*Науковий керівник:
доктор психологічних наук, професор,
завідувач кафедри теоретичної та консультативної психології,
Волошина Валентина Віталіївна*

ШЛЯХИ ПОДОЛАННЯ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ У СПЕЦІАЛІСТІВ ДОПОМІЖНИХ ПРОФЕСІЙ: ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

Актуальність проблеми. Емоційне вигорання є серйозною проблемою, яка загрожує ефективності професійної діяльності та психічному здоров'ю спеціалістів допоміжних професій (медиків, соціальних працівників, педагогів, психологів тощо). Ці фахівці постійно взаємодіють із людьми, що потребують допомоги, підтримки або догляду, що часто призводить до емоційного виснаження, зниження мотивації та професійної деформації. У зв'язку з цим важливо розробляти стратегії профілактики та подолання вигорання, що сприятимуть не лише захисту психічного здоров'я фахівців, але й підвищенню якості їхньої роботи.

Ступінь розроблення проблеми. Тема емоційного вигорання активно досліджується вітчизняними та зарубіжними вченими. Піонером у вивченні синдрому вигорання є американський психолог Герберт Фройденбергер, який вперше описав цей феномен у 1974 році. В подальших дослідженнях було виявлено психологічні, соціальні та організаційні фактори вигорання. В Україні ця проблема також розглядається в контексті професійної діяльності допоміжних професій, зокрема, у працях таких дослідників як О. Кузьміна, С. Максименко та ін.

Виклад основного матеріалу. Синдром емоційного вигорання проявляється у трьох основних компонентах: емоційне виснаження, деперсоналізація та зниження особистих досягнень. Важливими факторами розвитку вигорання є хронічний стрес, надмірне навантаження, недостатня підтримка, монотонність роботи та емоційне напруження.

Емоційне вигорання зазвичай розвивається поступово і проходить кілька стадій. Згідно з моделлю М. Буриша, процес вигорання складається з трьох

основних фаз:

1. **Фаза емоційного виснаження.** Це перший етап, коли працівник починає відчувати хронічний стрес, втому та емоційну виснаженість. З'являється відчуття, що більше немає сил працювати так само інтенсивно, як раніше.

2. **Фаза деперсоналізації.** На цьому етапі відбувається певна "відстороненість" від роботи, клієнтів або пацієнтів. Працівник починає ставитися до них з байдужістю або навіть негативом, що знижує якість виконання професійних обов'язків. Це захисний механізм, який допомагає впоратися з емоційним навантаженням, але погіршує стосунки на робочому місці.

3. **Фаза зниження почуття особистих досягнень.** Людина починає відчувати, що її робота не має сенсу, що вона не досягає очікуваних результатів і не розвивається професійно. Це може супроводжуватися почуттям провини, зниженням самооцінки та апатією.

Основними шляхами подолання емоційного вигорання є:

1. **Підвищення рівня самосвідомості та емоційного інтелекту:** розвиток здатності усвідомлювати і керувати власними емоціями допомагає уникати накопичення стресу.

2. **Розвиток навичок саморегуляції:** використання технік релаксації, медитації, дихальних вправ і фізичної активності сприяє зниженню рівня стресу.

3. **Забезпечення балансу між роботою та відпочинком:** важливо надавати собі час для повноцінного відпочинку, хобі та занять, які приносять задоволення.

4. **Підтримка здорових міжособистісних стосунків:** створення підтримуючого соціального середовища на робочому місці, обмін досвідом із колегами.

5. **Професійна супервізія та консультування:** регулярні сесії з професійними консультантами або супервізорами дозволяють обговорювати складні емоційні ситуації на роботі.

6. **Організаційні зміни:** важливою є підтримка з боку організації, створення здорового робочого середовища, справедливий розподіл навантаження та підвищення мотивації.

Список використаних джерел

1. Freudenberger, H. J. (1974). Staff burnout. *Journal of Social Issues*, 30(1), 159-165.

2. Maslach, C., & Jackson, S. E. (1981). The measurement of experienced burnout. *Journal of Occupational Behavior*, 2(2), 99-113.

3. Кузьміна О. П. (2018). Психологічні чинники емоційного вигорання у фахівців допоміжних професій. Київ: Інститут психології ім. Г.С. Костюка.

4. Максименко, С. Д. (2015). Професійне вигорання: проблеми та шляхи подолання. *Психологія і суспільство*, 1, 89-97.

Пашко Оксана Богданівна,
студентка 2 курсу магістратури,
освітньої програми «Психологія»
УДУ імені Михайла Драгоманова

Науковий керівник:
доктор педагогічних наук, професор,
професор кафедри психології
Ковчина Ірина Михайлівна

ЗАПОБІГАННЯ ТА ПОПЕРЕДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ СПЕЦІАЛІСТІВ ДОПОМІЖНИХ ПРОФЕСІЙ

Актуальність проблеми. Емоційне вигорання спеціалістів допоміжних професій (психологи, соціальні працівники, медичні працівники, педагоги, волонтери) є одним із найважливіших викликів сучасної професійної діяльності. Високі вимоги до емоційної залученості, постійний контакт із проблемами та стражданнями клієнтів або пацієнтів, тривале перевантаження та надмірний стрес в роботі та в побуті чи особистому житті - призводять до професійного виснаження. Фахівці, які надають різного роду підтримку іншим людям, і особливо ті, хто постійно має справу з людським горем, стражданнями тощо, так чи інакше можуть відчути певні психологічні проблеми, що впливають на їхній емоційний стан і професійну поведінку і призводять до емоційного вигорання [4]. Вигорання впливає на фізичне та психічне здоров'я спеціалістів, знижує ефективність їхньої роботи та може стати причиною соціальних проблем. Відсутність енергії, погіршення фізичного та психічного здоров'я, зниження продуктивності, почуття втоми, втрата цікавості до роботи та життя, можливість розвитку депресії та інших психічних проблем - все це є наслідками тривалого емоційного перевантаження. Тому запобігання та попередження емоційного вигорання є важливим аспектом сучасної

психологічної науки та практики спеціалістів допоміжних професій.

Ступінь розроблення проблеми. Поняття "емоційне вигорання" (burnout) було вперше описано Гербертом Фрейденбергером в 1974 році. Цей відомий американський психолог німецького походження описав вигорання, як синдром втрати енергії, розчарування в роботі і перевантаження себе проблемами інших людей, який притаманний співробітникам кризових центрів та психіатричних лікарень [1].

Згодом більшу увагу вивченню цього питання в своїх працях приділили американські соціальні психологи Христина Маслач і Сьюзан Джексон. Вони у 1982 році описали вигорання, як "синдром фізичного і емоційного виснаження" [3], включивши в нього розвиток негативної самооцінки, деперсоналізацію та зниження відчуття особистих досягнень, негативне ставлення до праці, втрату розуміння і співчуття стосовно клієнтів і пацієнтів.

Кері Черніс, Почесний професор Ратгерського університету, США зазначає в своїх працях, що вигорання починається зазвичай із перебування людини в інтенсивному й тривалому стресі, що, в свою чергу, викликає почуття напруженості, роздратування та втоми. Такий стан з часом завершується психологічним відстороненням від роботи, людина стає апатичною, цинічною та ригідною [2].

Сучасні дослідження у контексті допоміжних професій також підтвердили, що професійне вигорання фахівців виникає через тривале накопичення стресових ситуацій, що негативно впливають на фізіологічне та психологічне здоров'я. (Schaufeli & Taris, 2020). Згідно з дослідженнями Wagnild (2021), розвиток стресостійкості та психологічної гнучкості є ключовими факторами для запобігання вигоранню.

Виклад основного матеріалу. За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, емоційне вигорання проявляється через три ключові симптоми.

Перший — це відчуття виснаження, яке призводить до порушень сну, ослаблення імунної системи та проблем з концентрацією уваги.

Другий симптом — це інтелектуальне й емоційне віддалення від роботи. Воно проявляється у вигляді цинізму щодо робочих завдань, відчуття відстороненості від колег, втрати мотивації та негативного сприйняття реальності. Це той стан, коли не хочеться спілкуватися, коли байдуже, що відбувається навколо, і зовсім немає бажання щось робити. Все здається не таким — робота невдалою, а колектив дратівливим.

Третій симптом — це зниження професійної ефективності. Ви відчуваєте, що не справляєтеся з робочими завданнями, і це викликає сумніви у власних здібностях. Людина починає звинувачувати себе в лінії, постійно вимагати від

себе більшого, що лише погіршує стан емоційного виснаження, і замість покращення самопочуття, з'являється ще більше невпевненості в собі.

Коли мова заходить про емоційне вигорання, неможливо оминати питання постійного робочого стресу, з яким щодня стикаються спеціалісти допоміжних професій в умовах сучасної війни в Україні. Стрес і напруга стали невід'ємною частиною життя, окрім того додаються ще й особливі професійні фактори: надмірне навантаження, робота з емоційно нестабільними людьми, відчуття незадоволення від виконуваних обов'язків та їх матеріальної винагороди. Спеціалісти допоміжних професій — це не достатньо оцінені фахівці, чия робота пов'язана не лише з емоційною, але дуже часто й з фізичною небезпекою. Адже чимало клієнтів перебувають у ситуаціях, що загрожують їхньому життю та здоров'ю.

А також робоче навантаження суттєво зросло, оскільки кількість людей, які потребують допомоги, зросла в кілька разів. З'являються нестандартні ситуації, які вимагають нових підходів і вирішення психологічних проблем, яких до війни не було. Це означає, що спеціалістам допоміжних професій доводиться постійно навчатися, освоювати нові знання. І якщо раніше вони працювали за стандартними 40 годинами на тиждень, то сьогодні це легко може перевищувати 60, а то і більше годин через постійні виклики та непередбачуваність ситуацій.

Всі ці фактори можуть взаємодіяти чи підсилювати один одного, тому важливо вчасно виявляти їх та приймати заходи для попередження емоційного вигорання.

Запобігання емоційному вигоранню спеціалістів допоміжних професій вимагає всебічного підходу, що враховує кілька ключових аспектів, які розглянемо нижче. Кожен з них відіграє важливу роль у збереженні психічного здоров'я та професійної ефективності.

Розвиток психологічної стійкості, або резильєнтність - є одним із базових напрямів профілактики емоційного вигорання. Резильєнтність є здатністю дорослої людини, яка зазнала впливу окремої потенційно руйнівної події (як-от смерть близької людини або ситуація, що загрожує життю), утримувати відносно стабільні, здорові рівні психологічного та фізичного функціонування, а також здатність відчувати позитивні емоції та навчатись на власному досвіді [5, с. 22]. Це ще і здатність протистояти стресу, адаптуватися до складних ситуацій та відновлюватися після них. Дослідження підтверджують, що спеціалісти з високою резильєнтністю менше піддаються вигоранню, оскільки вони краще справляються з емоційними викликами професії. Важливими складовими розвитку такої стійкості є стрес-менеджмент і навички емоційної

регуляції. Стрес-менеджмент включає в себе використання різних технік зниження напруги, таких як дихальні вправи, фізична активність та релаксаційні техніки. Емоційна регуляція допомагає фахівцям усвідомлювати свої емоції і керувати ними в стресових ситуаціях. Також важливо підвищувати обізнаність про власні ресурси — розуміння, що є на що опиратися у складні моменти, будь то підтримка оточення чи власний внутрішній ресурс (Wagnild, 2021).

Організаційні заходи також є важливим фактором у зниженні ризику емоційного вигорання. Дослідження показують, що здорове робоче середовище може значно впливати на психічне здоров'я працівників. Наприклад, Христина Маслач та її колеги вказують на те, що ключовими факторами є наявність соціальної підтримки, доступ до необхідних ресурсів для виконання завдань, чітке визначення робочих обов'язків і можливість для кар'єрного росту. Соціальна підтримка може включати як формальну (від керівництва та колег), так і неформальну підтримку (від друзів та родини). Підтримка від колег та близьких може бути важливим аспектом відновлення емоційного здоров'я. Розмови, спільні дії та підтримка можуть допомогти у вирішенні проблем і підтриманні психологічного комфорту. Адекватне матеріальне і технічне забезпечення знижує почуття безпорадності, яке часто супроводжує вигорання. Чітке визначення обов'язків та очікувань з боку організації дозволяє уникати зайвих конфліктів і напруженості, що виникають через розмиті чи надмірні вимоги [3].

Психотерапевтична підтримка та супервізія є ще одним важливим аспектом профілактики вигорання. Регулярні супервізії надають можливість спеціалістам допоміжних професій обговорювати свої емоційні труднощі в безпечному середовищі з колегами або супервізорами. Це не тільки зменшує відчуття ізоляції, але й дозволяє отримати конструктивний зворотний зв'язок та віднайти нові способи вирішення професійних і особистих проблем. Також важливим елементом є доступ до індивідуальної психотерапії, де спеціалісти можуть пропрацювати власні емоційні реакції на роботу, що часто включає вплив на психіку через постійний контакт із стражданнями або складними емоційними станами клієнтів. Психотерапія допомагає краще зрозуміти і відрегулювати емоції, що сприяє зниженню ризику емоційного вигорання (Schaufeli & Taris, 2020).

Практики саморегуляції, зокрема майндфулнес, медитації та фізичні вправи також є одним із ефективних методів для зменшення рівня стресу та підтримання загального емоційного балансу. Практика майндфулнес - допомагає фахівцям розвивати усвідомленість і перебувати в поточному

моменті без оцінки або реакції на ситуації з негативними емоціями. Регулярна практика майндфулнес сприяє покращенню концентрації, підвищенню емоційної стабільності та зниженню тривожності.

Медитація, як ефективний засіб для відновлення емоційної рівноваги - допомагає знизити рівень кортизолу (гормону стресу) в організмі. Дієвим видом відновлення є фізична активність, будь то йога, біг чи звичайні прогулянки на свіжому повітрі. Все перелічене має позитивний вплив на емоційний стан, допомагає знімати стрес, що накопичується протягом робочого дня. Фізичні вправи йоги сприяють розслабленню м'язів, покращенню гнучкості та координації. Вони також допомагають зосередитися на диханні та відчути гармонію між тілом та розумом.

Всі ці техніки дозволяють зберегти емоційну рівновагу і знизити ризик вигорання, адже професійна допомога та терапії, самозахист, підтримка близьких та розвинення творчих практик можуть стати ефективними інструментами відновлення та підтримки емоційного стану. Важливо вибрати для себе найбільш ресурсні методи і постійно практикувати їх, щоб вчасно попередити і запобігти вигоранню.

Висновки: Таким чином, запобігання емоційному вигоранню спеціалістів допоміжних професій є багатогранною проблемою, яка вимагає всебічного підходу. Ключові аспекти профілактики вигорання включають розвиток та підтримку стресостійкості, забезпечення організаційної підтримки, використання психотерапевтичних та супервізійних практик, а також застосування ефективних практик саморегуляції. Збалансований підхід до забезпечення емоційного здоров'я та попередження емоційного вигорання повинен включати в себе різноманітні стратегії та практики. Важливо надавати увагу не лише фізичному, а й психічному благополуччю. Також спеціалістам допоміжних професій варто пам'ятати про важливість самопізнання та догляду за собою, розвивати свої стратегії відновлення емоційного здоров'я, звертатись до професіоналів у разі потреби та надавати підтримку один одному.

Сучасні дослідження підтверджують, що інтеграція цих підходів у повсякденну діяльність спеціалістів може значно підвищити їхню психологічну стійкість і запобігти професійному вигоранню. Надалі необхідно розширювати дослідження в цьому напрямку, щоб розробити нові інтервенції та стратегії підтримки для спеціалістів допоміжних професій в умовах постійного стресу та продовження війни в Україні. Адже наше емоційне благополуччя - ключ до щасливого та здорового життя.

Список використаних джерел

1. Freudenberger H.J. Staff burn-out. *Journal of Social Issues*, 1974. Vol. 30. P. 159-165.
2. Cherniss C. Long-term consequences of burnout: an exploratory study. *Journal of Organizational Behavior*. V.13, # 1. 1992. p. 1-11.
3. Maslach C. Professional burnout: Recent developments in the theory and research. Washington: D. C: Taylor & Trancis, 1993. p. 19—32.
4. Психологічна допомога мігрантам: травма, зміна культури, криза ідентичності / Під ред. Г. У. Солдатовой. М. : Смысл, 2002. 479 с.
5. Bonanno G.A. (2004). Loss, Trauma, and Human Resilience. Have We Underestimated the Human Capacity to Thrive After Extremely Aversive Events. *American Psychologist*, 59.1. p. 20-28.
6. Schaufeli, W. B., & Taris, T. W. (2020). The Conceptualization and Measurement of Burnout: Common Ground and Worlds Apart. *Work & Stress*, 34(2), p. 101-119.

Сакун Вікторія Євгенівна,
студентка 2 курсу бакалаврату,
освітньої програми «Психологічне консультування»
УДУ імені Михайла Драгоманова

Гоголь Оксана Василівна,
кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри теоретичної та консультативної психології
УДУ імені М. Драгоманова

РОЛЬ ПСИХОЛОГА У ПРОФІЛАКТИЦІ ТА ПІДТРИМЦІ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ СПЕЦІАЛІСТІВ ДОПОМІЖНИХ ПРОФЕСІЙ

Актуальність теми. Емоційне вигорання може негативно позначитися на фізичному і психічному здоров'ї для спеціалістів допоміжних професій: медики, соціальні робітники, та інші професії пов'язані із соціальною підтримкою [1]. Найчастіше такі професії пов'язані з роботою «людина-людина», ці фахівці часто зіштовхуються з емоційними та фізичними труднощами, які з часом призводять до емоційного вигорання.

Вигорання може впливати на продуктивність, збільшення помилок,

наслідком цього може бути зниження якості наданих послуг.

Психологи відіграють ключову роль у профілактиці та подоланні емоційного вигорання. Вони можуть навчити керувати стресом і розвивати емоційну стійкість, а сам процес консультування може відбуватись як індивідуально так і в групах[3].

Ступінь розроблення проблеми. В наукових дослідженнях вказується, що емоційне вигорання суттєво впливає на взаємодію з клієнтами, що може зменшити ефективність консультативної взаємодії та задоволення від сеансу консультування [2].

Модель емоційного вигорання, розроблена Христиною Маслач та Майклом Лейтером, є однією з найвідоміших у цій галузі. Вона описує, як емоційне вигорання розвивається під впливом різних чинників та взаємозв'язків між ними [1]. Автори виділяють три основні компоненти емоційного вигорання: емоційне виснаження, деперсоналізація та зниження особистісного досягнення. Дана модель підкреслює важливість організаційних та особистісних чинників, які сприяють виникненню вигорання: вимоги роботи, ресурси роботи, соціальна підтримка.

Також, Маслач та Лейтер описують етапи виникнення вигорання: стадія стресу, стадія виснаження, стадія деперсоналізації та стадія зниження. Вказується на важливості втручання на різних рівнях — індивідуальному, груповому та організаційному.

До засобів профілактики емоційного вигорання можна віднести техніки емоційної регуляції, технік когнітивної переоцінки, майндфулнес (усвідомленість), різноманітні дихальні вправи, загальну фізичну активність, ведення щоденника, в якому фіксуються думки, спілкування з близькими, творчість та інші.

Але, одним із найбільш ефективних інструментів підтримки професіоналів є супервізія, яка дозволяє професіоналам отримувати зворотний зв'язок щодо своєї роботи, що сприяє професійному розвитку і зменшенню відчуття ізоляції. Регулярні зустрічі з супервізором можуть забезпечити емоційну підтримку, що є особливо важливим у професіях з високими рівнями стресу[4].

До ефективних засобів профілактики емоційного вигорання можна віднести обмін досвідом, спільні тренінги та групову підтримку, яка створює відчуття приналежності і безпеки, що зменшує ризик розвитку вигорання[6].

Психологічна підтримка надає можливість спеціалістам вільно висловлювати свої емоції та переживання. Це важливо, оскільки накопичення негативних емоцій може призвести до виснаження. У безпечному середовищі

люди можуть обговорювати свої страхи, тривоги та стресові ситуації, що допомагає зменшити їхній вплив.

Психологи можуть навчати технік управління стресом, таких як майндфулнес, когнітивна переоцінка та дихальні вправи. Ці навички допомагають спеціалістам краще справлятися з професійними труднощами та знижувати рівень стресу, що, в свою чергу, запобігає вигоранню.

Психологи можуть сприяти створенню мережі підтримки серед колег. Групові сесії або супервізії дозволяють фахівцям обмінюватися досвідом, що допомагає знизити відчуття ізоляції та надає відчуття спільноти.

Висновок Емоційне вигорання є серйозною проблемою для спеціалістів допоміжних професій, яка негативно впливає на їхнє фізичне та психічне здоров'я, продуктивність і якість наданих послуг. Для подолання цього явища необхідний комплексний підхід, що включає як індивідуальні, так і групові методи профілактики та підтримки.

Психологи відіграють ключову роль у боротьбі з емоційним вигоранням, надаючи спеціалістам допоміжних професій можливість розвивати навички управління стресом, рефлексії та емоційної регуляції. Такі техніки, як майндфулнес, когнітивна переоцінка та супервізія, сприяють розвитку емоційної стійкості та зменшенню відчуття ізоляції. Групова підтримка та професійний розвиток також допомагають знизити рівень стресу та підвищити задоволеність від роботи.

Загалом, успішна профілактика та подолання емоційного вигорання вимагають не лише індивідуальних зусиль, але й змін на рівні організації. Впровадження програм підтримки, забезпечення соціальної підтримки та розвиток культури турботи про психічне здоров'я створюють сприятливі умови для збереження професійної мотивації та благополуччя спеціалістів допоміжних професій.

Список використаних джерел

1. Maslach, C., & Leiter, M. P. (2016). *Burnout: A Guide to Identifying Burnout and Pathways to Recovery*. Harvard Business Review Press.
2. Kumar, S., & Kumar, S. (2019). Burnout and job satisfaction among health care professionals: A systematic review. *International Journal of Health Sciences*, 13(2), 65-72.
3. Schaufeli, W. B., & Bakker, A. B. (2004). Job demands, job resources, and their relationship with burnout and engagement: A multi-sample study. *Journal of Organizational Behavior*, 25(3), 293-315.
4. Hawkins, P., & Shohet, R. (2012). *Supervision in the Helping Professions*.

McGraw-Hill Education.

5. Kabat-Zinn, J. (1990). *Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness*. Delacorte Press.

6. Tuckey, M. R., & Neall, R. A. (2014). The role of social support in the relationship between work stress and burnout. *Journal of Occupational Health Psychology*, 19(2), 204-215.

Сахно Марія Олегівна

*студентка 2 курсу бакалаврату,
освітньої програми «Психологічне консультування»,
УДУ імені Михайла Драгоманова*

Гоголь Оксана Василівна,

*кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри теоретичної та консультативної психології
УДУ імені Михайла Драгоманова*

ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ У ПРАЦІВНИКІВ ОРГАНІЗАЦІЙ

Актуальність проблеми. Емоційне вигорання є серйозною проблемою в сучасному професійному середовищі, яка вражає працівників різних професій, особливо тих, хто працює в стресових умовах або під значним психологічним навантаженням. Це питання стає все більш актуальним через швидкість, з якою змінюється світ, і зокрема через розвиток інформаційних технологій, що збільшує обсяг робочих вимог і завдань. За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, емоційне вигорання не визнається самостійним захворюванням, а вважається синдромом, який розвивається в результаті тривалого стресу на роботі. Це явище суттєво впливає на загальний стан здоров'я та працездатність людини. Емоційне вигорання не тільки впливає на особисту продуктивність, але й має серйозні економічні наслідки. За оцінками експертів, світова економіка щороку втрачає близько 1 трильйона доларів через втрату продуктивності працівників, які страждають від депресії та психічного вигорання. Це свідчить про те, що боротьба з цим синдромом важлива не лише для окремих працівників, а й для компаній і країни в цілому.

Ступінь розроблення проблеми. Одним із перших, хто досліджував емоційне вигорання був американський психіатр Герберт Фройденбергер, який

описав даний синдром у своїй статті 1974 року «Вигорання персоналу» на основі власних спостережень за волонтерами наркологічних клінік[1]. Він порівняв стан «згорілої» людини з будинком, який зовні виглядає цілим і неушкодженим, але зруйнований зсередини. Це символічне порівняння підкреслює, що хоча людина з вигоранням може виглядати нормальною зовні, у звичній поведінці, але її емоційний і психічний стан серйозно пошкоджений внутрішньо. У наступних дослідженнях емоційне вигорання було визначено як стан психічного та фізичного виснаження, що виникає внаслідок невирішеного тривалого стресу. ВООЗ офіційно визнала це явище у травні 2019 року та включила його до Міжнародної класифікації хвороб (МКБ-11). Вигорання відрізняється від депресії та інших психічних захворювань, оскільки воно класифікується як синдром, який виникає лише в професійному середовищі. Дослідження показують, що хронічний стрес, ознака емоційного вигорання, негативно впливає на нейроендокринну систему та когнітивні функції. Люди, які постраждали від синдрому вигорання, часто втрачають концентрацію та мають проблеми з пам'яттю та емоційною стабільністю. Крім того, було показано, що вигорання сприяє витонченню префронтальної кори головного мозку, яка відповідає за когнітивні процеси та прийняття рішень. Також є підтвердження того, що виснаження підвищує ризик серцево-судинних захворювань.

Виклад основного матеріалу. Емоційне вигорання характеризується комплексом симптомів, які можна розділити на три основні групи:

- Фізичні симптоми: постійне відчуття втоми, зниження енергії, порушення сну, ослаблення імунітету, головні болі, розлади травлення та інші симптоми, що вказують на фізичну втому.

- Емоційні симптоми: почуття негативу і цинізму по відношенню до своєї роботи, відчуття віддаленості від команди і справ, втрата інтересу до роботи, відчуття марності виконуваних завдань.

- Когнітивні та професійні симптоми: зниження продуктивності, сумніви щодо продуктивності роботи, відсутність мотивації, погана концентрація.

Крім того, вигорання має певні психологічні та соціальні наслідки. Людина може почати уникати контактів з іншими людьми, впадати в депресію, відчувати себе ізольованою від соціального життя. Прагнення самостійно впоратися з стресом підвищує ризик розвитку алкоголізму чи інших залежностей.

Фактори, що сприяють емоційному вигоранню:

- Тривала робота в стресовому темпі.
- Високий емоційний стрес, пов'язаний з турботою про інших (лікарі,

соціальні працівники).

- Відсутність належної винагороди за роботу.
- Конфлікт всередині колективу або складні відносини з керівництвом.
- Криза цінностей і втрата сенсу в роботі.

Є кілька ефективних способів як можна подолати вигорання, або запобігти його появі.

1. Регулярні перерви: навіть невелика перерва під час роботи значно покращить самопочуття та допоможе відновити сили. Відпустка важлива для зняття хронічної втоми та відновлення душевної рівноваги.

2. Самообслуговування: це включає фізичну активність, здорове харчування, достатній сон і вправи на розслаблення, такі як медитація та дихальні вправи. Важливо знаходити час для захоплень, які приносять радість і знімають напругу.

3. Фізична активність: регулярні заняття спортом і прогулянки на свіжому повітрі можуть допомогти зменшити стрес і поліпшити настрій і фізичний стан.

4. Направлення до спеціаліста: якщо симптоми вигорання не зникають і серйозно погіршують якість життя, можливо, варто звернутися до психолога або психотерапевта.

5. Управління стресом: розвиток навичок саморегуляції, управління часом і вирішення конфліктів може допомогти зменшити стрес на робочому місці.

6. Соціальний супровід: спілкування з колегами, друзями та родиною може допомогти зменшити відчуття самотності. Приєднання до професійної спільноти чи групи підтримки також може допомогти відчувати більше зв'язку з іншими людьми, які зіштовхуються з подібними проблемами.

7. Розмежування роботи та особистого життя: щоб уникнути вигорання, важливо чітко розмежовувати роботу і вільний час[2].

Висновок. Емоційне вигорання – багатогранна проблема, яка потребує комплексного підходу до профілактики та контролю. Важливо розпізнати перші ознаки вигорання, вчасно звернутися за допомогою та вжити заходів для зменшення стресу та підтримки балансу між роботою та особистим життям.

Список використаних джерел

1. Open International University of Human Development "Ukraine" URL: https://uu.edu.ua/upload/Nauka/Concursi_naukovih_robit/2023/xx/3_mistse_profesii_ne_vyhorannia/robita_profesiine_vyhorannia.docx (дата звернення 15.10.2024)

2. Синдром “професійного вигорання”. Шляхи його подолання URL: <https://mistotv.com/> (дата звернення 15.10.2024)

Чіжов Микита Сергійович
студент 2 курсу бакалаврату,
освітньої програми «Психологічне консультування»
УДУ імені Михайла Драгоманова

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

ПРОФІЛАКТИКА ТА ПОДОЛАННЯ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ У СФЕРІ ТОРГІВЛІ

Актуальність проблеми. Постійне зростання цін на продукти харчування, побутові речі та на житло актуалізувала і проблему професійного вигорання, оскільки вміння людини справлятися зі стресом і відновлюватися після нього, суттєво впливає на її життєздатність. Те, що є стресом для однієї людини, може заряджати енергією іншу. Одних стрес підсилює і підбадьорює, а інших - виснажує. Коли менеджери знають, як працівники реагують на стресові фактори, вони можуть допомогти як запобігти професійному вигоранню, так і справитися зі стресом та його наслідками.

Зростаюча кількість працівників, які знаходяться в стані емоційного вигорання, говорить про відсутність якогось фактору, який би мінімізував ризики виникнення такого стану. Таким фактором, очевидно благополуччя, а саме, стан фізичного, емоційного та фінансового благополуччя. Відсутність благополуччя ускладнює працівникам подолання стресу, підвищуючи ризик вигорання.

Ступінь розроблення проблеми. Проблема професійного вигорання є однією з найбільш актуальних питань психологічної науки і практики. Співробітники більшості сучасних організацій, професійна діяльність яких пов'язана з необхідністю здійснення емоційно напружених контактів, у тій чи іншій мірі схильні до вигорання. Вигорання виникає як захисна реакція на стресові ситуації, робить негативний вплив на психофізичне здоров'я і ефективність діяльності фахівців, зайнятих у соціальній сфері і проявляється в почутті виснаження, особистісної відстороненості від суб'єктів діяльності та зниження мотивації до виконання професійних обов'язків [2].

Термін «вигорання» передбачає постійний характер цього стану, але він є зворотним і певні корективи діяльності можуть бути досить ефективними в

подоланні такого стану. Такими діями може бути реорганізація робочого середовища, звернення до відділу кадрів з проблеми, що виникли, розмова з керівником та багато іншого. Це виявиться особливо ефективними, якщо компанія інвестує у створення здорового робочого середовища. У деяких випадках, для подолання професійного вигорання, може знадобитися зміна посади або взагалі – роботи. Якщо ж неможливо змінити роботу, може допомогти принаймні зміна завдань [1].

Дуже корисною в подоланні означеної проблеми є розробка стратегій самопомоги (здорове харчування, фізичні вправи, здоровий сон, тощо), які можуть допомогти зменшити деякі з негативних наслідків роботи з високим рівнем стресу.

Одним із способів подолання професійного вигорання називають відпустку, але вона приносить тимчасове полегшення, оскільки тиждень проведений поза офісом буде недостатньо, щоб допомогти подолати вигорання. Помічними виявляються заплановані регулярні перерви в роботі, а також щоденні вправи на відновлення.

Своєчасне звернення за допомогою до кваліфікованого фахівця, особливо коли ви вже відчуваєте ознаки вигорання, чи депресивні думки, допоможе знизити негативні ризики вигорання. Розмова з фахівцем може допомогти знайти стратегії, необхідні для того, щоб почуватися якнайкраще.

Висновок. Щоб зменшити ризики виникнення професійного вигорання та полегшити роботу у компанії необхідно реалізувати певні умови, а саме: правильна організація робочого місця, правильний режим роботи і відпочинку та інші. За виявлення незначних ознак професійного вигорання необхідно звертатись до спеціаліста.

Список використаних джерел

1. Коцюк О. Синдром «професійного вигорання». Шляхи його подолання. ТРК «Місто». URL: <https://mistotv.com/3989/> (дата звернення: 19.12.2014).
2. Елізабет Скот. Як розпізнати симптоми вигорання. Wery well mart. URL: <https://www.verywellmind.com/stress-and-burnout-symptoms-and-causes-3144516> (дата звернення 12.06.2024.).

Фесюк Владислав Валерійович,
*здобувач третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти,
спеціальності 053 Психологія,
ОНП Психологія,
УДУ імені Михайла Драгоманова*

Науковий керівник,
*доктор психологічних наук, професор,
завідувач кафедри теоретичної та консультативної психології
Волошина Валентина Віталіївна*

ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТ ОСОБИСТОСТІ ЯК ОСНОВА ЗБЕРЕЖЕННЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я У СИТУАЦІЇ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ

Актуальність проблеми. Теперішній темп життя особистості в українському суспільстві можна схарактеризувати як напружене, стресове, у тривалій ситуації невизначеності, яка розпочалася з часів пандемії COVID-19 і продовжилася воєнним станом, навіть, у деякому сенсі, мало перспективним. У всьому цьому емоційно-когнітивному вирі переживань особистість намагається встигнути за трансформацією світу, віднайти психологічні ресурси для власного повноцінного життя і своєї родини, адаптуватися до вимушено змінених умов, боротися за незалежність держави, вчитися, працювати, волонтерити тощо. У сучасної молоді на сьогодні активним у використанні є термін FOMO (fear of missing out) – бажання всюди встигнути, страх пропустити щось, будь-яка інформація надважлива, необхідно вчасно усім відповісти, спробувати якомога більше видів діяльності тощо.

Мультизадачність особистості XXI сторіччя варто розглядати у двох аспектах. Вона може виникати як внутрішня уставка особистості зарекомендувати себе як успішного виконавця чи співробітника, який прагне встигнути більше, ніж можливо за 24 години, спроможним вправно розподіляти і переключати увагу, контролювати виконання паралельних справ, володіти набором унікальних високорозвинених фахових компетенцій. З іншого боку, мультизадачність, яка призводить до помилок у фаховій діяльності, проявляється погіршенням якості виконання завдань, підвищуючи рівень некомпетентності, стає деструктивною формою поведінки особистості. У такий спосіб особистість намагається «сховатися» за надмірною кількістю завдань від внутрішніх проблем, уникати напруження, яке немає конструктивного виходу і

при цьому, прагне зберегти уявну форму власної самооцінки й особистісної значущості для оточуючих.

Ступінь розроблення проблеми. Проблеми мультизадачності особистості розглядалися у роботах Р.Роджерс, С.Монсел, які стверджували, що мультизадачність негативно впливає на ефективність діяльності особистості [6]. Подібних результатів дійшли Дж. Рубінштейн, Д.Мейер, респонденти яких витрачали більше часу на переключення із однієї дії на іншу, замість вирішення головної задачі [7]. У дослідженнях Кл.Насса було доведено, що мультизадачники не спроможні зосередитися на одному базовому завданні без переходу чи паралельного переключення на інші види діяльності [2].

Виклад основного матеріалу. Термін «багатозадачність» може використовуватися в різних контекстах, включаючи концепцію особистості. У контексті життєдіяльності особистості багатозадачність може проявлятися: 1) в ефективному управлінні часом і виконанні завдань; 2) у когнітивній багатозадачності - успішному виконанні декілька розумових задач, зберігаючи високий рівень концентрації уваги; 3) в емоційній багатозадачності, що може свідчити про володіння особистістю певним рівнем емоційного інтелекту; 4) соціальна багатозадачність – виявляється у здатності до комунікації із різними соціальними групами і схильності до виконання різних соціальних ролей [3].

Безперечно, сучасна особистість у всіх вище зазначених аспектах прояву багатозадачності може бути ефективною й успішною. Натомість, дослідження доводять зворотне. Багатозадачність має більше негативний ефект, оскільки головне не в тому, щоб встигати багато, а в результативності виконаних дій і кількості затраченого часу на цей процес. І це стосується не тільки робочого часу особистості. У сучасному світі необхідно вміти не обтяжувати вільний від роботи час надмірними завданнями. Потрібно вміти керувати власним часом, мати, так званий, внутрішній тайм-менеджмент і самоконтроль.

Тайм-менеджмент - це система дій спрямованих на правильне планування завдань з грамотним розподілом часу на виконання кожної дії [4]. Головною метою тайм-менеджменту є мінімізація витрати часу людини на виконання великого обсягу роботи без підвищеного стресу для неї. Це ефективний інструмент, який може допомогти кожній зайнятій людині зробити час її роботи максимально ефективним, залишивши ресурси і вільні години на відпочинок і родину.

Брайан Трейсі, як експерт з власної ефективності зазначав, що час варто розглядати як ресурс людської життєдіяльності який неможливо збільшити чи зупинити. І тому його варто витрачати лише на значущі й найцінніші речі у житті. До найважливішого у тайм-менеджменті він відніс спроможність людини чітко визначити найцінніше і, відповідно, поділити усі завдання на 4

категорії: 1) важливі і термінові; 2) важливі, але не термінові; 3) термінові, але не важливі; 4) не важливі і нетермінові [1].

Висновки. Таким чином, особистий тайм-менеджмент варто розглядати як ще одну важливу компетентність особистості XXI сторіччя, уміле використання якого спроможне знизити рівень стресовості у мультизадачному середовищі.

Як засвідчено емпіричними дослідженнями, багатозадачність має позитивні й негативні сторони. Одночасне включення в декілька справ неодмінно призводить до зниження рівня ефективності виконання однієї з них. Поряд з цим, варто враховувати, що у сучасному цифровому життєвому вимірі існує безліч соціальних мереж в яких для сучасного молодого покоління життя вирує неменш значуще, а ніж в реальній дійсності. Але, постійне переключення уваги з однієї справи на іншу, без чіткого контролю часу, може призводити до емоційного виснаження і позначатися на психологічному здоров'ї.

Перспективи наших подальших розвідок будуть пов'язані з вивченням впливу багатозадачності на когнітивний розвиток особистості юнацького віку

Список використаних джерел

1. Трейсі Б. Зроби це зараз. 21 чудовий спосіб зробити більше за менший час / переклад О. Оржицький, в-во КСД, 2021. 112 с.
2. Насса К. «Их отвлекает все». <https://toprelax.com.ua/obuchenie/kak-mnogozadachnost-vliyaet-na-proizvoditelnost.html> (дата звернення 20.10.2024)
3. Що таке тайм-менеджмент: особистий тайм-менеджмент або як управляти своїм часом. <https://blog.agrokebety.com/shcho-take-taym-menedzhment> (дата звернення: 18.10.2024)
4. Що передбачає multitasking та чи може він бути ефективним? <https://novarobota.ua/ua/articles-jobseeker/cho-predpolagaet-multitasking-i-mozhet-li-on-byt-effektivnym-457> (дата звернення: 18.10.2024)
5. Stephen Monsell. Task switching. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1364661303000287> (дата звернення 20.10.2024)
6. Rogers, R. D., & Monsell, S. Costs of a predictable switch between simple cognitive tasks. *Journal of Experimental Psychology: General*, 124(2), 1995. 207–231. <https://doi.org/10.1037/0096-3445.124.2.207> (дата звернення 20.10.2024)
7. Rubinstein JS, Meyer DE, Evans, JE. Executive control of cognitive processes in task switching. *J Exp Psychol Human*. 2001;27(4):763-797. doi:10.1037/0096-1523.27.4.763(дата звернення 20.10.2024)
8. Jeong S-H, Hwang Y. Media multitasking effects on cognitive vs. attitudinal outcomes: A meta-analysis. *Hum Commun Res*. 2016; 42(4): 599-618. doi:10.1111/hcre.12089

*Шикоряк Катерина Віталіївна,
практичний психолог,
Початкова школа №327
Дніпровського району м.Києва*

ЕМОЦІЙНА ПІДТРИМКА СПЕЦІАЛІСТІВ ДОПОМІЖНИХ ПРОФЕСІЙ

Актуальність проблеми. Емоційна підтримка спеціалістів допоміжних професій таких як психологів, соціальних педагогів, соціальних працівників, є надзвичайно важливою в умовах сучасного життя, особливо в Україні після початку 2022 року. Дані фахівці постійно стикаються з ситуаціями, пов'язаними з допомогою людям у кризових ситуаціях, що значно підвищує ризик професійної втоми, психоемоційного вигорання та психічних розладів.

Ступінь розроблення проблеми. Проблема емоційного вигорання спеціалістів допоміжних професій є актуальною як у світовому, так і в українському контексті. Термін “вигорання” позначений у Міжнародному класифікаторі хвороб як наслідок тривалого невирішеного стресу на робочому місці. Багато вчених вважають це хворобою, але, починаючи з травня 2019 року ВООЗ використовує цей термін тільки у випадках, пов'язаних з роботою, а тому “вигорання” класифікується як синдром.

На глобальному рівні проблема емоційної підтримки спеціалістів допоміжних професій, таких як медики, психологи, соціальні працівники, активно досліджується з 1980-х років у зв'язку зі зростанням професійного вигорання. Багато досліджень зосереджуються на таких аспектах, як: професійне вигорання, вторинна травматизація, психоемоційне виснаження.

Термін “професійне вигорання” (англ. – “burnout”) введено американським психіатром Х. Дж. Фрейденбергером у 1974 р.. Херберт Фрейденбергер ввів це поняття для характеристики психічного стану здорових людей, які інтенсивно спілкуються з клієнтами, пацієнтами, постійно перебувають в емоційно навантаженій атмосфері при наданні професійної допомоги.

Дослідники, такі як Крістіна Маслах, розробили одні з перших моделей вигорання, які фокусуються на емоційному виснаженні, деперсоналізації та зниженні професійної ефективності.

Виклад основного матеріалу. Не існує конкретного рейтингу країн, де чітко демонструється лідерство у боротьбі із проблемою емоційного вигорання працівників допоміжних професій, проте можна виділити деякі країни і регіони,

які працюють над цією проблемою.

- Країни Скандинавії: Швеція, Норвегія, Данія традиційно відомі своїми розвинутими системами соціального забезпечення та турботою про здоров'я працівників. Вони впроваджують різноманітні програми з профілактики стресу та вигорання на робочому місці.

- Країни Західної Європи: Німеччина, Франція, Нідерланди також мають значний досвід у цій галузі. Вони активно розробляють законодавчі акти, що регулюють робочий час, умови праці та забезпечують працівникам право на відпочинок.

- Австралія та Нова Зеландія: мають високий рівень свідомості щодо проблем психічного здоров'я на робочому місці. Вони активно пропагують культуру добробуту та підтримують ініціативи, спрямовані на запобігання вигоранню.

Окрім законодавчого регулювання щодо тривалості робочого часу, існують такі варіанти впливу на психоедукацію працівників допоміжних професій: тренінгів з управління стресом, коучинг, медитації, йога, створення мереж підтримки та можливостей для зниження рівня стресу.

Останнім часом зростає кількість робіт, які досліджують використання інноваційних методів емоційної підтримки, таких як когнітивно-поведінкова терапія (КПТ), практики mindfulness, а також прикладні ігри й метафоричні картки.

Асоціативні метафоричні картки (МАК). Це інструмент, що використовується для глибинного аналізу емоційного стану. Під час роботи з МАК фахівці допоміжних професій можуть візуалізувати свої емоційні переживання та зрозуміти внутрішні конфлікти через асоціації з картками. Цей метод допомагає усвідомлювати свої емоції, що є важливим для подолання стресу та збереження емоційної стійкості. Під час використання МАК в групових тренінгах спостерігається значне підвищення настрою, учасники ефективно проявляють підтримку і схвалення. В якості експерименту використовувались ресурсні колоди « В пошуках сенсу», «Образ жінки», тощо.

Прикладні рольові ігри . Це техніка, де спеціалісти імітують робочі ситуації, що допомагає їм тренувати навички управління стресовими ситуаціями. Під час ігор створюються сценарії з високим рівнем емоційного навантаження, що дозволяє фахівцям краще зрозуміти свої реакції та знайти ефективні стратегії подолання стресу. Використання таких ігор як «Сила всередині» («Power inside 3.0») демонструє як завдяки проживанню різних ролей можна адаптуватися і знайти в собі внутрішні опори. До того ж прикладні групові ігри так само підвищують колективний дух, та сприяють

зміцненню соціальних зв'язків.

Групова супервізія. Цей метод передбачає регулярні зустрічі спеціалістів з експертом чи групою експертів для обговорення професійних труднощів і емоційних переживань. Це створює безпечне середовище для вираження емоцій та отримання підтримки від колег, що допомагає зменшити відчуття емоційної ізоляції. На практиці, у групі, яка проходила групову супервізію протягом 5 місяців спостерігалось найбільше зниження професійного вигорання, порівняно з іншими методами.

Практика mindfulness - науково обґрунтований метод тренування розуму, направлений на розвиток навичок усвідомленості. Сьогодні цей метод практикують і викладають у провідних вищих навчальних закладах світу (наприклад у Гарварді <https://hr.harvard.edu/mindfulness> або в Оксфорді <https://oxfordmindfulness.org/>)

Якщо займатися спортом, ми тренуємо різні характеристики свого тіла: силу, витривалість, гнучкість. Якщо виконувати медитацію mindfulness, ми розвиваємо певні навички свого розуму, наприклад: врівноваженість, управління увагою, спокій, стабільність, резистентність до стресу та інші. Практики медитації майндфулнес допомагають розвивати доброту і гумор як спосіб сприйняття реальності та гнучкої адаптації до неї, а також майндфулнес використовується у КПТ, коучінгу, і консультуванні, тобто може бути як інструмент власної емоційної регуляції, так і інструментом в роботі фахівця допоміжних професій.

Як *висновок*, хочемо підкреслити, що є багато різних способів емоційної підтримки спеціалістів допоміжних професій, не можна виключати і організаційні свята, і використання комплексних заходів. Проблема добре досліджена на міжнародному рівні, проте в Україні вона тільки починає активно розвиватися. Системна підтримка, адаптація іноземних методик до українських реалій та впровадження комплексних програм для профілактики вигорання є надзвичайно важливими для збереження емоційного здоров'я цих фахівців. Всі перераховані методи мають позитивний вплив, однак кожен із них діє на різні аспекти емоційного здоров'я: асоціативні картки допомагають з самоусвідомленням, рольові ігри – з управлінням стресовими ситуаціями, майндфулнес- з прийняттям, а групову супервізію – один з кращих методів зниження професійного вигорання та емоційної підтримки спеціалістів допоміжних професій.

Список використаних джерел

1. Christina Maslach, Susan E. Jackson. The measurement of experienced

burnout. *Journal of Organizational Behavior*. 1981. Vol. 2, iss. 2 (19 October). P. 99–113. DOI:10.1002/job.4030020205. Архівовано з джерела 23 жовтня 2021. https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D1%80%D1%96%D1%81%D1%82%D1%96%D0%BD%D0%B0_%D0%9C%D0%B0%D1%81%D0%BB%D0%B0%D1%85#cite_note-:0-5

2. Професійне вигорання - явище, а не хвороба: Що насправді затвердили в МКХ-11. <https://moz.gov.ua/uk/profesijne-vigorannja---javische-a-ne-hvoroba-scho-naspravdi-zatverdili-v-mkh-11>

3. Що таке майнфулнес? <https://www.boichenko.org/about-mindfulness>

4. Рідкодубська Г. А. Професійне вигорання соціальних працівників. Вісник Запорізького національного університету. *Педагогічні науки*. 2020. № 1 (34). С. 266–271.

5. Євдокимова І. А., Бутиліна О. В. Професійні та кадрові ризики в соціальній роботі. *Науковотеоретичний альманах «Грані»*. 2019. Т. 22. № 2. С.23–31. <https://doi.org/10.15421/171918>.

*Шпильова Вікторія Степанівна,
директор ліцею №144 імені Г.Ващенко
м.Києва*

СУЧАСНІ ВИКЛИКИ ЗДІЙСНЕННЯ УПРАВЛІНСЬКОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В ОСВІТНІХ ЗАКЛАДАХ

Актуальність проблеми. Ефективне функціонування будь-якої системи освіти залежить від різноманітних чинників, і особливо від ефективного управління нею. Проблема вдосконалення управління освітніми організаціями стала надзвичайно актуальною в останні роки, оскільки відбулися значущі зміни в політичному та суспільно-економічному житті суспільства. Стало очевидним, що традиційне управління вже не відповідає потребам сучасності і потребує негайної переосмислення. Низка наукових досліджень і практичний досвід підтверджують, що утримання застарілих підходів у системі управління освітою є основною причиною повільного реформування та адаптації до вимог сучасності. Отож, необхідністю є впровадження теорії та практики освітнього менеджменту [1].

Ступінь розроблення проблеми. Проблема управління освітою в сучасному контексті має різноманітні аспекти та завжди привертала увагу багатьох українських науковців, серед яких П.С.Базанова, В. П. Кравець,

Г.М.Мешко, М.О Шевчук.

Виклад основного матеріалу. Освітній менеджмент виступає особливим видом діяльності, який стосується всіх суб'єктів освітнього процесу, спрямований на досягнення поставлених цілей і використовує форми та методи, що визначають функціонування та розвиток освітнього процесу як педагогічної системи. Однією з ключових вимог до сучасного стилю керівництва в освіті є створення сприятливих відносин співпраці між всіма учасниками навчально-виховного процесу. Такі взаємини виступають важливим стимулом для творчої активності як серед педагогів, так і учнів, що є необхідною умовою успішного впливу на розвиток особистості [4]

Специфіка управлінської діяльності керівника навчального закладу в умовах сучасних викликів передбачає систему управлінських рішень:

- ініціативні – рішення, що формують нову мету і втілюються шляхом виконання поставлених завдань;
- послідовні – рішення, що операціоналізують загальну ціль, виконуються систематично у відповідності до плану роботи навчального закладу;
- проміжні – рішення, втілення яких досить часто є непрогнозованими, проте їх значимість є досить важливою у менеджменті навчально-виховного процесу [3].

Особливої уваги заслуговує своєчасна робота з потенційними ризиками управлінської діяльності в освітніх закладах. Глобалізаційні процеси, які відбуваються в сучасному суспільстві, посилюють тенденції до невизначеності, породжують зростання зовнішніх і внутрішніх ризиків, в яких мають функціонувати заклади освіти. У відповідь на сучасні ризики управління освітою повинно спрямовуватись на зміцнення системи, вироблення виважених рішень та реалізації їх у державній освітній політиці. Розглянемо їх детальніше:

- політико-правові ризики – пов'язані з модифікацією стратегій державної політики в сфері освіти, недосконалістю інструментів щодо втілення державної політики в галузі освіти на різних рівнях (регіональному чи місцевому); змінами в законодавстві щодо регулювання діяльності закладів освіти;
- фінансово-економічні ризики – виявляються у мінімізації бюджетного фінансування; відсутності чітко вироблених механізмів залучення коштів партнерів (гранти, спонсорські внески тощо);
- організаційно-технічні ризики – характеризується невідповідністю організаційної структури закладу освіти її цілям, завданням і функціям; відсутністю належної матеріально-технічної бази; розбіжностями між

еталонними та наявними технічними, санітарними, пожежними та іншими нормами безпеки життєдіяльності;

– кадрові ризики – визначаються зниженням професійно-кваліфікаційного рівня персоналу в закладі освіти, плінністю кадрів; недотриманням норм корпоративної культури; відсутністю чітко визначеної системи мотивації персоналу закладів освіти; проявами професійних деструкцій [2].

Висновок. Таким чином, економічні зміни в країні позначилися на системі управління освітніми процесами в установах. Тому процес управління освітою наповнився новим змістом співвідношення з менеджментом. Використовуючи функції, методи, принципи менеджменту, освітній менеджмент співвідносить їх у суспільстві – ефективність системного підходу. Однак головне завдання освітнього менеджменту є створення умов для освітньої діяльності учнів, навчальних закладів, де кінцевим результатом діяльності освітнього закладу є учні, реалізовані в суспільстві.

Список використаних джерел

1. Актуальні проблеми управління закладами освіти в контексті стратегії модернізації освітньої галузі: колективна монографія /за загальною редакцією В. П. Кравця. Г.М. Мешко. Тернопіль: ТНПУ ім. В. Гнатюка, 2020. 310 с. 2
2. Базанова П. С. Освітній менеджмент: від теорії до практики. *Молодий вчений*. 2018. № 21 (207). С. 227–229.
3. Ніколаєнко С. М. Керівник закладу освіти (організаційно-педагогічні та правові основи управлінської діяльності): підручник. 2-ге вид., перероб. і доп. Київ: НУБіП України, 2019. 408 с. 6.
4. Професійна підготовка менеджерів у вимірі нових освітніх реалій. *Матеріали Всеукраїнської науково-практичної Інтернет-конференції*, м. Ніжин, 29 вересня 2022 року / Упоряд. Ю.Г. Новгородська, М.О. Шевчук. Ніжин: НДУ ім. М. Гоголя, 2022. 79 с.

*Яцик Дар'я Анатоліївна,
студентка 2 курсу бакалаврату,
освітньої програми «Психологія врегулювання конфліктів»,
УДУ імені Михайла Драгоманова*

*Науковий керівник:
кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри соціальної психології
Андріяшина Наталія Володимирівна*

ЕМОЦІЙНЕ ВИГОРАННЯ СПЕЦІАЛІСТІВ ДОПОМІЖНИХ ПРОФЕСІЙ ТА ШЛЯХИ ЙОГО ПОДОЛАННЯ

Актуальність проблеми. Проблема професійного вигорання стала невід'ємною частиною сучасного життя, особливо для людей, які працюють у професіях, пов'язаних з тісною міжособистісною взаємодією, таких як лікарі, педагоги, соціальні працівники, психологи, менеджери тощо. В таких сферах діяльність передбачає постійну емоційну залученість, оскільки професійна допомога майже завжди супроводжується необхідністю глибокого співчуття та розуміння індивідуальних проблем клієнтів. Це часто приводить до емоційного виснаження, що в подальшому переходить в емоційне вигорання. Водночас результати роботи фахівців часто оцінюються лише за якісними показниками, без належного врахування психоемоційних витрат, які виникають під час виконання їхніх обов'язків. Через це проблема емоційного вигорання є актуальним питанням для теоретичних і практичних досліджень наукового пошуку.

Виклад основного матеріалу. Особливість професійної діяльності у сфері «людина-людина» полягає у тому, що працівник постійно контактує з людьми, кожен з яких має свої унікальні проблеми, переконання, досвід і потреби. Це вимагає від фахівців не тільки професійної підготовки, але й емоційної стабільності, вміння керувати власними почуттями та підтримувати позитивні стосунки. У соціальній сфері, наприклад, великі обсяги міжособистісних контактів, які мають емоційне навантаження, призводять до накопичення стресу, що з часом може стати основною причиною розвитку синдрому професійного вигорання.

Зрозуміло, що емоції, навіть позитивні, мають властивість виснажувати нервову систему людини. Тривале перебування у стані емоційного напруження призводить до перевантаження нервової системи та вичерпання

психоемоційних ресурсів. Це може спричинити виникнення хронічного стресу, який, якщо не вживати заходів для його подолання, поступово перетворюється на вигорання. Найчастіше цей синдром спостерігається серед представників професій, які постійно перебувають у контакті з людьми, зокрема серед лікарів, вчителів, соціальних працівників, психологів та керівників різних рівнів.

Основна специфіка фахової взаємодії психолога з клієнтом полягає у тому, що кожен клієнт – це окрема особистість зі своїми індивідуальними проблемами, поглядами на життя та особистим досвідом. Для успішної роботи психолог практик має вміти встановлювати довірливі стосунки та контролювати рівень власного емоційного навантаження. Часто це може бути складно, оскільки особливо тісні контакти з клієнтами призводять до того, що емоції клієнтів починають впливати на власні стани психолога, що впливає на його особисте життя, спричиняючи негативні наслідки не лише в професійній, але й у приватній сфері.

Накопичення стресогенів, що виникають у різних сферах життєдіяльності, призводить до стресових ситуацій, які стають ще однією причиною порушення емоційної рівноваги. Коли організаційні вимоги, зовнішня мотивація або почуття обов'язку постійно переважають над ресурсами людини, це створює постійне емоційне та психологічне навантаження. Постійне порушення рівноваги між вимогами і ресурсами психолога неминуче призводить до професійного вигорання. У тих випадках, коли працівник не може контролювати ситуацію і не має ресурсів для її вирішення, хронічний стрес перетворюється на некероване явище, яке є передумовою для розвитку вигорання.

Науковий інтерес до синдрому професійного вигорання пов'язаний з тим, що його наслідки є небезпечними як для самих працівників, так і для об'єктів їхньої діяльності. Фахівці, які переживають емоційне виснаження, втрачають продуктивність, знижується їх психологічна готовність до виконання нових завдань або впровадження інновацій, погіршуються стосунки з керівництвом, колегами та клієнтами. Емоційно виснажені працівники часто стають байдужими до своєї роботи, що негативно впливає на якість наданих послуг і загальний соціальний клімат в організації.

Термін «вигорання працівників» вперше був введений у 1974 році американським психіатром Гербертом Фрейденбергом. Він описав цей синдром як фізичне та емоційне виснаження, яке виникає у працівників, що постійно контактують з людьми. У 1976 році дослідниця Христина Маслач уточнила це поняття, запровадивши термін «емоційне вигорання» як причину професійного вигорання. Вона зазначала, що цей синдром – це своєрідна «розплата за

співчуття», оскільки саме співчуття і глибоке емоційне залучення призводять до виснаження працівника.

Мілер Д. у своїх дослідженнях виокремлює суб'єктивні та об'єктивні критерії діагностики вигорання. Суб'єктивні показники включають відчуття професійної некомпетентності, зниження самооцінки, незадоволеність одноманітністю роботи. Ці суб'єктивні фактори можуть виникати навіть за відсутності явних соматичних або психічних захворювань. Водночас об'єктивні показники вигорання виявляються через зневажливе ставлення до робочих обов'язків, зниження дисципліни, появу негативізму, цинізму та навіть фаталізму щодо своєї професійної діяльності.

А.Браун та А.Боурн застерігають, що стрес окремого працівника може мати негативні наслідки для всього колективу. Некерований стрес в організації може призвести до виснаження не лише окремих співробітників, але й всієї команди. Це може виразитися у погіршенні соціального клімату на робочому місці, зростанні незадоволеності керівництвом, звільненням працівників або навіть призупиненням певних видів діяльності.

Для запобігання професійному вигоранню необхідно впроваджувати широкий спектр профілактичних заходів, спрямованих на активізацію особистих ресурсів фахівців. Важливо враховувати індивідуальні характеристики працівників, такі як вік, стать, професійний стаж, а також специфіку професійної діяльності. Профілактика вигорання має включати заходи, що допоможуть працівникам ефективно долати негативні наслідки стресових ситуацій на роботі та підтримувати емоційну рівновагу.

Однією з ключових проблем працівників, які переживають вигорання, є відчуття апатії. Залученість у професійну діяльність поступово перетворюється на відсторонення, відкритість замінюється на самозахист, а довіра до клієнтів – на підозру. Це відбувається через те, що працівник намагається захистити себе від емоційного та фізичного виснаження, зменшуючи вплив зовнішніх чинників, що негативно відбиваються на його внутрішньому стані.

Як висновок, можна зазначити, що професійне вигорання є поширеною проблемою серед фахівців, які постійно взаємодіють з людьми. Безперервне емоційне навантаження, специфіка роботи з індивідуальними проблемами клієнтів та постійний стрес поступово виснажують психологічні ресурси працівників. Це призводить до емоційного виснаження, деперсоналізації та зниження почуття власної ефективності. Вигорання погіршує взаємини у колективі, знижує продуктивність та негативно впливає на якість професійної діяльності. Для запобігання цьому необхідно застосовувати заходи, спрямовані на підтримку психоемоційного здоров'я фахівців, враховуючи їхні

індивідуальні особливості та організаційні умови праці.

Список використаних джерел

1. Клімчук Лілія. Емоційне вигорання працівників сфери торгівлі. *INFORUM*. URL : <https://griml.com/VE3pN>

2. Рідкодубська Г. А. Професійне вигорання соціальних працівників. *Вісник Запорізького національного університету. Педагогічні науки*. 2020. № 1 (34). С 267.

3. Конкурсна робота на тему Професійне вигорання спеціальних педагогів: сутність та шлях подолання URL : https://uu.edu.ua/upload/Nauka/Concursi_naukovih_robot/2023/xx/3_mistse_profesii_ne_vyhorannia/roboata_profesiine_vyhorannia.docx.

6. ВЕРБАЛЬНІ ТА НЕВЕРБАЛЬНІ ЗАСОБИ ВПЛИВУ У ПРОЦЕСІ НАДАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ

*Біленька Вікторія Дмитрівна,
студентка 2 курсу магістратури,
освітня програма «Психологія»,
УДУ імені Михайла Драгоманова*

*Науковий керівник:
кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри психосоматики
та психології здоров'я
Вольнова Леся Миколаївна*

ВПЛИВ МЕДИТАЦІЇ НА ПОДОЛАННЯ ПОСТСТРЕСОВИХ СТАНІВ

Актуальність проблеми. У сучасному світі стрес став постійним небажаним супутником життя багатьох людей. Постійний тиск соціальних та економічних викликів, багатьох задач у різних сферах життя одночасно, а також непередбачувані травматичні події, такі як війна, природні катастрофи чи втрата близьких, можуть призвести до серйозних психологічних наслідків, зокрема розвитку постстресових станів. Для подолання тривоги, страху, агресії, депресії та симптомів посттравматичного стресового розладу (ПТСР) люди все частіше звертаються за психологічною підтримкою. В деяких випадках може знадобитись довготривала психотерапія або навіть медикаментозне лікування. І поряд із цим багато людей шукають додаткові або альтернативні шляхи відновлення психологічного здоров'я.

Одним із таких ефективних методів є медитація — давня практика, яка сьогодні привертає все більше уваги як інструмент для зняття стресу, досягнення внутрішнього спокою, відчуття емоційної рівноваги, підвищення нервової стійкості, покращення психологічного стану.

Ступінь розроблення проблеми. Вчені, що досліджували проблему постстресових станів, дійшли висновку, що за допомогою медитативних практик подолання негативних наслідків стресу стає значно ефективнішим та успішним. Так В. Л. Зливков, С. О. Лукомська та О. В. Федан зазначають, що

медитації допомагають стабілізувати емоційний стан людей, які страждають від стресових розладів [2]. Завдяки дослідженням Дж. Кабат-Зінна [4] та Б. ван дер Колка [3], стає зрозумілим, що медитація — це не просто засіб розслаблення. Вона є потужним інструментом для глибокого зцілення, допомагаючи людям впоратися з наслідками стресу та травм, змінюючи їхні емоційні реакції, покращуючи саморегуляцію та відновлюючи внутрішню гармонію. На думку М. Вільямса та Д. Пенмана, впровадження практики медитації в життя людей, які страждають від депресії, є таким же дієвим засобом лікування як і антидепресанти, але без побічних ефектів [1].

Виклад основного матеріалу. Якщо уважніше придивитись до нашого життя, перше, що ми побачимо, це те, що немає нічого абсолютно постійного, навіть тоді, коли наше життя здається стабільним. Просто бути живим — означає постійно змінюватись. Ми з'являємося як унікальні особистості, несучи в собі спадок попередніх поколінь, з яких наші батьки є наймолодшими представниками. І настає мить, зазвичай невідома нам заздалегідь, коли наше життя як окремої індивідуальності закінчується. Але, на відміну від неживих речей та інших живих створінь, ми знаємо про неминучість змін і кінець власного існування. Ми здатні думати про зміни, які переживаємо, дивуватися їм і навіть боятися їх [4].

Проте, коли людина стикається з сильним стресом або травматичною подією, вона не завжди може знайти в собі сили, щоб повернути внутрішній баланс і знову відчувати контроль над своїм життям. Перший крок до подолання постстресових станів — це визнання та прийняття власних емоцій. Багато людей намагаються уникати переживань, блокуючи емоції, що лише посилює стрес. Натомість важливо дозволити собі відчувати і зрозуміти ці емоції: страх, гнів, смуток чи тривогу. Приймаючи свій стан, людина визнає важливість того, що сталося, і створює підґрунтя для його опрацювання та подальшої інтеграції.

Щоб рухатися в напрямку внутрішнього спокою, зцілення від стресу та болю, необхідно йти шляхом усвідомленості. А усвідомленість в медитації — це ключовий аспект, який відбувається свідомим фокусуванням уваги в теперішньому моменті. Процес вимагає спостереження за своїми думками, емоціями, фізичними відчуттями та навколишнім середовищем без оцінювання чи реакції на них, прийняття їх такими як вони є, без намагання змінити чи вплинути на них, просто спостереження та прийняття.

Однак, не дивлячись на дослідження ефективності впливу медитації на подолання стресу, існують певні упередження та міфи щодо цього інструменту. Наведемо приклади таких помилкових уявлень та заперечення щодо них:

- Медитація — це релігійна практика та тільки для духовних людей.

Хоча медитація походить своїм корінням від релігійних традицій, таких як буддизм та індуїзм, вона не є релігією. Багато людей практикують медитацію як метод саморозвитку та для зменшення стресу. Медитація може бути корисною для будь-кого, хто хоче покращити своє психічне здоров'я та емоційний стан, незалежно від своїх релігійних переконань.

- Медитація вимагає багато часу. Деякі люди вважають, що для медитації потрібно витратити години протягом дня. Насправді, кілька хвилин медитації на день можуть мати позитивний вплив на самопочуття. Важливіше не тривалість, а регулярність практики.

- Медитація занадто складна та недоступна. Багато людей вважають, що медитація вимагає особливої фізичної пози, щось подібне до пози «лотосу». Однак медитувати можна в будь-якій зручній позі, яка дозволяє залишитися зосередженим. Також для медитації не потрібні спеціальні навички або довге навчання, це доступна практика для кожного, незалежно від рівня підготовки.

- Медитація тільки для певних вікових груп. Медитація підходить для всіх, незалежно від статі, віку чи життєвого досвіду. Існує безліч простих методів медитації, якими може оволодіти будь-хто, навіть діти.

- Медитація завжди має бути "правильною". Деякі люди не хочуть припуститись помилки під час медитації. Але медитація — це особистий досвід, і кожен має право практикувати її по-своєму.

- Медитація — це просто ще один модний тренд та не має наукової основи. Хоча медитація стала популярною в західній культурі відносно нещодавно, її корені мають тисячолітню історію. Дослідження підтверджують позитивний вплив медитації на здоров'я, включаючи зниження рівня стресу, покращення концентрації та загального добробуту, а також на глибше розуміння реальності. Медитація допомагає людині дивитись на світ більш ясніше, точніше та «ухвалювати зважені, помірковані рішення і змінювати те, що потребує змін» [1, с.21].

- Медитація вирішує всі проблеми. Хоча медитація може бути ефективним засобом для покращення психічного здоров'я і зменшення стресу, вона не є панацеєю і не замінює психологічні консультації та професійну допомогу при серйозних психічних розладах.

З огляду на вищезазначене стає зрозумілим, що медитація може успішно виконувати важливу роль у подоланні постстресових станів. Проте важливо розуміти, як саме впроваджувати медитацію в повсякденне життя, щоб максимально отримати користь від її застосування.

- ✓ Важливо знайти затишне та спокійне місце, нехай воно буде не

ідеальне, але таке, де людина почуватиметься комфортно та безпечно — це може бути куточок вдома, де є тиша. Можна використовувати спеціальні подушки для медитації, легку музику або свічки, щоб створити атмосферу релаксації. Головне — комфорт і можливість повністю зосередитися на собі.

✓ Одним із найпростіших способів почати медитацію є концентрація на власному диханні. Необхідно закрити очі, зосередитись на вдиху та видиху, відчувати, як повітря входить і виходить з тіла. Це допоможе заспокоїти розум і відволіктись від нав'язливих або тривожних думок. Концентрація на диханні дозволяє повернути увагу до теперішнього моменту, знижуючи рівень стресу та напруги.

✓ Усвідомленість або уважність — це один із найпоширеніших і ефективних підходів у медитації. Фокусуєтесь на диханні та спостерігаючи за своїми відчуттями без оцінки, стає зрозумілим, що ця техніка покращує душевний стан і зменшує стрес. Поступово можна використовувати цю техніку протягом дня — під час їжі, ходьби, виконання рутинних справ.

✓ Щоб отримати бажаний результат, дуже важливим є старанність та наполегливість у регулярності практики кожного дня, навіть якщо це буде 5-10 хвилин. Регулярність створює та закріплює звичку. За необхідності поступово можна збільшити час до 20–30 хвилин.

Як *висновок*, хочемо підкреслити, що впровадження медитативної практики у повсякденне життя дозволяє значно покращити емоційний стан та психологічне здоров'я людини, відкриваючи шлях до ефективнішого подолання стресових ситуацій. Відновлюючи зв'язок із собою та навчаючись жити в моменті, можливо не лише подолати постстресові стани, але й знайти значно глибше відчуття спокою та наповнення життя сенсом.

Список використаних джерел

1. Вільямс М., Пенман Д. Усвідомленість. Як знайти гармонію в нашому шаленому світі: практичний посібник / пер. з англ. М. Коваленко. Харків: Моноліт, 2021. 256 с.

2. Зливков В. Л., Лукомська С. О., Федан О. В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ: Педагогічна думка, 2016. 219 с.

3. Колк ван дер Б. Тіло веде лік. Як лишити психотравми в минулому / пер. з англ. А. Цвіри. Харків: Віват, 2022. 624 с.

4. Kabat-Zinn J. Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness. N.Y.: Random House, 2013. 720 p.

*Величко Ліза Сергіївна,
студентка 2 курсу бакалаврату,
освітньої програми «Психологічне консультування»
УДУ імені Михайла Драгоманова*

*Науковий керівник:
кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри теоретичної і консультативної психології
Отимч Дарія Дмитрівна*

ВЕРБАЛЬНІ ТА НЕВЕРБАЛЬНІ ЗАСОБИ ВПЛИВУ В ПСИХОКОРЕКЦІЇ ТА ПСИХОТЕРАПІЇ ПАНІЧНИХ АТАК ОСОБИСТОСТІ

Актуальність проблеми. На сьогодні тема панічних атак є доволі актуальною. Через стрес, тривогу та невизначеність, які пов'язані з військовими діями, кількість людей, які страждають на тривожні розлади, включаючи панічні атаки, значно зросла. У зв'язку з цим збільшився попит на психологічну корекцію та терапію, у яких використовують вербальні та невербальні засоби впливу на клієнта. В той же час, важливим є підвищення рівня обізнаності суспільства про можливості застосування окремих психологічних впливів для допомоги та самопомоги при виникненні негативних емоційних станів.

Панічна атака – раптовий і сильний напад страху, коли немає реальної небезпеки або очевидної причини. Вона супроводжується сильним викидом адреналіну в кров і фізичною реакцією [1].

Реакція організму під час панічної атаки може включати: ускладнене, можливе прискорене, дихання; затьмарення; сльози; відчуття стискання у грудях, прискорені серцеві скорочення; надмірне потовиділення; нестійкість у кінцівках, тремтіння; реакцію на світло – воно може бути занадто інтенсивним чи яскравим; відчуття скутості у тілі; нудота, можливі спазми у шлунку, пронос [2].

Вербальна комунікація – процес взаємного обміну інформацією за допомогою мови, який протікає за своїми внутрішніми законами, вимагає активної психологічної діяльності та базується на певній усталеній нормативній системі [3]. Невербальна комунікація – це система символів, що використовуються в процесі спілкування, відмінна від мовних засобів і форм виявлення [4].

При проведенні психокорекційної роботи чи психотерапевтичного

втручання необхідною умовою є стабілізація психічного стану клієнта. При виникненні в такому разі панічної атаки надається перша психологічна допомога. Надання першої допомоги при панічній атаці може включати наступний алгоритм дій:

1. Оцінити безпосередню загрозу життю клієнта чи інших людей.
2. Налагодити контакт:
 - 2.1. Підійшовши до людини, встановити зоровий контакт та з дозволу встановити тілесний контакт (взяти за руку);
 - 2.2. Проговорити те, що відбувається зараз навколо;
 - 2.3. Дізнатися про цю людину якусь інформацію, запитуючи її (мета цих запитань – зосередити увагу);
3. Дихання:
 - 3.1. Запропонувати клієнту дихати разом і рахувати вдихи та видихи;
 - 3.2. Допомогти клієнту «заземлитись» – сісти в зручну позу, щоб ноги могли міцно і впевнено стояти на землі;
 - 3.3. Запропонувати зробити дихальну вправу «5-4-3-2-1»;
4. Переконавшись, що людина вийшла зі стану панічної атаки, можна запитати чи потрібна їй подальша допомога [5].

Як *висновок*, хочемо зазначити, що описані вербальні та невербальні засоби впливу у психокорекції і психотерапії, можуть ефективно сприяти психологічній підтримці людині під час панічних атак. Надання допомоги при панічних атаках, допомагає стабілізувати емоційний стан людини, що є необхідною умовою ефективності психокорекційної та психотерапевтичної роботи. Інформування населення про засоби стабілізації стану особи, яка переживає панічну атаку, може сприяти загальному благополуччю суспільства в кризові періоди.

Список використаних джерел

1. Панічна атака в умовах війни: як допомогти собі, дитині, людям поруч. URL: <http://surl.li/rvpcet> (дата звернення: 15.10.2024).
2. Що таке панічні атаки? URL: <http://surl.li/wvsulp> (дата звернення: 15.10.2024).
3. Види вербальних засобів комунікації. URL: <http://surl.li/ahpboz> (дата звернення: 15.10.2024).
4. Засоби невербальної комунікації. URL: <http://surl.li/luyhcz> (дата звернення: 15.10.2024).
5. Як допомогти при панічній атаці – уроки першої допомоги. URL:

<http://surl.li/kqcvzx> (дата звернення: 15.10.2024).

*Голенко Анастасія Максимівна,
студентка 2 курсу бакалаврату,
освітньої програми «Психологія врегулювання конфліктів»,
УДУ імені Михайла Драгоманова*

*Науковий керівник:
кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри соціальної психології
Андріяшина Наталія Володимирівна*

ВЕРБАЛЬНІ ТА НЕВЕРБАЛЬНІ ЗАСОБИ ВПЛИВУ В ПРОЦЕСІ НАДАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ЛЮДИНІ

Актуальність проблеми. Вплив вербальних та невербальних засобів в процесі надання психологічної допомоги людині є визначальним, оскільки на ньому вибудовується зміст роботи психолога. Саме ці засоби роблять бесіду основним методом роботи психолога і обумовлюють її актуальність в напрямку наукового пізнання.

Вербальні засоби нерозривно поєднані з невербальними, між ними виникає суміжність, яка впливає на якість надання психологічної допомоги людині. Варто зазначити, що консультативна бесіда, яка ґрунтується на вербальній та невербальній комунікації, є основним діагностичним методом, тобто методом, на основі якого у фахівця з'являється розуміння про внутрішній світ особистості клієнта, його проблеми, особливості поведінки, суб'єктивні переживання тощо. Саме вербальні та невербальні засоби в консультативному процесі роблять діалог психолога і клієнта унікальним методом взаємодії та пізнання особистості клієнта, а також методом надання професійної допомоги йому. Отже, психолог консультант має володіти і використовувати вербальні та невербальні засобами впливу, оскільки вони визначають як ефективність самого консультативного процесу, так і його результат.

Ступінь розроблення проблеми. Тему вербальних та невербальних засобів впливу досліджувало багато науковців, зокрема У. Фризер, Д. Келлі. Ф. Ісаєв, Д.Т. Теппер, а також Аллан Піз та ін.

Відомий психолог Альберт Мейсрабіан зазначає, що вербально передана

інформація має вплив лише на 7 % від усієї наданої інформації людині. Завдяки таким звуковим засобам, як голос, інтонація, тембр, тон, передається 38% усієї інформації, а через невербальні засоби - 55% сказаного. У бесіді словесне спілкування займає 35%, проте понад 65% інформації передається завдяки невербальних засобам спілкування. Засвоєння інформації реципієнтом також залежить від значного впливу невербальних засобів комунікатора в процесі взаємодії. Саме тому невербальні засоби мають перевагу, порівняно з вербальними.

Аллан Піз у книзі «Мова тіла» детально розглядає і описує поняття про мову рухів тіла. Він характеризує жести рук і кистей рук, окреслює значення жестів, пов'язаних з дотиком рук до різних частин обличчя, захисний бар'єр, сформований за допомогою ніг, а також інші відомі жести і рухи як ті унікальні властивості комунікації, які роблять взаємодію людей інформативною, насиченою і неповторною.

Вербальні засоби поєднуються з невербальними, між ними виникають як суміжності, так і розбіжність, що впливає на якість психологічної допомоги. Синхронізація слова і жестів оптимізують передачу інформації і налагоджують взаємодію між людьми. Проте, може виникати протиріччя між словом та невербальною ознакою. У такому разі у реципієнта більше довіри виникає до сприйняття невербально наданої інформації. Також дослідження доводять, що невербальні сигнали несуть у 5 разів більше інформації, чим вербальні. Тож у випадку, якщо сигнали неконгруентні, люди покладаються на невербальну інформацію, віддаючи їй перевагу перед словесною.

Висвітлення основних положень. Під час консультування психолог взаємодіє з клієнтом через засоби вербального і невербального впливу, в яких реалізує діагностичну та корекційну роботу.

Проведення бесіди психолога та клієнта передбачає дотримання спеціальної «технології» до якої входять:

1) умови взаємодії (одяг, час і місце бесіди, кабінет та його оформлення), що формує довіру клієнта та налаштовує його на роботу;

2) уміння психолога встановлювати й підтримувати контакт із клієнтом (точність, уважність, сконцентрованість, спостережливість і досить високий рівень рефлексії психолога), які реалізуються через поєднання вербальних і невербальних засобів комунікації в професійній взаємодії;

3) активне слухання, як засіб психотерапевтичного впливу. Суть активного слухання, як втручання, полягає в тому, що психолог напряму приділяє увагу вербальним і невербальним повідомленням клієнта, утворює як поверхову, так і більш глибоку інтерпретацію того, що відбувається з ним.

Також спостережливість і рефлексія психолога побудована на основі невербальних засобів комунікації.

Перераховані фактори є надважливою, базовою частиною у психологічному консультуванні, оскільки ці технології ґрунтуються на невербальних та вербальних засобах впливу.

Успіх роботи консультанта залежить насамперед від його уваги та інтересу до особистості клієнта. Уважна поведінка - це центральний аспект консультування. Такого типу поведінка заохочує клієнта до розмови і містить у собі чотири аспекти, а саме візуальний контакт, доречну мову жестів, тон голосу і вербальний супровід сповіді клієнта.

Консультантові надважливо помічати й запам'ятовувати невербальні прояви різних станів клієнта, навчитися вирізняти саме ті жести, що свідчать про зміну емоційного стану, його думок та настрою. Для психолога важливими є саме ті моменти, які змінюють стан клієнта.

Під час процесу консультування важливими є невербальні сигнали клієнта, такі як хода, постава, пози, жести, вираз обличчя, погляд, інтонація та тон голосу. Саме цей набір елементів підкреслює додаткову інформацію про емоційний стан.

Особливу увагу слід приділяти змінам у положенні тіла клієнта. Мимовільна жестикуляція часто передає приховані стани, в той час як зоровий контакт регулює взаємодію. Голос, його сила, тембр і інтонація є індикаторами емоцій та суб'єктивних переживань клієнтів.

У висновку можна сказати, що увага до вербальних та невербальних засобів впливу під час консультування дозволяє створити якісний альянс, знайти і детально описати проблемну ситуацію та визначити стратегію подальшої роботи. Важливість розуміння та відслідковування обох типів комунікації (вербальні та невербальні) полягає саме в тому, що вони дозволяють глибше розуміти емоційний стан клієнта, формувати тісний контакт та сприяти позитивним змінам та успішній, ефективній роботі.

Список використаних джерел

1. Алан Піз. Мова рухів тіла. Конспект книги. URL: <https://samoosvita.in.ua/allan-piz-mova-ruhiv-tila-konspekt-knygy> (дата звернення: 11.10.2024).
2. Громадянська освіта та методика її навчання : Підручник для студентів педагогічних закладів вищої освіти / за заг. ред. Т. В. Бакка, Т. В. Мелешенко. К. : УОВЦ «Оріон», 2019. С.89-95.
3. Корягіна Н.А. Психологія спілкування. : навчальний посібник. Київ.

2015. 148 с. URL: https://stud.com.ua/49628/psihologiya/psihologiya_spilkuvannya (дата звернення: 11.10.2024).

4. Федорчук Б.М. Національно-культурна специфіка взаємодії вербальних та невербальних компонентів комунікації (на матеріалі англomовних художніх творів) : кваліфікаційна робота магістра. Національний університет «Острозька академія». Острог, 2021. С.6-35.

5. Основи психологічного консультування (лекційний курс) : навчально-методичний посібник для студентів спеціальності «Практична психологія» / уклад. Борис Андрійович Якимчук, Ірина Павлівна Якимчук. - Умань: ПП Жовтий О. О., 2013. 204 с.

6. Засоби впливу на клієнта: терапевтичний аспект консультування. URL: <https://studfile.net/preview/9215221/page:17/> (дата звернення: 13.10.2024).

7. Лекція №10. Тема: Ефективна комунікація. URL: <http://nkkep.com/wp-content/uploads/2020/11/P-12-GO-30.11.pdf> (дата звернення: 13.10.2024).

8. Лекція 10. Тема лекції: Консультативна бесіда як основний метод роботи психолога-консультанта. URL: <http://surl.li/bqgala> (дата звернення: 14.10.2024).

Митрофанова Варвара Артемівна

*студентка 2 курсу бакалаврату,
спеціальності «Психологічне консультування»,
УДУ імені Михайла Драгоманова*

Науковий керівник:

*кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри теоретичної і консультативної психології
Отич Дарія Дмитрівна*

ВЕРБАЛЬНІ ТА НЕВЕРБАЛЬНІ ЗАСОБИ ВПЛИВУ У ПРОЦЕСІ ПСИХОКОРЕКЦІЇ ТА ПСИХОТЕРАПІЇ

Актуальність теми. В наданні психологічної допомоги, невербальний та вербальний вплив є найважливішими двома компонентами для налагодження контакту з особою, яка потребує підтримки. Природним є надання психологічної допомоги людині у скруті. Вираження підтримки можуть бути різноманітними – поради і бесіди, обійми, тримання за руки. Люди роблять це для того, щоб особа відчула, що переживає свої проблеми не одна.

Вербальний вплив визначається як вплив на особу, який здійснюється через мовні засоби спілкування. Наприклад: інтерв'ю, бесіда. Невербальний вплив – це вплив на особу, через взаємодію з нею через спеціальні рухи тіла, як жести, міміка і відстань від співрозмовника.

Ступінь розроблення проблеми. Сьогодні є багато досліджень щодо застосування вербальних і невербальних впливів у психологічній допомозі. Наприклад, Д. Маєрс у своїй праці «Соціальна психологія» [1] зазначає, що люди реагують на різні ситуації по-різному, через призму своїх емоцій, почуттів та досвіду. П. Екмен [2] підтверджує, що висловлювання емоцій ніколи не говорять про джерело цих емоцій. Деякі особи відкрито виражають свої емоції та почуття, даючи інформацію про їхній стан, а інші навпаки – не явно виражають через своє небажання або нерозуміння власних почуттів. Тоді з такими невираженими проявами емоцій не треба вдавати, що розумієте їх та їх причину. Тому слід підбирати до кожної особи слова і жести, виходячи з кожної окремої проблеми та ситуації, характеру людини тощо.

Також розподіляють зони міжособистісного спілкування, дистанцію між людьми, для комфортного спілкування. Ці зони запровадив Е. Хол [3]. Зони поділяються на:

- інтимну (від 0,5 до тілесного контакту) – лише для близьких людей, як закохані й діти з батьками;
- особисту (від 0,5 до 1,5 м) – для дуже знайомих людей, наприклад, друзів;
- формальну (від 1,5 до 3 м) – спеціально для ділових зустрічей чи випадкових розмов;
- публічну (від 3 м) – у ситуації, коли є публіка, наприклад, театр.

Тобто, одну людину ви можете взяти за руку чи обійняти, бо вона вам ближче, ніж інша, з якою можна спілкуватись, лише на відстані дотримуючись певної дистанції. Також є винятки зон спілкування:

- Перебування в людному середовищі;
- Особливості сприймання людиною невербальних впливів.

К. Роджерс [4] пропонує метод клієнт-центрованої терапії, де головними аспектами для вдалого діалогу є емпатійне розуміння, позитивне ставлення до слів співрозмовника, автентичність та щирість. Мета цієї терапії прямо залежать від клієнта, але є загальні цілі:

- Усунення відчуття стресу;
- Сприйняття особистісного розвитку;
- Поглиблення клієнтом розуміння свого Я;
- Підвищення самооцінки;

- Збільшити відкритість до нового досвіду.

Також в клієнт-центрованій терапії використовується вербальне вираження активного слухання, тобто рефлексія, мова тіла, відкриті запитання, визначення тону як клієнта, так і регулювання своїм власним. Таким чином ми намагаємось встановити довірчі відносини з особою для кращого збору інформації й подальшої допомоги.

Висновок. Вербальні та невербальні засоби комунікації є корисним інструментом для надання допомоги людям в різноманітних стресових ситуацій, підбадьорювання та вирішування конфліктів. Але треба усвідомлювати, що цим інструментом треба користуватись обережно, підбираючи правильні слова і жести, інтонацію та дистанції стосовно кожної особи, її проблеми, характеру та місця знаходження.

Список використаних джерел

1. MyersSocial D. Psychology, McGraw Hill. 2002, №7. С. 16–17.
2. Ekman P. Psychology of Emotions. I Know What You Feel, Henry Holt & Company, 2007. №2. С. 41–42.
3. Курченко А. «Проксеміка» – невідоме та цікаве. URL: <http://fj.onu.edu.ua/proksemika-nevidome-ta-tsikave/>
4. Котигорошко В. Клієнт-центрована терапія Роджерса: все, що треба знати. URL: <https://www.gasformind.com/kliiyent-tsentrovana-terapiya/#vazhluvist-kt>

***Порощай Богдана Ігорівна,**
студентка 2 курсу бакалаврату,
освітньої програми «Психологічне консультування»
УДУ імені Михайла Драгоманова*

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

ВИКОРИСТАННЯ ВЕРБАЛЬНИХ ТА НЕВЕРБАЛЬНИХ ЗАСОБІВ СПІЛКУВАННЯ У КОНСУЛЬТАТИВНОМУ ПРОЦЕСІ

Актуальність проблеми. Комунікативні засоби спілкування є однією із

основних складових надання психологічної допомоги, оскільки вони визначають подальший взаємозв'язок між клієнтом та психологом. Вербальні та невербальні засоби спілкування використовуються в усіх техніках, методиках та напрямках психології, що говорить про їх безперечну актуальність у психологічній практиці. Особливо вони відіграють важливу роль у ході першої зустрічі. Слід розуміти, що у роботі психолога важливим є не тільки те що він говорить а й те як фахівець це робить, включаючи його інтонацію, жести, міміку та інші невербальні сигнали.

Ці невербальні елементи можуть посилювати або послаблювати ефективність вербальної комунікації. Хоча в сучасній психології існує багато теоретичних і практичних підходів до аналізу вербальної та невербальної комунікації, питання взаємодії у процесі надання психологічної допомоги ще недостатньо вивчене. Оскільки на сьогоднішній день міжособистісне спілкування набуває нових форм і значень, важливо вивчати як рух очей, інтонацію голосу, рухи тіла впливають на стосунки між клієнтом та психологом. Правильність використання мови також має значення для встановлення довіри та продуктивної допомоги, ця тема є актуальною для практичної психологічної роботи.

Ступінь розроблення проблеми. Про невербальні та вербальні засоби впливу написано багато праць (Цимбалюк А. М., 2004, Атватер Н., 1988, Кочунас Р., 1999, Петровська Л. А., 1982, Мицич П., 1984, Рудестам К., 1990 та інші), проте недостатньо вивченим залишається саме взаємодія цих двох елементів у роботі фахівця. Також, більшість досліджень зосереджена лише на окремих техніках спілкування. Така міра розробленості означених проблем залишає велику кількість відкритих питань для сучасної науки, а тема є придатною для подальшого її дослідження [1].

Виклад основного матеріалу. Найважливіша робота психолога відбувається у вербальній площині. Найпоширенішим вербальним засобом є консультативна бесіда, вона складається із прийомів та технік, що використовує консультант для досягнення позитивного результату. Основними задачами психолога-консультанта є встановлення та подальший розвиток цього контакту з клієнтом, а також задоволення потреб цього клієнта у потребі бути почутим і т.д.

Одним із основних видів діяльності фахівця є процес слухання клієнта [2]. Професійне слухання – це активний процес, який вимагає від спеціаліста активації усіх видів відчуттів: відображення, зацікавленості, розуміння, розкутості, емпатійності, спостережливості, інтуїції тощо. Підтримка вербального контакту під час бесіди здійснюється шляхом вираження консультантом схвалення та згоди в момент розповіді клієнта, наприклад:

«Так», «Звісно», «Добре» тощо.

Інтонація голосу повинна бути не тільки доброзичливою, а й відповідати темі розповіді клієнта. Важливо уникати надто голосного спілкування, приглушений голос навпаки слугує відчуттю близькості та довіри до співрозмовника.

Консультант повинен робити паузу після будь-якого сказаного повідомлення клієнта, це дозволяє доповнити або уточнити раніше сказане, крім того пріоритет у консультанта насамперед вислухати, а не змагатись хто більше проговорить.

Невербальна поведінка - це особливий «ключ» до розуміння почуттів та мотивів клієнта. До засобів невербальної комунікації відносять: зовнішній вигляд (одяг, манери, стиль, який має відповідати загальноприйнятним у суспільстві стандартам), розташування у просторі (віч-ні-віч із клієнтом), контакт очей, поза (має бути відкритою, бажано без схрещених рук та ніг), вираз обличчя (дружній), реакції (спокійно, впевнено, а головне адекватно реагувати).

Висновки. Отже, вербальні та невербальні засоби комунікації є фундаментальними у роботі психолога-консультанта. Правильність та майстерність їх використання сприяє позитивній взаємодії із клієнтом, що в свою чергу впливає і на подальші ефективні зміни у наданні психологічної допомоги.

Список використаних джерел

1. Мова: психологічні, соціальні та ентокультурні аспекти: збірник наукових праць учасників круглого столу. 9 листопада 2021 року, м. Київ / Ред. колегія: Вольнова Л.М., Чевельча Т.Р. / за заг. ред. доц. Вольнової Л.М. Київ : НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2021. 54 с.

2. Цимбалюк А. М. Психологічне консультування та корекція. Київ: Професіонал. 2004.

*Шелудченко Єлизавета Миколаївна,
студентка 2 курсу бакалаврату,
освітньої програми «Психологічне консультування»
УДУ імені Михайла Драгоманова*

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

ВЕРБАЛЬНІ ТА НЕВЕРБАЛЬНІ ЗАСОБИ ВПЛИВУ У ПРОЦЕСІ НАДАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ

Актуальність проблеми: зростаюча потреба в ефективних методах комунікації між психологами та їх клієнтами акцентує увагу до вербальних та невербальних засобів впливу у процесі надання психологічної допомоги визначається. Вербальна комунікація дозволяє психологу висловлювати свої думки, стратегії та рекомендації, що є важливим для розвитку терапевтичного процесу. Вона слугує основою для обговорення, уточнення та узгодження цілей терапії. Клієнти, які отримують психологічну допомогу, потребують чіткого і зрозумілого викладу інформації, оскільки це сприяє формуванню у них відчуття безпеки та впевненості у процесі терапії. Важливо, щоб психолог не лише надавав інформацію, а й умів її адаптувати під індивідуальні потреби кожного клієнта, використовуючи відповідну лексику, тон і структуру повідомлення. Невербальна комунікація особливо важлива у відображенні емоційного стану клієнта, його ставлення до процесу терапії, а також сприйняття психолога. Якщо вербальні та невербальні сигнали не співпадають, дослідження показують, що люди зазвичай надають перевагу невербальним сигналам. Таким чином, психологи мають бути обізнаними у невербальних аспектах комунікації для більш ефективної консультативної взаємодії [2].

Ступінь розроблення проблеми. Активне вивчення вербальних засобів комунікації розпочалось у ХХ столітті. Одним з ключових досягнень у цій галузі стало дослідження Альберта Мерабіана, яке показало, що 7% комунікації становлять вербальні елементи, 38% — звуки та інтонації, а 55% — невербальні сигнали. Ці дані свідчать про те, що невербальні аспекти комунікації можуть бути навіть більш інформативними, ніж вербальні, особливо в контексті психологічної допомоги [1].

У процесі вербальної комунікації важливими є не лише слова, а й їхнє

сприйняття. Наприклад, дослідження американських психологів Ж. Сігал та Д. Джафф демонструє, що при неспівпадінні вербальних та невербальних сигналів, люди схильні більше довіряти невербальній інформації. Це пов'язано з природністю і неусвідомленістю невербальних сигналів, що може бути підтверджено історичними даними про розвиток комунікації [2].

Вивчення невербальної комунікації, яке стало популярним з 1960-х років, відкриває нові перспективи для розуміння сутності протікання психологічних процесів. Книга Джуліуса Фаста «Мова тіла» 1970 року стала значним внеском у цю область, оскільки узагальнила результати досліджень у сфері невербальної комунікації. Сучасні дослідження виявили близько мільйона невербальних сигналів, що підтверджує зростаючу важливість цієї теми у теоретичній та практичній психології [1].

Виклад основного матеріалу. Значна кількість наукових досліджень в царині вербальної та невербальної комунікації все ж таки, не повністю освічує всі проблеми і залишає багато можливостей для подальших наукових досліджень. Вважається, що ставлення до нас визначається на 30% тим, що ми говоримо, і на 70% — тим, як ми це робимо. Це свідчить про те, що мовні штампи, канцеляризми, вульгаризми та інші «забруднювачі» мови значно погіршують розуміння та сприйняття інформації, що у свою чергу знижує ефективність спілкування з клієнтами [1]. Якщо невербальні прояви, що включають в себе жести, міміку, пози та контакт з очима, узгоджуються зі словами, це зміцнює відчуття довіри, прихильності та симпатії між психологом і клієнтом. В протилежному випадку, розбіжності можуть викликати відчуття недовіри і напруги [2]. Невербальні сигнали часто передають емоційний стан людини, що є суттєвим для фахівців, які працюють у сфері психологічної допомоги. Вони повинні вміти читати ці сигнали, адже мікрожести можуть видавати емоції, які людина намагається приховати.

Психологи також повинні враховувати емоційні потреби клієнтів. Взаємодія може бути успішною лише тоді, коли психолог сприймає ці потреби, такі як бажання у співчутті, підтвердженні або розумінні. Це передбачає не лише точність у висловленні думок, а й уважність до невербальних сигналів.

Психологічний вплив, як феномен, також слід розглядати у контексті спілкування. Суб'єкт і об'єкт впливу взаємодіють на основі вербальних і невербальних засобів, які, в свою чергу, можуть підсилювати або зменшувати ефективність комунікації. Невміння інтерпретувати невербальні сигнали, а також їх недооцінка може призвести до помилок у розумінні [3].

Висновки. Отже, дослідження вербальних і невербальних засобів впливу у психологічній допомозі вказує на їх особливе значення для ефективності

терапевтичного процесу. Перш за все, вербальна комунікація є ключовим інструментом для передачі інформації, пояснення терапевтичних цілей і обговорення почуттів. Проте, як свідчать результати досліджень, лише невелика частина комунікації формується через вербальні елементи, що підкреслює важливість усвідомлення невербальних сигналів, які здатні передавати глибші емоційні нюанси. По-друге, невербальна комунікація є важливою для формування довіри між психологом і клієнтом. Психологічний комфорт клієнта часто залежить від того, наскільки чітко психолог сприймає та реагує на його невербальні сигнали. Це може сприяти більш відкритому обговоренню проблем та полегшувати процес емоційної розкритості. Комплексне використання даних засобів впливу може значно підвищити ефективність терапії, зміцнюючи зв'язок між психологом і клієнтом. Подальші дослідження в цій сфері сприятимуть вдосконаленню методів психологічної роботи, покращуючи результати для клієнтів і підвищуючи загальне благополуччя в процесі терапії.

Список використаних джерел

1. Бутенко Н. Ю. Комунікативна майстерність викладача : навчальний посібник. Київ. : КНЕУ, 2005. С. 57-69.
2. Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки : збірник наукових праць / за ред. Судаков В. І. Київ. : Ред.-видав. КНУ ім. Т. Шевченка. 2014. №1. С. 111-115.
3. Психологічний вплив та маніпулятивна поведінка : матеріали для самостійної роботи. Київ : НАВС, 2016. URL : https://www.naiu.kiev.ua/files/kafedru/up/zaochka/NMK_2.doc

7. ОСОБЛИВОСТІ КОМУНІКАЦІЇ У ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ ПСИХОЛОГА

Бурдун Єлизавета Олександрівна
студентка 4 курсу бакалаврату,
освітня програма «Психологія»,
Державного податкового університету

Науковий керівник:
кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри психології, педагогіки
та суспільних дисциплін
Заушнікова Марина Юріївна

ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ ЯК ВАЖЛИВА УМОВА УСПІШНИХ МІЖОСОБИСТІСНИХ СТОСУНКІВ

Актуальність проблеми. У сучасному суспільстві, де швидкі зміни та постійна адаптація починають ставати нормою, здатність ефективно спілкуватися та співпрацювати з іншими людьми набуває ключового значення. Емоційний інтелект (EQ), який першочергово охоплює такі аспекти, як розуміння та управління власними емоціями, а також здатність до емпатії та впливу на емоції інших людей, стає невід'ємною складовою успішних міжособистісних стосунків. Люди з розвиненим EQ легше справляються з конфліктами, краще розуміють потреби та почуття інших, що значно сприяє створенню більш гармонійних та стабільних соціальних і професійних зв'язків.

Зважаючи на зростаючу важливість взаємодії в команді, емоційний інтелект є важливим не лише для особистісного розвитку, але й для професійного успіху, особливо у сферах, де людська взаємодія відіграє центральну роль.

Ступінь розроблення проблеми. Концепцію емоційного інтелекту, яку широко популяризували психологи Пітер Саловей та Джон Майер у 1990-х роках, значно розвинув Даніел Гоулман, котрий запропонував модель, що складається з п'яти ключових компонентів емоційного інтелекту [1].

Вклад основного матеріалу. Ці компоненти допомагають людині краще розуміти та регулювати свої емоції, що безпосередньо впливає на успішність

міжособистісної взаємодії:

- самосвідомість, що дозволяє усвідомлювати власні емоції, характер і настрої, аби мати змогу оцінювати себе з боку, розвивати інтуїцію та бути емоційно адаптивним;

- самоуправління, що сприяє формуванню корисних навичок та вмінню брати на себе відповідальність за свою поведінку та емоційний стан;

- мотивація, що допомагає позитивному мисленню, реалістичному підходу та знаходженню оптимальних рішень для досягнення поставлених цілей;

- емпатія, що дає здатність розуміти емоції та почуття інших людей, активно слухати співрозмовника та проявляти інтерес до його думок;

- соціальні навички, що включають в себе уміння взаємодіяти з людьми та налагоджувати стосунки [1].

У міжособистісних стосунках люди з високим рівнем емоційного інтелекту демонструють вищий рівень емпатії та здатність до самоуправління. Вони краще розуміють переживання інших, що дозволяє їм будувати довірливі та гармонійні стосунки. Крім того, емоційний інтелект має значний вплив на процеси спілкування. Людина з розвинутою емоційною компетенцією може адекватно реагувати на невербальні сигнали, такі як міміка або тон голосу, що дозволяє їй краще розуміти наміри співрозмовника. Це, у свою чергу, допомагає уникнути непорозумінь і посилює ефективність комунікації. У професійному контексті це сприяє зміцненню командної роботи та підвищує рівень співпраці між колегами [3].

Важливо зазначити, що розвиток емоційного інтелекту є навичкою, яку можна тренувати. На сьогодні сучасні психологічні методики та тренінги дозволяють ефективно це робити, зокрема, і розвивати окремо всі складові емоційного інтелекту, а саме: саморегуляцію, здатність до емпатії, самоуправління, самомотивацію та соціальні навички.

Висновок. Розуміння власних та чужих емоцій, здатність керувати ними та знаходити шляхи ефективної комунікації є важливими чинниками, які сприяють не лише успіху в соціальній взаємодії, але й емоційному благополуччю людини в цілому, що у підсумку покращує не лише якість взаємовідносин, але й загальний рівень соціальної адаптації людини.

Список використаних джерел

1. Гоулман Д. Емоційний інтелект. Київ : КМ-БУКС, 2011. С. 75–78.
2. Іванов М. Рік особистої ефективності. Внутрішньоособистісний

інтелект. *Збірник №2*. Київ : Ліра-К, 2020. С. 67.

3. Лівін М., Полудьонний І. Простими словами. Як розібратися у своїх емоціях. Київ : Наш Формат, 2021. С. 53–55.

*Д'яченко Ксенія Віталіївна,
студентка 2 курсу бакалаврату,
освітньої програми «Психологічне консультування»
УДУ імені Михайла Драгоманова*

*Науковий керівник:
кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри теоретичної і консультативної психології
Отич Дарія Дмитрівна*

ОСОБЛИВОСТІ КОМУНІКАЦІЇ У ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ ПСИХОЛОГА, ЯКИЙ ПРОВОДИТЬ ПСИХОКОНСУЛЬТАТИВНУ, ПСИХОКОРЕКЦІЙНУ ТА ПСИХОТЕРАПЕВТИЧНУ РОБОТУ

Актуальність проблеми. Сьогодення передбачає стрімкий розвиток та рух уперед, і людям, яким важко встигати за його стрімким рухом, доводиться стикатися з професійними вигораннями, міжособистісними конфліктами, тобто особистими проблемами у неможливості знаходження того єдино правильного вирішення їх у своєму житті. Такі проблеми можуть ставати на заваді щасливого і комфортного життя і можливості насолоджуватися «тут і зараз». Саме тоді люди починають шукати допомоги у психолога, від якого вимагається «залагодити все якнайшвидше та безболісніше». У таких випадках і має починати проявлятися необхідна комунікація з клієнтом, задля досягнення ним (клієнтом) бажаного результату, адже не варто забувати, що головним інструментом кожного психолога є спілкування.

Ступінь розробленості проблеми. Комунікація у роботі психолога будь-якої спеціалізації є неодмінною складовою для вдалої і продуктивної роботи, тож беззаперечно над цим питанням працювали багато психологів у своїх працях. Найпершим про важливість комунікації заговорив К. Роджерс і описав свої ідеї у книзі «Клієнт-центрована терапія» (1951), де висунув концепцію емпатичного слухання як основи успішної терапії та корекції, що і досі використовується у сучасній практиці.

Виклад основного матеріалу. Карл Роджерс вважав емпатію важливою

навичкою для психолога, яка б давала відчутти внутрішній світ клієнта, але не змішувати його із власним. Це дозволяє спеціалісту краще налагодити взаєморозуміння з клієнтом, для того щоб той міг розслабитися і повністю відкритися психологу, усвідомлюючи, що його розуміють і не засудять [3].

Активне слухання є потужною силою успішної психокорекції і терапії, оскільки сприяє встановленню глибокого контакту між психологом і клієнтом. Під час активного слухання обов'язково зосереджуватися на тому, що говорить співрозмовник. Потрібно приділяти пильну увагу почуттям, думкам, міміці та жестам клієнта під час його розповіді. В активному слуханні автор виділив декілька важливих аспектів, на які варто звертати увагу: мова тіла, рефлексія, тон, відкриті запитання.

Мова тіла – один зі способів показати клієнту, що психолог приділяє йому увагу. Відкритий стиль спілкування, без проявів нетерплячості чи нудьги, легкий нахил вперед і підтримка зорового контакту (звісно, що не дивитися, як звіру на здобич) допомагає встановити контакт і показати небайдужість.

Рефлексія – це вербальне реагування на те, що психологу говорять. Після опису клієнтом проблеми, коротко психолог може описати та узагальнити почуте, запитавши чи правильно зрозуміли клієнта.

Тон – завдяки тону спеціаліст може краще розуміти контекст і ставлення людини до нас. Психологу необхідно уникати сильної інтонації, оскільки вона часто може бути сприйнята клієнтом як осуд або відсутність емпатії. Тон повинен залишатися рівним і спокійним.

Відкриті запитання – такі питання дозволяють зібрати набагато більше інформації ніж прості «Так» чи «Ні» за умови, що клієнту легко дається вербальна комунікація.

Таким чином, психологи повинні враховувати як вербальні, так і невербальні аспекти комунікації. Важливість невербальної комунікації підкреслював Алан Піз у своїй праці «Мова тіла», де він зазначав, що понад 90% інформації передається невербальними засобами, такими як жести, міміка та поза [1]. Психологу варто уважно спостерігати за невербальними реакціями клієнта, щоб виявляти справжні емоції, які можуть бути приховані за словами.

Але на заваді вдалої консультації може стати небажання клієнта до співпраці та відсутності довіри з подальшим фільтруванням та маскуванням від психолога власних думок та емоцій. Оскільки переважно саме клієнти приходять на зустріч з психологом добровільно ще на першій сесії можна сформувати терапевтичний альянс – довірливі стосунки між психологом і клієнтом, які є основою для досягнення позитивних результатів у консультуванні, корекції чи терапії. Це поняття детально описане в роботах

Боурнса та Хорнерса [2], які визначили, що терапевтичний альянс будується на трьох основних компонентах: узгодження цілей, співпраця у процесі терапії та взаємна довіра.

Для успішної комунікації важливо не лише слухати, але й надавати зворотний зв'язок, який допомагає клієнту краще зрозуміти, що його чують і розуміють. Цей зворотний зв'язок має бути конструктивним і поданий у легкій для розуміння формі, щоб допомогти клієнту рефлексувати над власним досвідом. У роботах Берна також йдеться про те, що зворотний зв'язок є критичним для розуміння клієнтом власних поведінкових схем.

Щоб розвинути усі необхідні навички необхідно:

- Під час розмови з іншими людьми намагатися фокусуватися не тільки на змісті слів, а й на їхніх емоціях, міміці та жестах. Об'єднавши побачене з почутим, проаналізувати, наскільки те, про що говорить людина є для неї важливим.

- Вивчити основні принципи невербальної комунікації. Ці знання необхідні для якісної оцінки стану клієнта.

- Вивчити власні невербальні сигнали та проаналізувати як це сприймають люди, щоб розвинути необхідні для роботи психологом.

- Брати участь у тренінгах з невербальної комунікації, де взаємодіючи з іншими людьми можна розвинути ці навички.

- Час від часу запитувати у клієнта щодо його розуміння власного прогресу у вирішенні проблемного питання.

Як висновок хочемо наголосити на тому, що під час консультування ми не даємо порад, не засуджувати за відмінності у світоглядах і в разі виникнення особистого неприйняття в почутому від клієнта звертатися до свого супервізора, для уникнення цього у своїй подальшій практиці.

Список використаних джерел

1. Allan and Barbara Pease. (2004) The definitive book of body language. Howto read others` thoughts by their gestures. 386.

2. Bordin, E. S. (1979). The Generalizability of the Psychoanalytic Concept of the Working Alliance. *Psychotherapy: Theory, Research & Practice*, 16(3), 252–260.

3. Rogers CR. Significant aspects of client-centered therapy. *Am Psychol*. 1946;1(10):415-22. doi:10.1037/h0060866

4. Котигорошко Владислав. Клієнт-центрована терапія Роджерса: все, що треба знати. URL: <https://www.gasformind.com/kliyent-tsentrovana-terapiya/>

5. Психологічне консультування та корекція : навч. Посіб. Модульно-рейтинговий курс. 2-ге вид. Випр. I доп., Київ :ВД «Професіонал», 2007. 544 с.

*Лобовікова Софія Андріївна,
Михайліченко Кіра Юріївна,
студентки 2 курсу бакалаврату,
освітньої програми «Психологія»,
Білоцерківського інституту економіки та управління,
Університету «Україна»*

*Науковий керівник:
доктор філософії у галузі психології,
доцентка кафедри права та соціально-поведінкових наук
Пономаренко Тетяна Ігорівна*

ОСОБЛИВОСТІ КОМУНІКАТИВНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ШКІЛЬНОГО ПСИХОЛОГА

Актуальність проблеми. Особливості комунікації шкільного психолога є надзвичайно актуальним предметом для досліджень в сучасних умовах через низку факторів, які визначають потребу у вивченні та вдосконаленні комунікативних навичок фахівців. Це може бути зростання психологічних проблем серед учнів. Також шкільний психолог відіграє велику роль у профілактиці булінгу. Зміни в суспільстві, зокрема цифровізація та підвищений вплив соціальних мереж, створюють нові виклики для учнів. Шкільний психолог часто є тією особою, яка допомагає дітям розвивати емоційний інтелект — здатність розпізнавати, контролювати й виражати свої емоції. Вивчення і вдосконалення комунікативних навичок шкільного психолога сприяє кращому розумінню та підтримці учнів, ефективній співпраці з батьками і педагогами, а також вирішенню сучасних викликів, з якими стикається школа. Це робить таке дослідження надзвичайно важливим для розвитку системи освіти та психічного здоров'я школярів.

Ступінь розроблення проблеми. Вивчення літератури показало, що дослідженням комунікативної компетентності психологів займалися: українські науковці (Л. В. Долинська, О.В. Киричук, Л.М. Карамушка, Т. І. Пономаренко, Т.М. Титаренко, О.М. Степанюк, А. Ф. Федоренко, Т. І. Ханецька та ін.) та зарубіжні (Майкл Аргайл, Даніел Гоулман, Карл Роджерс, Джерард Іган та ін.)

Ступінь розроблення проблеми. Комунікативна компетентність розглядається як готовність особистості до комунікативної діяльності. Разом з тим, Т. І. Пономаренко вважає, що комунікативна компетентність психолога – це «система знань, умінь і навичок, які необхідні фахівцю для успішної

комунікації з клієнтами» [3, с. 71].

У зарубіжних наукових джерелах зустрічається термін «компетентності взаємодії». Так, М. Ейзей та Дж. Дарлей під компетентностями взаємодії розуміють здатності створення нових зразків виконання ролі шляхом реконструювання знайомих, набутих в практиці прикладів, що дає змогу діяти в специфічних змінах ситуацій взаємодії [1]. Так, на рисунку представлені можливі напрямки взаємодії шкільного психолога в рамках професійної діяльності.



Рис.1:Співпраця психолога з різними учасниками шкільного процесу

З рисунку ми бачимо, що шкільний психолог є центральною фігурою, яка сприяє психологічному благополуччю учнів та створює сприятливі умови для їхнього розвитку через тісну співпрацю з різними учасниками освітнього процесу.

Основна група, з якою працює психолог – це учні. Він допомагає дітям справлятися зі стресом, конфліктами, проблемами у навчанні, адаптацією, а також працює з емоційними та поведінковими труднощами. Важливою частиною є профілактика булінгу, робота з підлітковими кризами і підтримка психічного здоров'я дітей. Психолог взаємодіє з батьками для кращого розуміння потреб і проблем їхніх дітей. Він співпрацює з учителями для того, щоб допомогти їм зрозуміти психологічні особливості учнів, які можуть

впливати на навчання або поведінку. Також співпрацює з адміністрацією, з метою створення комфортного та психологічно безпечного середовища для учнів і персоналу. Співпраця шкільного психолога з ювенальною поліцією є важливою для профілактики правопорушень серед неповнолітніх та забезпечення їхнього психологічного благополуччя. Співпраця шкільного психолога із соціальним педагогом є важливою складовою для підтримки та забезпечення соціального і психологічного благополуччя учнів. Їхні функції часто перетинаються, але кожен із них виконує свої специфічні завдання. Взаємодія шкільного психолога та медичної служби школи є важливим елементом підтримки фізичного та психічного здоров'я учнів. Ці дві служби співпрацюють, щоб забезпечити комплексний підхід до виховання та розвитку дитини. Взаємодія шкільного психолога з логопедом також є важливою складовою комплексної підтримки дітей у навчальному закладі, особливо для учнів, які мають мовленнєві порушення. Така співпраця спрямована на забезпечення гармонійного розвитку дитини, покращення комунікативних навичок та підтримку у навчанні.

Зрозуміло, що комунікативна компетентність потребує певного рівня сформованості особистісного й професійного досвіду взаємодії з оточуючими людьми, який потрібен індивіду, щоб у рамках своїх здібностей, успішно функціонувати у професійному середовищі і суспільстві [2].

Наукові дослідження показують, що високий рівень комунікативної компетенції позитивно впливає на емоційний клімат у школі та дозволяє шкільному психологу ефективно виконувати свої функції як посередника між учнями, педагогами та батьками. Розвиток цих навичок необхідний для створення безпечного освітнього середовища, профілактики конфліктів та сприяння особистісному зростанню учнів.

Висновок. Таким чином, дослідження комунікативної компетентності в рамках професійної діяльності шкільного психолога є актуальним та вимагає багатоаспектного інтересу з боку науковців.

Список використаних джерел

1. Коць М. О. Комунікативна компетентність як складова професіоналізму майбутнього педагога. *Практична психологія та соціальна робота*. 2007. №1 С. 52-55.

2. Методологічні проблеми трансформації комунікативної компетентності психолога в інформаційному суспільстві: монографія / В.В. Андрієвська, Е.І. Драніщева, С.П. Тищенко та ін.; за ред. В.В. Андрієвської. К.: Імекс-ЛТД, 2014. 226 с.

3. Пономаренко Т. Психологічні чинники розвитку комунікативної компетентності майбутніх психологів у медійному просторі : дис. канд. псих. наук : 19.00.07«Педагогічнга та вікова психологія». Київ, 2022. 281 с.

Малина Аліна Сергіївна
студентка 2 курсу бакалаврату,
освітньої програми «Психологічне консультування»,
УДУ імені Михайла Дрогоманова

Гоголь Оксана Василівна,
кандидат психологічних наук, доцент
доцент кафедри теоретичної та консультативної психології,
УДУ імені Михайла Дрогоманова

ОСОБЛИВОСТІ КОМУНІКАЦІЇ У ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ ПСИХОЛОГА ПОЧАТКІВЦЯ

Актуальність проблеми. Комунікація є важливою навичкою для оволодіння професії психолог. Підготовка майбутніх психологів особливо важлива, оскільки багато складних ситуацій, з якими стикаються ці фахівці, виникають через недостатню обізнаність у сфері комунікації і невміння використовувати техніки комунікативної взаємодії. Як зазначала Т.В.Павленко: комунікація – це спосіб взаємодії особистості з оточуючим середовищем, завдяки якому вона має змогу засвоїти суспільні цінності, сформувати індивідуальний стиль діяльності і спілкування.

Ступінь розроблення проблеми. Наукові дослідження свідчать, що комунікативна компетентність та комунікативні навички є основними компетенціями, якими повинен володіти психолог на будь-якому етапі навчання. Як зазначає А. Капська, психолог повинен ґрунтовно володіти знаннями та вміннями професійної комунікації, а також вміти ефективно застосовувати їх у відповідних умовах [3]. Він повинен використовувати засоби, спрямовані як на розвиток суб'єкт-суб'єктних аспектів спілкування, так і на суб'єкт-об'єктні репродуктивні компоненти [1, с. 37-42].

Професійна діяльність практичного психолога вимагає взаємодії з різними людьми, здатності переконувати, відстоювати свої ідеї та позиції. Це потребує знання законів людського сприйняття, уміння розпізнавати індивідуальні особливості, вміння слухати, впливати, вирішувати конфлікти, а

також володіння мовою та невербальними засобами комунікації (міміка, жести тощо), що є невід'ємною частиною професійних компетенцій психолога [4].

Емпіричне дослідження психологічних особливостей розвитку комунікативних здібностей у психологів початківців передбачає використання певного комплексу методик, серед яких ми можемо виділити методику «Оцінка комунікативних і організаторських схильностей – КОС» (В. Синявського, Б. Федоришина), тест «Оцінка комунікативних вмій» (Л. Міхельсон, переклад та адаптація Ю. Гильбуха), методику «Визначення способів регулювання конфліктів» (К. Томаса) та методику «Діагностика рівня емпатії» (В. Бойко)

Аналіз розвитку комунікативних здібностей у майбутніх психологів виявив наявність проблем у частини студентів. Зокрема, у 3% студентів спостерігається низький рівень комунікативних здібностей, а у 16% — рівень нижче середнього. Щодо позицій у спілкуванні, 34% студентів демонструють залежну позицію, 48% — впевнену, а 18% — агресивну. У конфліктних ситуаціях 16% студентів проявляють стиль суперництва, 26% — співпраці, 24% — компромісу, 24% — уникнення, і 10% — пристосування. Рівень емпатії варіюється: високий у 30%, середній — у 42%, низький — у 26%, і дуже низький — у 2,6%.

Отже, необхідно активно працювати над розвитком комунікативних навичок студентів через практику, методи саморегуляції та емоційного саморозвитку. Викладачі можуть сприяти цьому, використовуючи рольові ігри, групову роботу та інші техніки, що допомагають формувати емпатію та невербальні навички.

Як висновок: розвиток комунікативних навичок майбутніх психологів полягає в тому, що комунікація є ключовою складовою їхньої професійної діяльності. Вона забезпечує ефективну взаємодію з клієнтами, здатність переконувати та вирішувати конфлікти, що є необхідним для успішної практики. Дослідження показують, що значна частина студентів має недостатньо розвинені комунікативні та організаторські здібності, що потребує корекції та вдосконалення. Таким чином, підвищення рівня комунікативної компетентності повинно стати пріоритетом у підготовці психологів, а викладачі мають створювати умови для розвитку цих навичок через практичні методи та тренінги.

Список використаних джерел

1. Балахтар В. В. Комунікативна компетентність як складова професіоналізму фахівця соціальної роботи. *Якісна освіта в Україні: тенденції, проблеми, перспективи* : матеріали Міжнародної науковопрактичної

конференції, (Чернівці, 26-28 жовтня 2017 року). Чернівці: Чернівецький нац. ун-т, 2017. 336 с.

2. Балахтар В. В. Соціально-психологічні особливості комунікативної толерантності фахівців з соціальної роботи на різних стадіях професійного становлення. *Організаційна психологія. Економічна психологія: науковий журнал Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України та УАОППП*. С. Д. Максименко, Л. М. Карамушка (Ред.). Київ, 2018. № 3(14), 7-14.

3. Капська А. Й. Соціальна робота: навч. посібник К.: Центр навч. літератури, 2005. 328 с.

4. Кошлань І. Г., Дерябіна І. Г. Специфіка комунікативної толерантності у студентів представників різних типів акцентуацій. *Наука і освіта* : наук.-практ. журн. Півд. наук. Центру АПН України. 2009. № 8. С. 68-71

5. Результати емпіричного дослідження взяті з дипломної роботи Андрій Герман. URL: <https://elar.khmnu.edu.ua/server/api/core/bitstreams/bcc5a1c6-6146-4fcf-8524-ccd09c7c55e2/content> (дата звертання : 14.10.2024)

Савчук Яна Віталівна,
студентка 1 курсу магістратури,
освітня програма «Психологія»,
УДУ імені Михайла Драгоманова

Науковий керівник:
доктор педагогічних наук, професор,
професор кафедри психології
Ковчина Ірина Михайлівна

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ВПЛИВУ ХРИСТІЯНСЬКОЇ РЕЛІГІЇ НА ЕМОЦІЙНИЙ СТАН ЛЮДИНИ В УМОВАХ ВІЙНИ

Актуальність проблеми. Сучасність вимагає все більше уваги приділяти ментальному здоров'ю людини, враховуючи те, що чинники навколишнього середовища впливають та втручаються у звичайне життя з кожним днем все більше і більше. В Україні ця ситуація ускладнюється тим, що суспільство вже 10 років живе у стані війни і останні 3 з них — повномасштабної. На жаль не існує наукової можливості спрогнозувати припинення російської агресії, тому

питання адаптації українців до нових умов буття набуває стратегічного значення. Для України останні роки це велика політична, національна і соціальна трансформації, які як любі глобальні зміни пов'язані з певними кризами. У проходженні суспільством цих викликів на перший план виходить надання психологічної підтримки населенню, як запорука ментальної допомоги.

Емоційний стан людини у повсякденні відіграє ключову роль. Ми постійно відчуваємо і висловлюємо різноманіття емоцій, які виникають у відповідь на зовнішні та внутрішні подразники. В емоціях виявляється позитивне чи негативне ставлення до навколишнього середовища за участю радості, страху або гніву. Науковці все більше розглядають емоції, як пристосувальне явище у відповідь на ту чи іншу подію, об'єкт тощо, яке дозволяє психологічно адаптуватись у відповідь на подразник.

Ступінь розроблення проблеми. Перебуваючи у ситуаціях, які несуть потенційну загрозу життю людина намагається вижити “ тут і зараз” втрачаючи можливість раціонально оцінювати наслідки своєї поведінки з позиції сьогоденного дня та планувати майбутнє. Травматизація психіки приводить до емоційних розладів і виникненню стану тривожності. Враховуючи це, психологічна допомога має стати невід'ємною частиною життя українців, вона надасть змогу відчути безпеку зараз і навчить вибудовувати алгоритми стабільної ментальної поведінки у довгостроковій перспективі.

Одним із таких додаткових механізмів може стати релігія, як чинник формування однієї із внутрішніх опор особистості, враховуючи те, що чисельні видатні психологи звертались у своїх працях до логічної єдності релігії та психології. Френсіс Бекон [1], Зігмунд Фройд [4], Карл Юнг [2], Віктор Франкл [5], кожний з них висвітлював значну роль релігії, як першоджерела та додаткового засобу психологічної підтримки, як несвідомої присутності у ментальній поведінці людини [4].

Виклад основного матеріалу. Пошук нових інструментів психологічної допомоги та підтримки населення України в умовах війни вимагає приділяти увагу багатьом напрямкам. Християнська релігія, яка ґрунтується на концепції любові може стати вагомим інструментом розширення психологічних обріїв. Євангеліє від Матвія пропонує незмінну християнську догму “Полюби ближнього, як самого себе“ [3], демонструючи підґрунтя психологічної підтримки. Навчитись любити себе, шляхом створення внутрішнього ядра допоможе набутти психологічної стійкості під час війни. Любити самого себе - означає радіти факту буття, тому що життя кожної конкретної людини несе певні цілі та сенси, навіть тоді коли під час відчаю та спустошеності

особистість втрачає чисельні життєві орієнтири. Любити — це не засуджувати себе за помилки, не намагатись заслужувати чиєсь доброзичливе ставлення і відношення до себе, сприймати невдачі, як екзистенційні уроки, вміти говорити “ні” людям чи обставинам які руйнують та спричиняють шкоду. Все це і означає любити себе у контексті поєднання релігії та психологічної підтримки, першоджерело якої виникло тисячі років тому за допомогою вчення Ісуса Христа і яке розповсюджували його учні. Таким чином, можна сформулювати научну гіпотезу, що першими психотерапевтами були християнські проповідники.

Висновок. Християнська релігія з її тисячолітньою еволюцією може стати одним із додаткових інструментів у процесі надання психологічної допомоги українцям в умовах протистояння російській агресії для набуття більш стабільного і позитивного емоційного стану у особистості.

Список використаних джерел

1. Bacon *The New Organon* / edited by Lisa Jardine and Michael Silverthorne). Cambridge University Press, 2004. p. 252.
2. Jung C.G. *Psychology & Religion*, Yale University Press, 1960.
3. Біблія. Книги Святого Писання Вітхого і Нового Заповітів. В-во Українське біблійне товариство, 2022.
4. Ларін Д.І. Значення релігії у працях Зігмунда Фройда в контексті “відкритої психологічної кризи”. *Молодий вчений*. 2018. № 9 (2). С. 310.
5. Франкл В. Лікар та душа. Основи логотерапії. Харків : В-во «Книжковий клуб сімейного дозвілля», 2016.

*Соломко Марія Євгенівна,
студентка 2 курсу бакалаврату,
освітньої програми «Психологія врегулювання конфліктів»,
УДУ імені Михайла Драгоманова*

*Науковий керівник:
кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри соціальної психології
Андріяшина Наталія Володимирівна*

ОСОБЛИВОСТІ КОМУНІКАЦІЇ У ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ ПСИХОЛОГА

Актуальність проблеми. Питання комунікації у діяльності психолога на сьогодні є важливим. Комунікація є основою діяльності психолога. Завдяки якісному спілкуванню психолог встановлює контакт з клієнтом, що дає можливість і розвиває ефективну спільну роботу психолога з клієнтом. Отже, якісне спілкування стає професійною компетенцією психолога практика, яке потребує теоретичного вивчення та практичного вдосконалення.

Ступінь розроблення проблеми. Терміни «комунікативний» і «компетентність» в поєднанні «комунікативна компетентність» одним з перших були вжиті американським лінгвістом Делом Хаймсом.

Виклад основного матеріалу. Отже, визначення «Комунікативна компетентність» - це здатність встановлювати і підтримувати необхідні контакти з оточуючими людьми, певна сукупність знань, умінь та навичок, що забезпечують ефективне спілкування, передбачають уміння змінювати глибину і коло спілкування, розуміти й бути зрозумілим для партнера у процесі спілкування. В сучасному світі зростають різні проблеми: збільшення рівня стресу та його наслідки, психічні розлади, емоційне вигорання, що потребує психологічної підтримки, як форми професійної допомоги. Реалізація таких задач вимагає високої професійної підготовки психолога практика, в основі якої лежать знання спеціалістів та розвинені комунікативні навички.

Виокремлюють такі складові комунікативної компетентності:

– когнітивний компонент: виявляється через психічні процеси, пов'язані з пізнанням самого себе та інших людей, зацікавленість власним внутрішнім світом, рефлексію; це комплекс знань про сутність, структуру, функції та особливості спілкування та професійного спілкування, зокрема; знання про стилі спілкування; фонові знання, тобто загальнокультурна компетентність, яка

не стосується безпосередньо професійного спілкування, але дозволяє зрозуміти приховані натяки, асоціації тощо, все те, що більш глибокому розумінню; перцептивні і рефлексивні уміння, які уможливають проникнення у внутрішній світ співрозмовника та сприяють розумінню самого себе;

– емоційний компонент: виявляється через професійні вимоги до емоційних станів, задоволеності (партнером, спілкуванням, собою); у гуманістичній настанові на особистість іншої людини та на спілкування з нею, емоційній чутливості до інших людей, готовності вступати з іншими в особистісні, діалогічні стосунки; передбачає розвинену емпатію, низький рівень тривожності, агресії та конфліктності у спілкуванні;

– поведінковий компонент: виявляється через вербальну і невербальну комунікацію; загальні та специфічні комунікативні уміння, які сприяють успішному встановленню контакту із співрозмовником, дозволяють здійснювати контроль ситуації взаємодії з ним, застосовувати конструктивні стратегії поведінки у конфліктних ситуаціях; спонукає діяльність, вчинки, локалізацію пересування в просторі.

Професійна діяльність психолога передбачає взаємодію з людьми, вміння реалізувати професійну комунікацію, а також будувати власну професійну позицію. Це вимагає знання основних законів сприйняття та розуміння людської поведінки, уміння слухати та бачити в інших особистість, формувати уявлення про внутрішній світ людини та будувати стратегію роботи з нею. Навички розв'язання конфліктів на рівні професійної допомоги обумовлені високою комунікативною компетентністю, в основі якої є володіння усним мовленням, вербальними засобами спілкування (погляди, міміка, жести). Усі ці фактори формують ключовий компонент професійної комунікативної компетентності психолога.

Особливостями комунікації психолога є:

- емпатія;
- побудова довірливих відносин;
- навички роботи з клієнтами різних вікових груп (діти, підлітки, дорослі);
- навички різних форм роботи (індивідуальні чи групові сесії);
- вміння правильно та коректно ставити запитання;
- конфіденційність.

Таким чином, можна зробити *висновок*, що ефективна комунікація є ключовим фактором в професійній діяльності психолога. Саме через якісний комунікативний процес психолог надає можливість клієнту усвідомити свої проблеми та знайти їх вирішення.

Специфіка комунікації в діяльності психолога включає не лише загальні принципи, а й застосування особливих технік, для створення атмосфери безпеки, відкритості та співпраці.

Отже, особливості комунікації у професійній діяльності психолога - це багатогранний процес, від якого залежить успіх психологічної допомоги та особистісний розвиток клієнта.

Список використаних джерел

1. Комунікативна компетентність, її складова. URL: <http://surl.li/pmzaec>
2. Казібекова В. Психологічні особливості комунікативної компетентності майбутніх фахівців. Інсайт. 2019. 66 с.
3. Роль комунікації у професійній діяльності психолога. URL: <http://surl.li/qsdtmm>
4. Професійна комунікативна компетентність психолога як умова його успішної діяльності. URL: <http://surl.li/hltkjd>

Степаненко Інна Миколаївна

*кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри соціальної психології,
УДУ імені Михайла Драгоманова*

ВПЛИВ СОРОМ'ЯЗЛИВОСТІ НА КОМУНІКАТИВНУ СФЕРУ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ПСИХОЛОГА

Актуальність проблеми. Сучасні реалії воєнних дій в Україні, потребують активного залучення психологів-практиків до роботи з суспільством. Професія психолога, як динамічний вид праці, вимагає емоційної стійкості, поведінкової саморегуляції та комунікативної компетентності, які можуть бути порушені, під впливом сором'язливості.

Ступінь розроблення проблеми. На сьогоднішній день, питання впливу сором'язливості на комунікативну сферу особистості залишається актуальним та недостатньо вивченим. Сором'язливість, була предметом дослідження багатьох науковців: Ф. Зімбардо, К. Ізард М. Кляйн, П. Пілконіс. За визначенням Ф. Зімбардо [1], сором'язливість має негативний вплив на формування та становлення особистості, а особливо, її комунікативної

сфери. К. Ізард [2], розглядав сором'язливість як властивість, яка обмежує людину в її індивідуальному та соціальному розвитку, блокуючи розвиток комунікативних здібностей.

Виклад основного матеріалу. Професійне становлення та розвиток психолога-практика, дуже тісно пов'язана з комунікативною спроможністю та компетентністю особистості. Комунікативна спроможність за визначенням Д. Хаймса [3], являє собою здатність людини точно, гнучко та швидко використовувати вербальну та не вербальну комунікацію у взаємодії з іншими людьми. У професійній діяльності психолога, комунікативна сфера займає провідне місце, адже передбачає наявність знань, умінь та навичок у сфері спілкування. Комунікативна сфера психолога-практика включає здатність та вміння аналізувати та оцінювати комунікативні ситуації, вибирати раціонально-вірні стратегії взаємодії, вступати в діалог з людьми різного вікового періоду та соціально-культурного простору.

Сором'язливість являє собою складні психологічні утворення особистості, які утруднюють процес взаємодії з іншими людьми та негативно впливають на комунікативну сферу професійної діяльності психолога, викликаючи: дискомфорт у спілкуванні (уникнення соціальних ситуацій та довгих діалогів); заниження самооцінки (мінімізація прояву своїх почуттів та думок, не здатність до відвертості та розкритості у спілкуванні); когнітивну (нелогічність висновків щодо інших людей та подій) та поведінкову (нездатність повноцінно використовувати невербальну комунікацію) скутості.

У професійній площині, сором'язливість значною мірою відображена у складнощах встановлення довірливої атмосфери між психологом та клієнтом, у емпатії вираження почуттів та страху оціночного ставлення.

Як *висновок*, можна зазначити, що сором'язливість виступає значним негативним фактором впливу на комунікативну сферу професійної діяльності психолога, адже зачіпає комунікативну, поведінкову та когнітивну сфери особистості.

Список використаних джерел

1. Zimbardo P. G. Improving team performance and participation via computer-mediated turn taking and informational prompts / P. Zimbardo, J. Linsenmeier, L. Kabat, P. Smith. *ONR technical report no. Z – 81-01.* – Stanford : 1981.
2. Yzard K. Э. *Psikhologhiya emotsyi.* SPb.: Pyter, 2011. 461 s.
3. Hais D.G. How many levels should a grammar recognize? // *Language and discourse: Rest and Protest.* Amsterdam, Philadelphia. 2006, 12 p.

8. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СПІЛКУВАННЯ В ІНФОРМАЦІЙНОМУ ПРОСТОРИ

*Косинський Віталій Юрійович,
студент 1 курсу магістратури,
освітньої програми «Психологія»,
УДУ імені Михайла Драгоманова*

ВПЛИВ ВИКОРИСТАННЯ INSTAGRAM НА РІВЕНЬ ТРИВОЖНОСТІ ТА САМООЦІНКИ ПІДЛІТКІВ

Актуальність проблеми. Використання соціальних мереж, зокрема Instagram, є важливим фактором у формуванні психологічного стану сучасних підлітків. У підлітковому віці відбувається інтенсивне становлення самооцінки, а постійна взаємодія з віртуальними платформами може значно впливати на рівень тривожності та їхню самооцінку. Оскільки Instagram має візуально орієнтований характер, підлітки можуть піддаватися тиску ідеалізованих образів та порівнювати себе з іншими користувачами. Це дослідження є актуальним з огляду на стрімке зростання впливу соціальних мереж і необхідність вивчення їхнього психологічного впливу на молодь [2].

Ступінь розроблення проблеми. Гаркуша І. В. та Кайко В. І. (2019) підкреслюють, що основними мотивами використання соціальних мереж є підтримка соціальних контактів і самовираження, проте їхній вплив на психіку може бути як позитивним, так і негативним. Вони зазначають, що соцмережі можуть посилювати залежність, що знижує здатність до ефективної соціальної взаємодії у реальному світі [3]. Гладченко В.С. (2023) у своєму дослідженні вказує на те, що соціальні мережі можуть викликати у молоді емоційну нестабільність та підвищувати рівень тривожності через порівняння себе з іншими та виникнення почуття незадоволеності собою [4]. Гречановська О.В. та ін. (2023) доводять, що регулярна взаємодія з соціальними мережами часто призводить до зниження самооцінки та підвищення рівня тривожності, оскільки користувачі схильні фокусуватися на зовнішніх оцінках, таких як лайки та коментарі [5]. Варивода К.С. (2015) також вказує на негативний вплив соцмереж на емоційну сферу підлітків, наголошуючи на таких аспектах, як відчуття самотності та депресія, зумовлені тривалим використанням Інтернету [1].

Виклад основного матеріалу. Вплив Instagram на підлітків є складним

процесом, який охоплює кілька важливих психологічних аспектів. По-перше, соціальні мережі формують потребу у постійному визнанні через лайки та коментарі, що може знижувати внутрішню впевненість у собі. Гречановська О.В. (2023) наголошує, що соціальні мережі, які пропонують можливість постійного порівняння з іншими, викликають почуття незадоволення своїм життям та зовнішністю [5]. Оксана Вдовіченко та Олена Казанжи (2021) у своїй роботі зазначають, що активне користування Instagram погіршує самопочуття, активність та настрій підлітків, особливо у випадках, коли користувачі занурені у спостереження за життям інших людей, що здається їм кращим. Особливу роль відіграють психоемоційні детермінанти, які впливають на стрес і незадоволеність життям через контент, що пропонує Instagram [2].

Дослідження показують, що негативний вплив Instagram на підлітків пов'язаний не лише з тривалістю часу в мережі, а й з характером контенту, який споживається. Гладченко В.С. (2023) стверджує, що емоційна сфера підлітків особливо вразлива до впливу ідеалізованих образів, які сприяють розвитку емоційної нестабільності та тривожності [4]. Важливо також враховувати, що підлітки, які мають низьку самооцінку, більше схильні до негативного впливу Instagram, що може погіршувати їхній психологічний стан. Це дослідження підтверджується висновками Гоян І.М. та Данилової Т.В. (2021), які акцентують на складнощах психічного функціонування підлітків через залежність від соціальних мереж [6].

Крім того, важливим є дослідження психологічної залежності від соцмереж, проведене Сторожем В.В. і Шкарнегою О.С. (2018), які вказують, що залежність від Instagram призводить до виникнення емоційної нестабільності, підвищення рівня стресу та розвитку депресивних станів у підлітків [8]. Це підтверджує необхідність впровадження програм корекції емоційного стану молоді та підвищення їхньої психологічної стійкості.

Висновки. Соціальна Instagram може негативно впливати на рівень тривожності та самооцінку підлітків через постійне порівняння себе з іншими та залежність від зовнішніх оцінок, таких як лайки та коментарі. Тривале використання соціальних мереж посилює емоційну нестабільність, викликає незадоволеність життям та зовнішністю, особливо серед підлітків, самооцінка яких має менші показники, ніж представників інших вікових груп. Подальші дослідження мають бути спрямовані на розробку стратегій, які допоможуть підліткам критично оцінювати контент у соцмережах і знижувати ризик емоційних розладів, пов'язаних із надмірним використанням Instagram.

Список використаних джерел

1. Варивода К. С. Позитивні й негативні аспекти взаємодії сучасної молоді в соціальних мережах. *Журнал науковий огляд*. 2015. № 7 (17). С. 1-16.
2. Вдовіченко О., Казанжи О. Вплив мережі Instagram на самопочуття, активність та настроїв користувачів. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2021. Вип. 9. С. 58-65.
3. Гаркуша І. В., Кайко В. І. Психологічні аспекти та основні мотиви використання соціальних мереж. *Вісник Університету ім. Альфреда Нобеля. Серія «Педагогіка і психологія». Педагогічні науки*. 2019. № 2 (18). С. 40-47.
4. Гладченко В. С. Вплив соціальних мереж на емоційну сферу особистості в юнацькому віці: кваліфікаційна робота / наук. керівник – канд. психол. наук, доц. Н. М. Макаренко ; Криворізький державний педагогічний університет. Кривий Ріг, 2023. 103 с.
5. Гречановська О. В., Мегем О. М., Потапюк Л. М. Вплив соціальних мереж на психологічний стан та самооцінку української молоді. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2023. Т. 34 (73), № 4. С. 60-66.
6. Гоян І.М. та Данилової Т.В. Вплив соціальних мереж на психологічне функціонування особистості: до постановки проблеми. *Науковий журнал «Гуманітарні студії: педагогіка, психологія, філософія»*, Том 12, №4 (2021). С.118-124.
7. Сторож В. В., Шкарнега О. С. Аналіз психологічних аспектів залежності від соціальної мережі instagram. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія : Психологічні науки*. 2018. Вип. 1(1). С. 184-189.

Мазур Олена Миколаївна
студентка 4 курсу бакалаврату,
освітня програма «Психологія»,
УДУ імені Михайла Драгоманова

Науковий керівник:
кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри психосоматики та психології здоров'я
Розова Тетяна Миколаївна

ЗМІНА ЦІННОСТЕЙ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ

Актуальність проблеми. Війна є однією з найскладніших кризових ситуацій. Під час війни відбувається значна зміна світогляду особистості та системи її цінностей. Те, що раніше вважалося важливим втрачає своє значення перед обличчям смерті та руйнувань. Війна прискорює зміни, які в мирний час могли б відбуватися дуже повільно, або не відбулися взагалі, змушуючи людей переоцінювати свої життєві цілі та пріоритети, адаптуючи їх до нових обставин.

Після початку війни в Україні у 2014 році дослідження показали, що багато людей змінили своє ставлення до матеріальних благ та кар'єрних амбіцій. За даними опитувань, цінності, пов'язані з безпекою та стабільністю, почали домінувати серед населення, а соціальні аспекти, такі як взаємодопомога та підтримка громади, стали ключовими. Після завершення Другої світової війни були проведені численні дослідження, які показали, що у багатьох людей відбулася глибока зміна цінностей. Наприклад, післявоєнні суспільства на Заході стали більше цінувати мир, стабільність і права людини, тоді як матеріальні досягнення і гедонізм відійшли на другий план. Це можна побачити у зміні соціальних програм і зростанні гуманітарних ініціатив в країнах, постраждалих від війни.

Ступінь розроблення проблеми. Дослідженням цінностей в умовах кризи та війни займаються як вітчизняні вчені (Ігнатенко П., Максименко С., Карамушка Л., Легун О.), так і закордонні (Шварц Ш., Рокіч М., Інглгарт Р., Гідденс Е., Хофстеде Г., Беккер К.)

Цінності особистості — це внутрішні орієнтири, які визначають вибір життєвих цілей і шляхи їх досягнення. Вони формують погляди, впливають на рішення та поведінку, забезпечуючи стійкість і мотивацію до дій. Цінності є критеріями для визначення життєвих пріоритетів. Вони вважаються відносно стабільними протягом життя, оскільки базуються на глибоких переконаннях,

культури людини, її досвіди та соціалізації. Проте в екстремальних умовах, як-от війна чи кризи, цінності можуть змінюватися на користь безпеки та виживання, замість самореалізації.

Згідно з теорією основних людських цінностей, запропонованою Ш.Шварцом, виділяються десять ключових цінностей, які є універсальними для всіх культур [1]. Ці цінності охоплюють різні сфери життя і відображають основні мотиваційні цілі людини. До них належать: безпека, доброзичливість, універсалізм, традиції, конформізм, гедонізм, досягнення, влада, стимуляція та самоспрямованість. Всі ці цінності взаємопов'язані і можуть конфліктувати між собою, але разом формують єдину систему орієнтирів, яка впливає на поведінку людини у різних життєвих ситуаціях.

Цінності не лише впливають на емоції, але й мотивують до дій. Коли цінність активується, вона викликає емоційні реакції : радість при досягненні або розчарування при загрозі. Кілька активованих цінностей можуть взаємодіяти, формуючи поведінку, але конфлікт між ними може блокувати дію. Цінності мають ієрархічну структуру. Їхня ієрархія змінюється відповідно до умов існування та загроз, з якими стикається людина.

За словами А. Маслоу, цінність — це те, що відповідає певній потребі людини та вибирається нею з різних можливих варіантів [2]. Вона відображає пріоритети людини, засновані на її актуальних потребах, і визначає, що є найважливішим для задоволення цих потреб у конкретний момент.

П. Ігнатенко у своїх дослідженнях представив психологічну структуру ціннісної орієнтації, що складається з таких компонентів: настанови, інтереси, мотиви, цілі, ідеали, свідомість, переконання, вибір і цінності. Ця структура відображає динаміку формування та реалізації цінностей в особистості, починаючи з базових потреб і закінчуючи свідомим вибором і визначенням життєвих цінностей [3].

Підчас війни цінності зазнають значних змін під впливом численних кризових факторів. Людина усвідомлює, що її звичний спосіб життя руйнується, і все, до чого вона була прив'язана, більше не є стабільним. Це змушує переосмислювати себе та своє місце в нових реаліях, ставлячи питання: як жити далі в умовах, що постійно змінюються. Крім того, війна спричиняє проблеми з фізичним та психічним здоров'ям, втрата близьких і вимушений переїзд — як всередині країни, так і за її межі — створюють значне емоційне навантаження і сприяють підвищенню рівня стресу. У цих обставинах на перший план виходять базові потреби: безпека, їжа, дах над головою. Виживання, турбота про близьких та забезпечення елементарного добробуту стають головними пріоритетами, тоді як особистісний розвиток та

самореалізація тимчасово відходять на другий план.

Можливі психічні розлади внаслідок порушення системи цінностей:

1. Депресія: Виникає, коли людина втрачає важливі для себе цінності або перестає на них орієнтуватися. Основні симптоми: відчуття безнадійності, втрата інтересу до життя, ізоляція, роздратованість.

2. Тривожний розлад: Розвивається при конфлікті між власними цінностями та вимогами зовнішнього середовища. Основні симптоми: постійна тривога, панічні атаки, безсоння, страх, нервозність.

3. Розлад адаптації: Виникає, коли зміни в житті вступають у конфлікт із цінностями та переконаннями людини. Симптоми: депресія, тривога, нездатність приймати рішення, ізоляція.

4. Розлади харчової поведінки: З'являються через невідповідність між цінностями особистості та стандартами краси (анорексія, булімія).

5. Розлади поведінки: Коли базові потреби та цінності не задовольняються, це може призвести до злочинності, агресії чи самоушкодження [4].

Психологічна допомога: Психолог чи психотерапевт може допомогти клієнту розібратися з причинами внутрішнього конфлікту, втратою колишніх цінностей, а також переглянути свої мотиваційні цілі. Під час терапії можливо актуалізувати нові цінності, розібратися, чи діяла людина відповідно до своїх цінностей, або ж згідно чужих.

Висновок: в умовах війни трансформація цінностей особистості стає неминучою. Війна, як одна з найскладніших кризових ситуацій, суттєво змінює пріоритети людини, де безпека, виживання і турбота про близьких виходять на перший план, а кар'єрні досягнення втрачають значимість. Досвід минулих війн, зокрема в Україні та після Другої світової війни, показує, що цінності суспільства і особистості мають здатність адаптуватися до екстремальних умов. Водночас, ці зміни супроводжуються психологічними викликами, що можуть призводити до психічних розладів, таких як депресія чи тривожні стани. Однак, за допомогою психологічної підтримки та терапії, людина має можливість переосмислити свої мотивації та знайти нові життєві орієнтири, відповідні реаліям війни.

Список використаних джерел

1. Schwartz S.H. An Overview of the Schwartz Theory of Basic Values [Електронний ресурс]. *Online Readings in Psychology and Culture*. 2012. Vol. 2(1). Режим доступу: <https://scholarworks.gvsu.edu/orpc/vol2/iss1/11>.

2. Фейдимен Д., Фрейгер Р. Абрахам Маслоу і психологія самоактуалізації

[Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://psylib.org.ua/books/feidi01/index.htm>.

3.Ігнатенко П. Ціннісні орієнтації особистості в умовах суспільних трансформацій [Електронний ресурс]. *Український науковий журнал "Освіта регіону. Політологія, психологія, комунікації"*. Університет "Україна", Всеукраїнська асоціація політичних наук (ВАПН), 2016. – Режим доступу: <https://social-science.uu.edu.ua/article/1296>.

4. Цінності особистості [Електронний ресурс]. *Простір Психологів* — Режим доступу: <https://psychology.space/tsinnosti-osobystosti>

*Хилевич Вікторія Дмитрівна,
студентка 2 курсу магістратури
освітньої програми «Теорія та практика наукової психології»
УДУ імені Михайла Драгоманова*

*Науковий керівник:
кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри теоретичної та консультативної психології
Отиц Дарія Дмитрівна*

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ КОМУНІКАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ В ІНТЕРНЕТ ПРОСТОРІ

Актуальність проблеми. Сучасний світ стрімко змінюється під впливом розвитку інформаційних технологій, саме тому інтернет сьогодні став невід'ємною частиною життя багатьох людей, а особливо сучасних юнаків та дівчат. Юнацький вік є критичним періодом формування особистості, коли індивіди активно шукають себе, свою ідентичність та форму соціальної взаємодії. Важливим аспектом цього процесу стає врахування специфіки використання ними інтернету як середовища для комунікації, самовираження та соціалізації.

Психологічні особливості спілкування в юнацькому віці набувають значення в контексті інтернет-простору, після чого хлопці та дівчата часто стають більш вільними і відкритими у висловленні своїх думок і почуттів. Віртуальні платформи надають особам юнацького віку можливість проявити індивідуальність, вступити в соціальне спілкування з іншими людьми та

групами. Однак, це також породжує ряд ризиків, зокрема, розвиток залежності від онлайн-комунікації, соціальну ізоляцію в реальному житті та проблеми з емоційною саморегуляцією та емпатією.

В умовах цифрової ери виникає необхідність у розробці нових підходів до виховання та психологічної підтримки молоді юнацького віку, яка перебуває у постійному контакті з інтернет-технологіями. Вивчення психологічних особливостей інтернет-комунікації дозволяє більш ефективно працювати з молодими людьми, допомагаючи їм розвивати здорові моделі спілкування та самопрезентації як у реальному, так і у віртуальному світі. Вивчення цієї тематики дозволяє глибше зрозуміти психологічні механізми соціальної взаємодії, вплив інтернет-простору на особистість та емоційний стан юнаків та юнок.

Ступінь розроблення проблеми. Психологічним дослідженням віртуального простору та особливостей взаємодії у ньому займалася така вчена як Л. І. Михайлова. Вона виокремлює важливу причину створення віртуальних образів: бажання людини відійти від своєї реальної ідентичності та спробувати нові ролі. Це дає можливість виразити себе без обмежень, які існують у реальному світі. Такі віртуальні експерименти допомагають людям краще пізнати себе та розвиватися. Однак, надмірна заглибленість у віртуальний світ може призвести до проблем у реальному спілкуванні [4].

О. Є. Войскунський займався вивченням особливостей впливу спілкування в інтернет просторі на особистість. Він зазначає, що інтернет може як покращити, так і погіршити наші стосунки з оточенням. З одного боку, він дає можливість знайти нових друзів і розвинути свою особистість. З іншого боку, надмірна залежність від інтернету може призвести до ізоляції, проблем у реальному спілкуванні та навіть психічних розладів, особливо у юнаків та юнок [5].

Виклад основного матеріалу. У юнацькому віці спілкування з однолітками набуває особливого значення. Хлопці та дівчата юнацького віку шукають підтримки, розуміння і почуття приналежності до групи. Саме в спілкуванні з ровесниками вони відкриваються один одному, вчаться будувати довірчі стосунки і долати труднощі.

Проаналізувавши літературу, можна зазначити, що спілкування в інтернет просторі може нести в собі як позитивний так і негативний аспект для особистості юнацького віку. До позитивних аспектів варто віднести:

- підтримку та дружбу. Юнаки та юнки можуть знаходити підтримку в інтернет-спільнотах за інтересами, що сприяє відчуттю приналежності;
- розвиток комунікативних навичок. Інтернет-спілкування сприяє розвитку вміння вести дискусію, аргументувати свою позицію;

- самовираження. Інтернет надає простір для творчості та самовираження, дозволяючи юнакам і дівчатам знаходити власну ідентичність;
- відкритість. Інтернет дозволяє юнакам та дівчатам бути більш відкритими, знижуючи страх соціального осуду.

Негативними аспектами спілкування в інтернет просторі є:

- залежність від інтернету. Надмірне використання інтернету може призвести до залежності, що впливає на академічну успішність, фізичне здоров'я і навички соціальної взаємодії;
- кібербулінг. Особи юнацького віку часто стикаються з кібербулінгом, зокрема, агресією та цькуванням в інтернеті, що може завдати серйозної шкоди психічному здоров'ю і самоповазі;
- психоемоційні проблеми. Віртуальна взаємодія може призвести до відчуження, зниження самооцінки та зростання рівня тривожності;
- зниження навичок міжособистісного спілкування. Надмірна залежність від онлайн-спілкування може призвести до зниження навичок особистого спілкування, що є важливим для особистого і професійного життя;
- фальшива інформація і шахрайство. Інтернет простір сповнений неправдивою інформацією і шахраями, які можуть вводити в оману або навіть викрадати особисті дані, для використання в особистих цілях.

Інтернет створює умови для глибокого самопізнання. Саме в інтернет просторі можна звільнитись від віртуальних очікувань та дозволити собі дослідити свій внутрішній світ, зокрема, і спілкуючись з однолітками. Різноманітні соціальні мережі стають своєрідною терапією, де юнаки та дівчата можуть висловлювати свої найпотаємніші думки і почуття [2]. Таким чином, інтернет допомагає особистості відійти від своєї звичної ролі і краще пізнати себе [1].

Простір інтернету створює ілюзію ідеального світу, де кожен може представити себе в найкращому світлі. Порівнюючи себе з іншими користувачами, юнаки та юначки можуть відчувати невпевненість у собі та розвивати комплекс неповноцінності. Це, в свою чергу, може призвести до розвитку шкідливих звичок, таких як кібербулінг чи залежність від інтернету [3].

Ми дійшли до таких *висновків*, що комунікація в інтернет просторі значно впливає на психологічний розвиток юнаків та юнок. Вона надає унікальні можливості для соціалізації та самовираження особистості, але також несе певні ризики для психічного здоров'я і благополуччя.

Важливо, щоб юнаки та дівчата отримували підтримку з боку дорослих і

вчилися відповідально користуватися інтернетом, розвиваючи навички критичного мислення та цифрової грамотності. Необхідно звертати увагу на баланс між віртуальним та реальним спілкуванням, а також підтримувати безпечне та здорове використання інтернету. Це допоможе їм максимально використовувати переваги інтернету, мінімізуючи його негативні впливи.

Список використаних джерел

1. Данько Ю. А. Соціальні мережі як форма сучасної комунікації: плюси і мінуси. *Сучасне суспільство: політичні науки, соціологічні науки, культурологічні науки*. Харків, 2012. С. 179-184.
2. Кузнєцова І. В. Розвиток ментальної моделі світу засобами середовища Інтернет в ранній юності [Електронний ресурс]. Режим доступу: www.psy-science.com.ua/department/texty/kuznecovaN.doc
3. Петрик В., Жарков Я., Дзюба М. Небезпеки особистості в інформаційному просторі. *Юридичний журнал*. 2007. № 2. С. 45-46.
4. Психосинергетичні особливості сталих та кризових періодів життя людини: монографія [Електронний ресурс] / М. - Л. А. Чепа, В. Ф. Маценко, Ж. М. Маценко, А. Д. Терещук [та ін.]; за ред. Чепи М. К.: Педагогічна думка, 2015. 197 с. Режим доступу: <http://ib.iitta.gov.ua/10148/>
5. Снітко М. А., Веретенко Т. Г. Компонентнісний підхід до діяльності підлітків у Інтернет-мережі. *Вісник Чернігівського державного педагогічного університету*. Чернігів : ЧДПУ, 2011. С. 35-39.

*Шевцов Дмитро Андрійович,
здобувач другого (магістерського) рівня
освітньо-професійної програми «Психологія консультування»,
УДУ імені Михайла Драгоманова*

*Науковий керівник:
доктор психологічних наук, професор,
завідувач кафедри теоретичної
та консультативної психології
Волошина Валентина Віталіївна*

КОГНІТИВНІ ОСОБЛИВОСТІ ОСОБИСТОСТІ ЦИФРОВІЗОВАНОГО СУСПІЛЬСТВА

Актуальність проблеми. Специфіка виникнення кліпового мислення особистості дорослого віку в умовах цифровізованого суспільства обумовлена стрімким розвитком інформаційних технологій та широким поширенням соціальних мереж. У сучасному світі дорослі активно користуються цифровими засобами комунікації, що спричиняє зміни в когнітивних процесах. Переважання фрагментарної інформації, швидка зміна контенту та багатозадачність призводять до виникнення кліпового мислення – поверхневого способу обробки інформації, який знижує здатність до глибокого аналізу і критичного мислення. Ця проблема є актуальною, оскільки стосується як особистісного розвитку, так і соціальних взаємодій дорослих людей у цифровому середовищі.

Цифровізація суспільства також створює нові виклики для психологічної адаптації дорослих до швидких змін в інформаційному полі. Формування кліпового мислення знижує когнітивну гнучкість, концентрацію уваги та здатність до рефлексії, що може негативно впливати на професійну діяльність і соціальні відносини. Дослідження цієї теми є необхідним для розробки методик профілактики та корекції таких наслідків, а також для збереження ефективності когнітивних процесів у сучасному інформаційному суспільстві.

Ступінь розроблення проблеми. Проблема кліпового мислення в умовах цифровізованого суспільства привертає дедалі більшу увагу науковців у різних галузях знань, зокрема в психології та соціології. У світовій науковій літературі розглядаються різні аспекти цього феномену, такі як фрагментація уваги, когнітивне перевантаження та вплив швидкого споживання інформації на психіку дорослої особистості. Основоположними дослідженнями є праці, що

висвітлюють вплив цифрових технологій на людське мислення і комунікацію М. Кастельса [3] та Н. Карра [2].

Водночас більшість досліджень зосереджуються на загальних аспектах впливу цифровізації на психіку, тоді як питання формування кліпового мислення саме у дорослих потребує подальшого вивчення. Це пов'язано зі специфікою когнітивних процесів у цьому віковому періоді, що включає досвід, критичне мислення та стійкість до інформаційних перевантажень. Важливим залишається також питання впливу кліпового мислення на професійну діяльність і соціальні взаємодії дорослих, що є однією з ключових тем для подальших досліджень.

Виклад основного матеріалу. В основі дослідження кліпового мислення лежить концепція когнітивних змін, які відбуваються під впливом цифрових технологій. Кліпове мислення визначається як спосіб обробки інформації, що характеризується фрагментацією, поверхневістю сприйняття та швидким перемиканням уваги між окремими елементами інформаційного потоку. Основною теоретичною базою для розуміння цього явища є праці Ніколаса Карра, який досліджував вплив інтернету на мозок, і Маршала Маклюена [4], що висвітлив зміну мислення в епоху масових медіа. Згідно з цими теоріями, сучасні цифрові платформи формують новий тип мислення, орієнтований на швидке отримання інформації, але не на її глибоку обробку.

Психологічні дослідження також демонструють, що кліпове мислення у дорослих пов'язане з такими когнітивними явищами, як зниження концентрації, погіршення здатності до критичного мислення та емоційна нестабільність через постійний потік інформації. З точки зору когнітивної психології, це можна пояснити тим, що цифрове середовище створює перевантаження уваги та викликає "інформаційну втому", коли мозок не встигає глибоко опрацювати отриману інформацію. Такий тип мислення може впливати на здатність приймати рішення, а також на міжособистісні відносини, що робить дослідження цього питання важливим для сучасного суспільства.

Висновок. Формування кліпового мислення у дорослих в умовах цифровізованого суспільства є складним і багатогранним процесом, що безпосередньо пов'язаний зі швидкими змінами інформаційного середовища та широким використанням цифрових технологій. Кліпове мислення, характеризуючись поверхневістю, фрагментарністю та постійним перемиканням уваги, несе як потенційні переваги, так і значні ризики для когнітивної діяльності та психічного здоров'я дорослих. Зниження здатності до глибокого аналізу та критичного мислення може негативно вплинути на професійну сферу та міжособистісні відносини, що робить дослідження цієї

проблеми актуальним і важливим для розробки профілактичних заходів.

Список використаних джерел

1. Лобач Н. Мислення та сприйняття: логічне та кліпове мислення майбутніх фахівців. *Вісник науки та освіти*. 2023. № 3(9). URL: [https://doi.org/10.52058/2786-6165-2023-3\(9\)-430-440](https://doi.org/10.52058/2786-6165-2023-3(9)-430-440) (дата звернення: 19.10.2024).
2. Carr N. G. *Shallows: what the internet is doing to our brains*. Norton & Company, Incorporated, W. W., 2020. 320 p.
3. Castells M. *Mobile communication and society: a global perspective*. MIT Press, 2018.
4. Marshall M. *Understanding media*. New York : McGraw-Hill, 1964. 365 p.

9. ПСИХОЛОГІЧНІ МЕХАНІЗМИ СТАНОВЛЕННЯ ЦІННОСТЕЙ ОСОБИСТОСТІ

*Деркач Анна Олександрівна,
студентка 1 курсу магістратури,
освітньої програми «Психологія»,
УДУ імені Михайла Драгоманова*

*Науковий керівник:
доктор педагогічних наук, професор,
професор кафедри психології
Ковчина Ірина Михайлівна*

ВНУТРІШНЯ І ЗОВНІШНЯ МОТИВАЦІЯ У СТУДЕНТІВ-ПСИХОЛОГІВ

Актуальність проблеми. Тематика нашого дослідження має на меті дослідження мотивації та її видів у студентів психологів, що проявляються в інтересі до навчання, подальшої роботи та створення сталого вподобання до розвитку в професій поглиблення і поновлення знань, компетентностей. Також презентація нашої теми допоможе вирішити проблеми вигорання серед психологів, що призводить до збільшення плинності кадрів у даній сфері, а також до докорінної зміни професії самих психологів. Особливість і обрання даної проблематики полягає у збільшенні бажаючих здобути вищу освіту за спеціальністю «Психологія», а по закінченню не працювати за фахом, пропрацювати недовгий термін і змінити спеціальність.

Ступінь розроблення проблеми. Дослідження мотивації студентів, зокрема психологів, проводили кілька відомих учених, особливо в межах теорії самовизначення (Self-Determination Theory, SDT), яку розробили Едвард Десі та Річард Раян. Ця теорія вивчає, як внутрішні та зовнішні фактори впливають на мотивацію, і вона активно застосовується для аналізу навчальної мотивації у студентів різних спеціальностей, включаючи психологію.

Вклад основного матеріалу. Ця публікація допоможе студентам усвідомити, аналізувати і використовувати різні види мотивації (внутрішня і зовнішня) для досягнення професійного та особистісного розвитку в психології. Так внутрішня мотивація відображає особистісні прагнення студента до самореалізації, прагнення допомагати іншим, отримання задоволення від процесу навчання, інтерес до психології як науки і застосування знань на

практиці, бажання розвивати свої навички та знання. Це включає інтерес до самостійного дослідження, вирішення психологічних проблем, глибше розуміння поведінки та емоцій, як самої людини та й інших.

Зовнішня мотивація ж проявляється та підкріплюється дією зовнішніх стимулів, такі як очікування соціуму, винагороди (грошові, академічні відзнаки), вимоги освітньої системи або ринку праці. Студенти можуть бути мотивовані досягати результатів, щоб отримати високі оцінки, стипендії, схвалення у науковому середовищі від викладачів, колег інших науковців даної сфери. рекомендації чи майбутні робочі місця. Одним з найважливіших мотивів для студентів є отримання диплому, що виступає результатом завершення навчання та підтвердженням кваліфікації для подальшої роботи у галузі психології.

Також варто відзначити у студентів наявність комбінованого виду мотивації, що проявляється у кар'єрних перспективах, які з одного боку дають можливість розвиватись як професіоналу, працювати у престижних компаніях, публікуватися і отримувати визнання як вчений, що є частиною внутрішньої мотивації, так і отримувати фінансову винагороду за власну роботу.

Важливою особливістю системи мотивації є баланс між внутрішньою і зовнішньою мотивацією. Якщо студент відчуває внутрішній інтерес до психології, але також бачить зовнішні переваги, такі як кар'єрне зростання, він має більше шансів бути успішним і задоволеним своїм навчанням і майбутньою професією. Студент-психолог має бути здатним аналізувати, як зовнішні стимули впливають на його внутрішню мотивацію, і розвивати в собі здатність зберігати мотивацію в умовах відсутності зовнішніх заохочень, що можна досягти ведучи щоденник. Таким чином студент має змогу краще і детальніше рефлексувати про свою мотивацію, визнавати джерела стресу чи демотивації та знаходити ефективні стратегії для їх подолання. В ідеалі, зовнішня мотивація має підтримувати, а не витіснити внутрішню. Для підтримки мотивації студентів важливо створювати умови, де внутрішня і зовнішня мотивація працюють разом. Викладачам варто стимулювати інтерес до професії через практичні завдання, дослідницьку діяльність, дискусії, а також надавати можливість бачити реальні результати своєї праці, наприклад, у волонтерській роботі або стажуванні. Підтримка і заохочення студентів у процесі навчання допомагає створювати більш ефективних, цілеспрямованих та відданих своїй справі фахівців.

Наше дослідження буде корисне у роботі психолога при консультуванні інших студентів, щодо збереження власної мотивації; під час консультацій викладачів вищих навчальних закладів роботодавців, щодо питань з допомоги

мотивування студентів.

Як висновок, хочу підкреслити, що мотивація є необхідним компонентом як у буденному житті так і під час навчання та подальшої роботи: підтримка внутрішньої та зовнішньої мотивації допоможуть довгостроковому професійному і особистісному зростанню.

Список використаних джерел

1. Циганчук Т. Мотиви навчальної діяльності *Освіта та розвиток обдарованої особистості*. 2015. № (11), С. 37-42. URI: <https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/12245>

2. Ryan Richard M., Deci Edward L. Intrinsic and Extrinsic Motivations: Classic Definitions and New Directions University of Rochester Contemporary. *Educational Psychology*. 2000. №25, P.54–67. doi:10.1006/ceps.1999.1020

*Дробот Микола Іванович,
аспірант 2 року навчання,
освітньо-наукової програми «Психологія»,
УДУ імені Михайла Драгоманова*

*Науковий керівник:
кандидат психологічних наук, професор,
завідувач кафедри соціальної психології
Долинська Любов Василівна*

ДО ПРОБЛЕМИ ПРОФЕСІЙНОЇ ВІДПОВІДАЛЬНОСТІ ОСОБИСТОСТІ В КОНТЕКСТІ СУЧАСНИХ РЕАЛІЙ В УКРАЇНІ

Актуальність проблеми. Проблема відповідальності особистості була предметом багатьох психологічних досліджень у вітчизняній науці останніх десятиліть, оскільки демократичне, правове, соціально зорієнтоване суспільство може бути побудоване лише відповідальними громадянами. Однак в сучасних соціально-економічних реаліях повномасштабної війни особистісна відповідальність членів суспільства набуває особливого значення для перемоги України.

Проведений аналіз вітчизняних і зарубіжних наукових студій з проблеми відповідальності показує, що в переважній більшості відповідальність

розглядається як: соціальна якість, особистісна риса, почуття, відношення, екзистенційна даність, центр внутрішньої саморегуляції тощо [1, 2, 3, 4, 5]. Всі сучасні напрямки психології розглядають феномен відповідальності, однак його розуміння розходиться залежно від предмету дослідження і теоретичної концепції методологічного підходу.

Ступінь розроблення проблеми. Відповідальність особистості, за В. Свєгарєвською, – це усвідомлена важливість співвіднесення власної поведінки із суспільними нормами та соціальними настановленнями, яка є характеристикою будь-яких людських відносин і стосується різних аспектів життєдіяльності [6].

М. Савчин виділяє шість типів та три підтипи відповідальності: 1) духовна, 2) інтегральна, 3) виокремлена, чи вибіркова, 4) прагматична (4а – статусна), 5) невротична, 6) безвідповідальність (6а – псевдовідповідальність і 6б – психопатична безвідповідальність) [4].

О. Гуменюк згідно розробленої нею концепції особистісної відповідальності виокремлює чотири типи відповідальності, які повністю розкривають всі прояви відповідальної поведінки, діяльності, спілкування і вчинків [1].

В психології О. Гуменюк характеризується 1) безвідповідальність (недобросовісність, поверховість аналізу життєвих ситуацій, відсутність почуття обов'язку); 2) невідповідальність (некритичність аналізу власних вчинків і поведінки, неухважність, розсіяність, байдужість, недобросовісність, ненадійність, неорганізованість у виконанні доручених завдань); 3) надвідповідальність (постійний аналіз правильності виконання завдань, постійне прагнення до успіху, надмірна обов'язковість і пунктуальність, вимогливість до себе); 4) відповідальність (особистісна риса, яка проявляється до обдуманого аналізу та прийняття рішення, врівноваженості у діях і вчинках, свідоме виконання загальноприйнятих норм і цінностей) [1].

Висвітлення основних теоретичних положень. Поява відповідальності пов'язана з розвитком внутрішнього механізму контролю у людини, її перетворенням з виконавця в суб'єкта дій, який керується високоетичними нормами, цінностями, інтересами та ідеалами [4].

В залежності від сфер життєдіяльності виокремлюють юридичну, моральну, економічну, екологічну, політичну, партійну, професійну, трудову, соціальну відповідальність.

Виходячи з нашого наукового пошуку (професійна відповідальність працівників банківської сфери), зупинимось на розгляді феномена професійної відповідальності, який визначається як системна особистісна якість, яка

пов'язана з наявністю у неї соціальних цінностей, вимог і норм, які є специфічними для окремого виду діяльності, готовністю виконувати ці вимоги і норми та відповідати за свої дії перед собою, колективом та суспільством. Вважаємо, що в структурі професійно важливих якостей працівників банківської сфери професійна відповідальність займає провідне місце.

Поняття «професійно важливих якостей» включає будь-які якості суб'єкта, що включені у процес діяльності і забезпечують її ефективність (Г.Ложкін, Л. Орбан-Пембрик, О. Пажинок, В. Рибалка та ін.). Слід зазначити, що професійно важливі особистісні якості як впливають на результат діяльності, так і формуються в ній, об'єднуючись в інтегральні утворення, які й визначають сутність професіонала, а їх сукупність визначається через сукупність професійної діяльності.

Є дослідження, в яких визначено значущі особистісно-професійні якості вчителів, соціальних працівників, психологів, менеджерів та інших професій. В них переконливо доведено, що специфіка професійної діяльності зумовлює набір певних моральних, ділових, організаторських, творчих та інших якостей, які формуються як у процесі професійної підготовки, так і при здійсненні певних трудових функцій, поєднуючись з особистісними характеристиками індивіда, набутими впродовж життя. Певні якості все більше виступають в якості провідних, тобто найбільш значущих, і проявляються в рості професіоналізму. За нашою гіпотезою, як уже зазначалось, такою провідною професійно значущою якістю банківського працівника ми розглядаємо відповідальність.

Банківський працівник, за визначенням О. Зінченко, – це «фізична особа, яка здатна за кваліфікаційним рівнем, станом здоров'я, досвідом роботи, діловими й моральними якостями виконувати покладені на банки завдання та функції та вступила у трудові відносини з останнім на підставі трудового договору» [3, 130].

Кожен працівник, як зазначає О. Яременко, «має володіти якостями, відомими як особистісні ресурси і вони становлять унікальний людських потенціал, що є основою його професійної відповідальності» [8, с.90].

У багатьох філософських і психологічних дослідженнях є спроби визначити складові як відповідальності, так і професійної відповідальності. Виходячи з предмету нашого дослідження – професійна відповідальність – нам імпонує концепція її структури М. Садової [5], в якій виокремлюються функціональні компоненти зовнішньої структури професійної відповідальності (суб'єкт, об'єкт, інстанція та часова перспектива відповідальності) та внутрішня структура в єдності основних (когнітивного, емоційного, поведінкового) і

додаткових компонентів (мотиваційний, регуляторно-вольовий, морально-етичний) компонентів.

Висновок. Вважаємо, що співвідношення та вираженість компонентів зовнішньої і внутрішньої структур професійної відповідальності відрізняється у різних видах діяльності, відображає її специфіку та вимоги до фахівця і його професійно значущих якостей. Виявлення цих особливостей щодо працівників банківської сфери і буде предметом нашого емпіричного дослідження.

Список використаних джерел

1. Гуменюк О. Є. Психологічний аналіз громадянської відповідальності особистості. *Психологія і суспільство*. № 4. 2007. С. 81-92.
2. Гурляєва Т. С. Розвиток автономної відповідальності у підлітка: аргументи «за». *Практична психологія та соціальна робота*. № 4. 2006. С.4-9.
3. Зінченко Ю. В. Поняття «працівник банку»: трудо-правовий підхід. *Право та інновації*. № 3(7). 2014. С.123-130.
4. Савчин М. В. Психологія відповідальності поведінки: монографія. Івано-Франківськ: місто НВ, 2008. 280 с.
5. Садова М. А. Структура професійної відповідальності: теоретичний аспект. *Міжнародний науковий форум: соціологія, психологія, педагогіка, менеджмент*. Вип. 16. 2014. С. 142-152.
6. Свєгаревська В. Типи, види і загальна структура особистісної відповідальності. *Психологія особистості*. № 2. 2012. С. 75-83.
7. Соколов А. О. Феномен відповідальності у зарубіжних наукових студіях. *Габітус, Винус 13*, т. 1. 2020. С. 188-195.
8. Яременко О. Ф. Професійна відповідальність як складова економічної безпеки суб'єкту господарювання. *Науковий вісник «Міжнародні економічні відносини та світове господарство» Ужгородського національного університету*. № 3. 2022. С. 90-95.

Кашпур Юрій Михайлович,
кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри теоретичної та консультативної психології
УДУ імені Михайла Драгоманова

Загреба Ярослав Михайлович,
здобувач другого (магістерського) рівня
освітньо-професійної програми
«Психологія консультування»,
УДУ імені Михайла Драгоманова

ВПЛИВ СТИЛЮ КОМУНІКАЦІЇ МОЛОДОГО ПОДРУЖЖЯ НА ЗАДОВОЛЕНІСТЬ ЇХ СІМЕЙНИМ ЖИТТЯМ

Актуальність проблеми. На сьогодні можна констатувати зростання потреби сучасного суспільства у підтримці та розвитку здорових сімейних відносин. В умовах війни, кризових тенденцій у суспільстві, нових та старих соціальних, фінансових, професійних викликів, інтенсивного темпу життя, зростаючих соціальних вимог, міжособистісна комунікація в сім'ї часто залишається на другому плані, що може призводити до зниження рівня емоційної близькості, порозуміння та, відповідно, задоволеності шлюбом. (Овсієнко К., 2024).

Стиль комунікації, як одна з ключових аспектів ефективної комунікації, сприяє розвитку емпатії, підтримки та взаєморозуміння у парі. Особливо актуальним є вивчення даного феномену серед молодих подружніх пар, які тільки формують свої моделі спілкування і вирішення конфліктів, оскільки це може сприяти зміцненню основ сімейного життя в ранні роки шлюбу.

Ступінь розроблення проблеми. Ступінь розроблення проблеми впливу стилю комунікації молодого подружжя на задоволеність їх сімейним життям є предметом багатьох психологічних та соціологічних досліджень (Березовська Л., Ямчук Т., 2020). Зокрема, численні наукові роботи присвячені вивченню комунікативних стилів, таких як агресивний, пасивний, асертивний, і їх ролі у формуванні міжособистісних взаємин у подружжі. Дослідники підкреслюють, що стиль комунікації є одним з ключових факторів, що впливає на емоційний клімат у сім'ї, задоволеність партнерів шлюбом і загальну стабільність стосунків.

Вклад основного матеріалу. Теорія міжособистісної комунікації. Згідно з теорією міжособистісної комунікації, спілкування у шлюбі є важливим

інструментом, через який відбувається взаємний обмін інформацією, емоціями та потребами між партнерами. Ця теорія підкреслює, що якість комунікації визначає ефективність подолання конфліктів, рівень взаємопідтримки та загальну задоволеність стосунками. Ефективне спілкування характеризується асертивністю, відкритістю, емпатією та здатністю слухати партнера, що сприяє гармонізації відносин.

Стили комунікації. У науковій літературі виділяються кілька основних стилів комунікації, що суттєво впливають на емоційний клімат у родині (Курова А., 2020):

Асертивний стиль – характеризується взаємною повагою, відкритістю, здатністю виражати власні емоції та потреби, не порушуючи при цьому прав партнера. Такий стиль комунікації сприяє підвищенню рівня задоволеності шлюбом, оскільки забезпечує ефективне вирішення конфліктів та зміцнює довіру між подружжям.

Агресивний стиль – відзначається домінуючою поведінкою одного з партнерів, ігноруванням емоційних потреб іншого, що може призводити до напруженості та конфліктів у шлюбі. Дослідження показують, що агресивна комунікація пов'язана з низьким рівнем задоволеності взаєминами.

Пасивний стиль – передбачає уникнення конфліктів, що часто супроводжується накопиченням негативних емоцій. Такий підхід не сприяє конструктивному вирішенню проблем, що може погіршити емоційний клімат у шлюбі та знизити рівень задоволеності партнерів.

Пасивно-агресивний стиль – поєднує елементи пасивності та прихованої агресії, що викликає напругу та нерозуміння між партнерами, знижуючи рівень взаємної довіри та задоволення стосунками.

Теорії задоволеності шлюбом. Концепція задоволеності шлюбом охоплює емоційне, когнітивне та поведінкове виміри. Вона визначає загальний рівень задоволення подружжя своїм шлюбом, включаючи відчуття щастя, підтримки, довіри та емоційної близькості. Згідно з сучасними підходами, задоволеність шлюбом значною мірою залежить від якості комунікації між партнерами. Ефективна комунікація дозволяє уникати непорозумінь, швидше вирішувати конфлікти та сприяє поглибленню емоційного зв'язку.

Список використаних джерел

1. Овсієнко К. Особливості психічного стану подружжя в умовах війни. *Соціально-психологічні ресурси особистості в екстремальних умовах*: матеріали всеукраїнської науково-практичної конференції), м. Київ, 19 квітня 2024 р. Львів – Торунь: Liha-Pres, 2024. 34-37 с.

<http://catalog.liha-pres.eu/index.php/liha-pres/catalog/book/274>

2. Березовська, Л., & Ямчук, Т. (2020). Психологія міжособистісних взаємин подружньої пари. *Вісник Національного університету оборони України*, 56(3), 5–13. <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2020-56-3-5-13>

3. Курова А.В. Психологія спілкування: навчально-методичний посібник (для здобувачів вищої освіти факультету психології, політології та соціології НУ «ОЮА») / А.В. Курова – Одеса: Фенікс, 2020. – 79 с. DOI: 10.32837/11300.13107 <https://dspace.onua.edu.ua/items/981134a6-070a-40ff-b87e-f9879c6e69be>

*Латинова Олена Айдарівна,
студентка 4 курсу бакалаврату,
освітньої програми «Психологія»,
УДУ імені Михайла Драгоманова*

*Науковий керівник:
кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри психосоматики
та психології здоров'я
Вольнова Леся Миколаївна*

ПСИХОЛОГІЧНІ МЕХАНІЗМИ СТАНОВЛЕННЯ ЦІННОСТЕЙ ОСОБИСТОСТІ

Актуальність проблеми. Проблема становлення цінностей особистості є завжди на часі, особливо вона загострюється в часи кризових періодів нестабільності у суспільстві. Саме цінності відіграють роль головного стабілізатора, «рятівника», охоронця благополуччя кожної людини та суспільства загалом. У складні часи вони допомагають впоратися з викликами долі. Коли ми знаємо, що для нас по-справжньому важливо, то черпаємо в цьому сили, насагу жити й боротися. Цінності це те, що неможливо забрати, вони завжди залишаються з нами і визначають вектор нашого руху. Тому від того, які вони є залежить стан якості життя як окремої людини, так суспільства в цілому.

Проблемою є те, що українське суспільство зараз переживає часи великих трансформацій та нестабільності, тому орієнтир на відродження загальнолюдських, суспільних цінностей дуже важливий.

Ступінь розроблення проблеми. Становлення цінностей стало предметом значних теоретичних досліджень та міркувань у філософії, психології, соціології, педагогіці. В психології цінності вивчали: І. Бех, Л. Виготський, О. Леонтьєв, С. Максименко, А. Маслоу, М. Рокич, К. Роджерс, Г. Олпорт, А. Титаренко, У. Томас, Д. Франкен, Ш. Шварц та ін. Цінності у психології розглядаються як сукупність найважливіших якостей внутрішньої структури особистості, які є для неї особливо значущими.

Виклад основного матеріалу. Цінності – внутрішній фундамент, на якому ґрунтується життя людини. Якщо людина робить все, що відповідає головним її цінностям, життя насичене і змістовне. Коли дії особистості йдуть у розрив із ціннісною системою, виникає незадоволеність, дратівливість, розчарування. Якщо є відчуття, що щось йде не так, втрачається відчуття власної гідності та відчуття щастя. Цінності лежать в основі усіх установок та оцінок щодо себе, інших та світу у цілому.

Становлення системи цінностей неможливе поза суспільством, поза спілкуванням людей. Цінності формуються в процесі розвитку свідомості та самосвідомості людини, в процесі взаємодії соціальних та психологічних компонентів особистості. Цей процес формування відбувається разом з засвоєнням соціального досвіду та тої інформації, яку вона отримує в процесі навчання й виховання.

У психології виокремлюють такі психологічні механізми, як ідентифікація, інтеріоризація, екстеріоризація, емпатія, наслідування, відчуження. Ці механізми повною мірою виражені в процесі становлення цінностей особистості, які закладається під впливом виховання батьків, школи, інших людей, навколишнього побуту, традицій та культури.

Людина народжується й одразу потрапляє у світ, де вже існують певні загальнолюдські цінності, в які вона поступово занурюється через взаємодію з оточенням. Саме в родині за допомогою психологічного механізму ідентифікації та наслідування засвоюються зразки поведінки інших людей.

В основі закладання цінностей лежить сімейна динаміка “від покоління до покоління”, яка формує розуміння світу, життєві переконання, установки, мотиви, інтереси, ставлення до подій. Релігійні обряди, етнічні свята або суспільні норми – усе це походить від цієї передачі. Ці культурні елементи, часто глибоко вкорінені в нашу підсвідомість, вони диктують нашу поведінку та впливають на процеси прийняття рішень як непомітними, так і явними способами. На кожному наступному етапі становлення особистості людина набуває нових цінностей, але ті перші, набуті в дитинстві, в дорослому віці не зникають, з часом змінюються лише пріоритети.

Завдяки психологічним механізмам інтеріоризації та екстеріоризації особистість засвоює через шкільну освіту систему суспільних цінностей таких, як честь, гідність, справедливість, працелюбство, критичне мислення, захист прав людини, повага до власної культури та культури інших народів; любов до знань, до рідної землі, до свого народу; бажання працювати задля держави, готовність її захищати. Школа формує національну свідомість та патріотизм.

Свідомість індивіда вибірково «вбирає» із суспільної свідомості норми, когніції, ціннісні уявлення; частину з них людина приймає, а частину відкидає, відчужує. Те, що приймається, – пристосовує до життя. Потім на базі сприйнятого із колективної свідомості та творчо осмисленого створюється щось своє, нове – нові цінності, нові моделі мислення, прагнення, орієнтири, що виникають у конкретної особистості або групи людей. Після цього за допомогою спілкування вони передаються іншим людям, а далі або приймаються ними, або відкидаються, або засвоюються як приклади негативних цінностей, прагнень, ідеалів.

Як *висновок*, хочемо зазначити, що процес становлення цінностей особистості багатограний та складний. Названі психологічні механізми допомагають розкрити суть цього процесу та зрозуміти взаємозв'язок його частин та елементів. Становлення системи цінностей не є пасивним наслідком впливу соціуму, воно є й однією із форм самоусвідомлення, самовираження внутрішніх уявлень особистості, які перебувають у тісному взаємозв'язку із її потребами, мотивами поведінки, зумовлюючи їх. Деякі життєві події можуть змусити людину переглянути систему значущих для неї пріоритетів та переконань. Наприклад, токсичні хворобливі стосунки, що закінчилися невдало, можуть призвести до зниження значущості такої цінності, як кохання. Загалом чим гармонійніше і збалансованіше організована система життєвих пріоритетів, тим успішніша і щасливіша людина.

Список використаних джерел

1. Коберник Л. О. Роль та місце ціннісних орієнтацій у формуванні особистості. *Наука і освіта : наук.-практ. журнал*. 2008. № 4-5. С. 28-33.

2. Матяж С. В., Березянська А. О. Класифікація цінностей та ціннісних орієнтацій особистості. *Наукові праці [Чорноморського державного університету імені Петра Могили комплексу "Києво-Могилянська академія"]*. Сер. : Соціологія. 2013. Т. 225, Вип. 213. С. 27-30.

3. Романюк Л. В. Психологія становлення цінностей особистості у швидкозмінюваному світі. *Наука і освіта*. 2009. №8. С. 47-50.
https://scienceandeducation.pdpu.edu.ua/doc/2009/8_2009/10.pdf.pdf

4. Шайгородський Ю. Ціннісні орієнтації в психологічній структурі особистості. *Соціальна психологія*. 2009. № 4(36). С.65–73.

*Лисянська Таїса Миколаївна,
кандидат психологічних наук, професор,
професор кафедри соціальної психології
УДУ імені Михайла Драгоманова*

САНОГЕННЕ МИСЛЕННЯ ЯК ДІЯЛЬНІСТЬ

Актуальність проблеми. У реаліях українського суспільства особливої актуальності у психологічному сенсі набуває вивчення ментального здоров'я. Ментальне здоров'я є основною умовою досягнення особистістю ефективності у всіх проявах її життя. і основою створення нею добробуту.

Виклики сьогодення обумовлюють виникнення у людей стресів, що знесилюють людину, яка тривалий час перебуває у напрузі. Пошук ресурсу допомогти особистості спрямовує наукові дослідження багатьох вчених до саногенного мислення, основною функцією якого є саморегуляція особистості в умовах дії на неї стресорів.

Метою статті є звернути увагу на сутнісні характеристики саногенного мислення, які вже активно досліджуються вченими та віднайти свій напрямок наукової розвідки у цій проблемі.

Вклад основного матеріалу. У своїх працях дослідники як зарубіжні, так і вітчизняні звертали увагу на певні форми прояву саногенного мислення, конкретні прийоми формування його елементів (вивчали особливості прояву саногенної рефлексії та саногенної поведінки, особливості саногенного “здоров`язберігаючого” освітнього середовища, а також особливості саногенного потенціалу, саногенного менеджменту тощо). Хоч проблема саногенного мислення не є новою, до цього часу вчені вдаються до психологічного аналізу поняття саногенного мислення, розширюють знання його сутнісних характеристик, визначають критерії і показники сформованості саногенного мислення, розкривають вікові та соціальні аспекти саногенного мислення студентської молоді, на основі емпіричних досліджень розкривають профілі студентів із саногенним і патогенним мисленням, обґрунтовують програми формувальних експериментів. Так, не претендуючи на повноту розкриття питання, для ілюстрації написаного, зазначимо, що вчені часто повертаються до ідей М.Беккера про три основні складові духовного здоров'я, а

саме: добре духовне й фізичне самопочуття (з первинними факторами, зокрема повнота відчуттів, альтруїзм, відсутність скарг); самоактуалізація (розвиток, автономія); повага до себе та інших (почуття власної цінності, здатність любити) [5].

У свій час А.Ю. Гільман, аналізуючи особливості емоційного стресу і у зв'язку з ними визначаючи роль саногенного мислення, актуалізує ідеї теорії саногенного мислення Ю.М. Орлова. Авторка пише, що саногенне мислення наділяють такими основними рисами, як довільність розумових актів і спостереження за ними на тлі глибокого внутрішнього спокою, навичка занурення в стан спокою і миру, високий рівень розвитку зосередження та концентрації уваги на об'єктах роздумів, подання до свідомості будови психічних станів, які потребують контролю, високий рівень загального світогляду і внутрішньої культури особистості, вміння вчасно виконувати акт припинення або виконувати стоп-реакцію в ситуаціях емоційної напруги [1].

Такі автори, як Калошин В.Ф., Корольчук М.С., Пахоль Б.Є. та інші акцентують увагу на такому основному засобі розвитку саногенного мислення, як розпізнавання внутрішніх психічних процесів у зв'язку з зовнішніми об'єктивними обставинами. Людина, яка саногенно мислить, усвідомлює ситуацію, що складається "тут і тепер" здатна збагнути процес виникнення тих чи інших емоцій, розуміє, чому її реакція на певні чинники є саме такою, а не іншою, пише В.Ф. Калошин [2]. Б.Є. Пахоль зазначає, що виникаючі думки під впливом емоцій, дозволяють реалізувати програму емоцій, оскільки в емоційному стані людина мимоволі вибирає той хід думок, до якого звикла [4]. Звичне мислення згадані автори асоціюють з шаблонним, типовим, якого прирівнюють до патогенного мислення. Більшість авторів вважають основною можливістю саногенного мислення усвідомити процес виникнення емоції, розпізнати її, тобто підкреслюють роль рефлексивного аналізу та концентрації уваги, контролю за своїми думками, боротися з їх автоматизмами. Привертає увагу дослідження А.Ю. Гільман, яка саногенне мислення розглядала з загальнопсихологічної характеристики, тобто як процес, що полягає в обмірковуванні завдяки мисленнєвим операціям, показала своє розуміння функцій кожної мисленнєвої операції, на основі яких відбувається усвідомлення природи емоцій, причин і механізмів їх виникнення і припинення дії в собі уявлень негативних наслідків. Аналогічно А.Ю. Гільман у більшості робіт можна зустріти визнання, що у контексті наукового підходу до саногенного мислення будь-яка емоція, що виникає у людини, пов'язана з мисленням і специфікою мисленнєвих операцій, а тому довільна регуляція емоцій і зміна стану людини пов'язана з формуванням розумових схем, що

мають силу, надаючи своїм зв'язкам із середовищем позитивної оцінки, запобігти виникненню негативних емоцій або подолати їх. Розгляд саногенного мислення як процесу, у якому потужним ресурсом є розумові операції, що в залежності від мети можуть набувати різних форм розумових схем більше відповідає загальнопсихологічній характеристиці мислення людини, але все ж у більшості праць, у розвитку знань про саногенне мислення простежується поелементний підхід.

На нашу думку, саногенне мислення є цілісним і структурним явищем, що функціонує як процес завдяки відносно неперервній роботі розумових операцій, серед яких конструюючим інструментом є аналіз через синтез, що мають тенденцію набувати форми розумових дій порівняння, абстрагування, узагальнення, систематизації та інших дій і перебувають у постійних зв'язках і взаємопереходах.

Принцип науковості у розгляді повсякденного мислення вимагає розглядати саногенне мислення як діяльність, оскільки об'єктом обслуговування у нього є проблеми, проблемні ситуації, задачі, розв'язання яких супроводжується напругою, неприємними переживаннями втрати впевненості в успіх з усіма наслідками такого процесу. Перехід до саногенного мислення відбувається поступово. Особливий вплив на зміну думок особистості має мотив, що побуджує задуматися над тим, що я хочу, чи допомагає мені досягти успішного розв'язку розгубленість, який мій ресурс. Таке обмірковування себе заставить особистість повернутися до проблеми й переобстежити її, оживити у пам'яті методи, що приводили до успіху, а також позитивний емоційний стан після подолання в собі внутрішніх труднощів. Переобстеження дасть можливість сформулювати нове припущення, активізувати розумові дії для перевірки правильності його. Правильність припущення буде обумовлювати появу мети нового напрямку розв'язання проблеми, що буде вимагати нової розумової схеми з її такими можливими компонентами, як перцептивні, мнемічні, мисленнєві, мовленнєві, імажинативні дії, виявлення волі. Кожний крок у реалізації розумової схеми буде констатуватись рефлексією, супроводжуватись регуляційними компонентами пов'язаними з функціонуванням самоконтролю, самооцінки для остаточного подолання ментальних автоматизмів і досягнення успіху у вирішенні складної ситуації.

Висновок. Отже, у саногенного мислення багато корелятивів, але діяльнісний підхід дає можливість встановити зв'язки між ними, знайти кожному з них місце і роль, що надає такому мисленню цілісності і системності, і відповідної структурованості. Цей підхід дасть можливість

логічно й обґрунтовано побудувати розвивальну або формувальну програму, здійснюючи системний підхід у змінюванні саногенного мислення з метою підвищення його ефективності.

Список використаних джерел

1. Гільман А.Ю. Саногенне мислення в процесі збереження психологічної стійкості особистості. *Наукові записки. серія "Психологія і педагогіка"*, Острог; Видавництво Національного університету "Острозька академія", 2014. Вип. №30. С.43-50.
2. Калошин В.Ф. Позитивне мислення; щастя, здоров'я, успіх. Х.; "Основа", 2008. 256 С.
3. Корольчук М.С. Психологічне забезпечення психічного і фізичного здоров'я; Навчальний посібник. К.; Фірма "ІНКОС", 2002. 272 С.
4. Пахоль Б.Є. Суб'єктивне та психологічне благополуччя; сучасні і класичні підходи, моделі та чинники. *Український психологічний журнал; збірник наук. праць* 2017. №1. С. 80-104.
5. Becker M. A. New patient focused index for measuring quality of life in person with severe and persistent mental illness. *qual. life Res.* 1993 vol. 2 P. 239-251.

Попелюшко Роман Павлович

*доктор психологічних наук, доцент,
професор кафедри теоретичної і консультативної психології,
УДУ імені Михайла Драгоманова*

Жовтяк Валерія Русланівна

*студентка 2 курсу магістратури,
освітньої програми «Психологія консультування»,
УДУ імені Михайла Драгоманова*

ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ ЕМОЦІЙНОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ

Актуальність проблеми. У статті висвітлена актуальна на даний час проблема емоційної залежності. Оскільки емоційна залежність може призводити до деструктивних поведінкових патернів та як наслідок погіршення ментального здоров'я в цілому.

Виклад основного матеріалу. Ключові аспекти емоційної залежності

сягають своїм корінням в праці З. Фрейда, його теорії про несвідоме та дитячі травми стали основою того як ми на сьогоднішній день розуміємо міжособистісні стосунки. З. Фрейд наголошував на тому, що батьківський зв'язок в ранньому віці впливає на те як ми будемо взаємодіяти з людьми в дорослому житті.

Джон Боулбі розробив «теорію прихильності» яка стала важливим відкриттям. В своїй теорії Дж. Боулбі показав, що діти які мають сильний та безпечний зв'язок з батьками виростають більш емоційно стабільними та незалежними, і ті хто зростав без такої стабільності, часто шукають у дорослому житті зовнішньої емоційної підтримки, що може призвести до залежних відносин [2].

Мері Ейнсворт в своїх дослідженнях доповнила теорію прихильності, розробила експеримент під назвою «незнайома ситуація» згідно з яким класифікувала різні типи прихильності у дітей, які можуть визначати чи буде людина схильна до залежних стосунків. Також не можна залишити без уваги Карен Хорні, яка досліджувала як люди схильні до того, щоб заповнювати внутрішні емоційні порожнечі через постійний пошук зовнішньої підтримки та схвалення.

Як окремий феномен емоційна залежність почалась досліджуватись в середині двадцятого століття. Філіп Шавер та Сінді Хезан модифікували теорію прихильності Джона Боулбі для дослідження дорослих стосунків. Їхні дослідження показали, що дорослі з «тривожно-амбівалентною» або «уникаючою» прихильністю частіше стають емоційно залежними у своїх стосунках, потребуючи постійного підтвердження своєї значущості від партнера, вони відчують тривогу при найменшій загрозі відчуження, а ті хто зростав у середовищі з «надійною прихильністю», менше схильні до залежності, тому що їхнє емоційне життя більш збалансоване.

За словами Б. та Дж. Уайнхолд, емоційна залежність або співзалежність - це психологічний розлад, що виникає через незавершеність етапу психологічного розвитку. Цей розлад заважає людині стати емоційно самостійною. Е. Ларсен вважає, що емоційна залежність - це набір поведінкових моделей та характерних рис, які знижують здатність людини ініціювати та підтримувати здорові стосунки [4].

Ранній дитячий досвід формує уявлення людини про себе та інших, які стають підґрунтям для розвитку її особистості. Недостатність емоційного зв'язку з батьківською фігурою у ранньому віці може стати причиною емоційної залежності.

Причинами виникнення емоційної залежності є:

- *Попередній досвід.* Емоційна відсутність батьків у дитинстві може сприяти розвитку патернів поведінки, які призводять до емоційної залежності.

- *Низька самооцінка.* Якщо людина має низьку самооцінку, вона постійно чекає на схвалення та підтримку від оточуючих, щоб хоча б на час знизити рівень своєї тривоги – це може з легкістю перерости в залежність від інших [1].

- *Страх самотності.* Емоційно залежні люди бояться бути самотніми та можуть відчувати тривогу перед розлукою з партнером. Вони можуть вважати, що без стосунків вони будуть нездатні бути щасливими або реалізованими [1].

- *Ідеалізація партнера.* Люди схильні до ідеалізації свого партнера, що може створити нерівноважні відносини, в яких залежність зростає поступово.

- *Соціальні та культурні фактори.* У деяких культурах підсилюється уявлення про те, що щастя або реалізація можливі лише через стосунки. Це може призводити до формування залежності в міжособистісних відносинах.

- *Психологічні травми.* Зрада, розлучення, втрата близької людини – це емоційні травми, які здатні залишати глибокі відбитки на психіці людини. Ці переживання можуть формувати сильні страхи перед самотністю, через що люди починають шукати опори в інших.

Особливості прояву емоційної залежності включають в себе такі основні характеристики:

- *Страх самотності та втрати партнера.* Люди, які страждають на емоційну залежність, патологічно бояться, що їх покинуть це призводить до маніпуляцій та контролю у відносинах.

- *Постійна потреба в схваленні.* Залежні люди постійно шукають підтвердження своєї цінності від інших, жертвуючи власними потребами заради об'єкта залежності [1].

- *Нестабільні емоції.* Емоційна залежність призводить до різких змін настрою. Коли людина отримує увагу та визнання вона знаходиться на підйомі, а якщо стосунки під загрозою відчуває страх.

- *Жертвування власними інтересами.* Залежна люди часто відмовляються від своєї інтересів, цілей, бажань заради збереження стосунків [1].

Діагностика емоційної залежності є ключовим етапом у розумінні, як ця залежність впливає на людину та її стосунки. Існують різні методики для визначення наявності та рівня емоційної залежності. Нижче представлені основні з них, кожен з яких допомагає виявити різні аспекти залежності та її вплив на психологічний стан.

1. Психометричні тести:

- Шкала депресії Бека (BDI). Зазвичай емоційна залежність супроводжується депресією або тривожними станами. Шкала депресії Бека допомагає визначити, наскільки емоційні переживання впливають на психологічний стан людини і чи пов'язана її залежність із депресивними тенденціями [3].

- Шкала тривожності Спілбергера (STAI). Тест вимірює рівень загальної тривожності і тривожності в конкретних ситуаціях.

2. Опитувальники та тести. Опитувальники є найпоширенішим методом діагностики емоційної залежності. Вони дозволяють людині через саморефлексію виявити рівень своєї залежності, використовуючи запитання, що оцінюють різні її аспекти.

- Шкала емоційної залежності (Emotional Dependency Scale, EDS). Ця шкала є одним із найефективніших інструментів для вимірювання емоційної залежності. Вона включає запитання, що стосуються таких аспектів, як страх самотності, потреба у схваленні, ревності та бажання контролю. Основна мета тесту - визначити, наскільки людина відчуває потребу у постійній увазі або підтримці з боку інших.

- Опитувальник міжособистісної залежності. Цей опитувальник спрямований на вивчення залежності у стосунках між людьми. Він зосереджений на тому, як людина переживає відсутність партнера, наскільки залежить від постійного контакту з іншими і як часто її емоційний стан змінюється через взаємодію з ними.

- Шкала страху втрати стосунків. Цей інструмент спрямований на визначення рівня тривожності, пов'язаної зі страхом втратити стосунки.

3. Методики проєктивної діагностики. Проєктивні методи дають змогу виявити приховані емоційні процеси, які можуть бути складними для усвідомлення. У контексті емоційної залежності використовуються наступні методики:

- Тест «Неіснуюча тварина». Цей метод допомагає виявити внутрішні конфлікти і емоційні проблеми через малювання неіснуючої істоти.

- Тест «Дім-Дерево-Людина» (House-Tree-Person Test). У цьому тесті людина малює будинок, дерево і людину, а психолог аналізує малюнки для виявлення підсвідомих страхів, потреб і залежностей.

4. Спостереження за поведінкою. Спеціаліст може діагностувати емоційну залежність через спостереження за поведінкою клієнта під час взаємодії з партнером або під час розмови про стосунки. Висока тривога, бажання контролювати, постійне звернення до партнера за підтвердженням

своїх почуттів або залежність від його настрою, можуть свідчити про наявність емоційної залежності.

5. Інтерв'ю та бесіди. Інтерв'ю або клінічна бесіда допомагають виявити емоційну залежність через запитання, що стосуються стосунків, емоційних переживань, страхів і впевненості в собі. У ході бесіди психолог може задавати наступні питання:

- Як ви почуваєтесь, коли ваш партнер не поруч?
- Як часто ви шукаєте підтвердження своєї цінності від інших?
- Чи боїтеся ви залишитися на самоті?

Відповіді на ці питання допомагають виявити рівень емоційної залежності і наскільки сильно вона впливає на самопочуття людини.

6. Методики сімейної терапії. У процесі сімейної або парної терапії психолог може використовувати методи діагностики емоційної залежності, вивчаючи динаміку відносин між партнерами. Фахівець відстежує як партнери взаємодіють між собою, реагують на зауваження, чи зміни у поведінці одне одного. Це допомагає краще зрозуміти, наскільки один із партнерів залежить від іншого і як ця залежність проявляється у їхніх стосунках.

7. Аналіз життєвих сценаріїв. Аналіз життєвих сценаріїв допомагає виявити повторювані патерни поведінки, які можуть свідчити про емоційну залежність. Людина може несвідомо повторювати стратегії взаємодії, які закладені ще в дитинстві.

8. Психоаналітичний підхід. У рамках психоаналітичної терапії фахівець може аналізувати глибинні психологічні механізми, що призводять до емоційної залежності. Це може включати роботу з підсвідомими конфліктами, ранніми травмами або непропрацьованими емоціями.

Провівши теоретичне дослідження ми прийшли до *висновку*, що емоційна залежність - це складний психологічний феномен, який має негативний вплив на якість життя людини та її стосунки з оточуючими. Залежність виникає через поєднання особистих та міжособистісних факторів. Залежність не тільки руйнує особистий простір та свободу людини, але й призводить до хронічного почуття тривоги, невпевненості та емоційної нестабільності. Дослідники виділяють різноманітні причини виникнення залежності, а ми виділимо найбільш суттєві - це наслідок минулих травматичних стосунків, нестача емоційної підтримки в дитинстві та низька самооцінка. Однак, незалежно від причин, важливо розуміти, що емоційна залежність не є фатальною або незмінною рисою особистості. Її можна подолати за допомогою самопізнання, роботою з своїми думками та співпрацею з психологом.

Список використаних джерел

1. Емоційна залежність від людей: що це і як це на нас впливає. <https://samety.com.ua/emotsijna-zalezhnist-vid-lyudej-shho-tse-i-yak-tse-na-nas-vplyvaye/>
2. Bowlby J. A Secure Base: Parent-Child Attachment and Healthy Human Development. Basic Books. 1988. https://link.springer.com/referenceworkentry/10.1007/978-3-319-19650-3_3574
3. American Psychological Association. (n.d.). Beck Depression Inventory (BDI). American Psychological Association. <https://www.apa.org/pi/about/publications/caregivers/practice-settings/assessment/tools/beck-depression>
4. Типологія habitus в освіті (2022): результати огляду якісних досліджень. *Habitus*, (42), 30-42. <http://habitus.od.ua/journals/2022/42-2022/30.pdf>

*Прокопчук Владислава Василівна,
здобувачка другого (магістерського) рівня,
освітня програма «Психологія консультування»,
УДУ імені Михайла Драгоманова*

*Науковий керівник:
кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри теоретичної та консультативної психології
Бігун Неля Іванівна*

ВПЛИВ ІНКЛЮЗИВНОГО СЕРЕДОВИЩА НА ФОРМУВАННЯ СОЦІАЛЬНИХ НАВИЧОК У ПІДЛІТКІВ

Актуальність проблеми. Важливою складовою сучасної системи освіти є інклюзивна освіта, яка ставить за мету створення рівних умов для всіх учнів, зокрема для дітей з особливими освітніми потребами. Розвиток соціальних навичок у підлітків в умовах інклюзивної освіти є ключовим етапом їхньої соціалізації, що сприяє формуванню емпатії, взаємопідтримки та усвідомлення соціальних норм.

Інклюзивний підхід впроваджує ефективнішу адаптацію молоді до різних соціальних інтеракцій, формуючи підґрунтя для побудови гармонійних стосунків у майбутньому. В інклюзивному середовищі спостерігається

підвищення соціальної компетентності та вдосконалення комунікативних навичок дітей з різними здібностями (Груць, 2022). Це надзвичайно важливо для підлітків, які лише починають розвивати свої соціальні моделі поведінки, адже саме в цей період формуються основи для їхньої успішної взаємодії в суспільстві.

Ступінь розроблення проблеми. Ступінь розроблення проблеми впливу інклюзивного середовища на формування соціальних навичок у підлітків є предметом багатьох психологічних досліджень (Е. Торндайк, Г. Гарднер, Гоулман Д.). Зокрема, наукові роботи присвячені вивченню теорії множинного інтелекту, яка виокремлює міжособистісний і внутрішньоособистісний інтелекти, а також їхній вплив на соціалізацію. Багато науковців досліджували інтеграцію дітей з особливими потребами в інклюзивне освітнє середовище, зосереджуючись на їхній соціалізації та створенні для них комфортних умов навчання. Однак, аспект взаємодії інших учнів, які навчаються в інклюзивних класах, залишається менш вивченим. Вплив інклюзивного середовища на розвиток їхніх соціальних навичок та формування цінностей взаємоповаги досі недостатньо досліджений, хоча це є важливим аспектом для гармонійної соціалізації всіх учасників навчального процесу.

Виклад основного матеріалу. Основою для дослідження впливу інклюзивного середовища на формування соціальних навичок у підлітків є кілька ключових теоретичних положень, що відображають сучасні уявлення про інклюзію в освіті та соціалізації, зокрема концепцію соціального інтелекту.

Теорія соціального навчання Альберта Бандури (Bandura, 1971) підкреслює важливість спостереження та наслідування. У контексті інклюзивної освіти підлітки, які навчаються разом з дітьми з особливими освітніми потребами, мають можливість спостерігати за їх поведінкою, що може сприяти розвитку емпатії та соціальних навичок. Взаємодія з різними однолітками допомагає формувати уявлення про соціальні норми та стандарти поведінки.

Концепція множинного інтелекту Говарда Гарднера (Gardner, 1971) підкреслює, що кожна особа має різні типи інтелекту, зокрема міжособистісний і внутрішньоособистісний. Інклюзивне середовище надає підліткам можливість розвивати ці види інтелекту.

Розвиток соціального інтелекту в підлітків в умовах інклюзивного освітнього середовища є ключовим аспектом їхньої соціалізації. Взаємодія з різними однолітками сприяє формуванню емпатії, розуміння та зміцненню навичок спілкування. Це позитивно впливає на їхнє самопочуття, успішність у навчанні та якість життя. Таким чином, інклюзивні практики в освіті

забезпечують підліткам ресурси для гармонійної інтеграції в суспільство.

Список використаних джерел

1. Bandura, A. (1971). *Social learning theory*. New York: General Learning Press.
2. Gardner, H. (2011). *The theory of multiple intelligences: As psychology, as education, as social science*. Address delivered at José Cela University on October, 29, 2011.
3. Груць Г. Особливості організації інклюзивного освітнього середовища в закладі загальної середньої освіти. *Інклюзивна освіта: ідея, стратегія, результат : матеріали II Всеукр. міждисциплінарної науково-практ. конф., 20 жовт. 2022 р. – [Б. м.], 2022. – С. 60–62*

*Тулуб Вероніка Валеріївна,
здобувачки другого(магістерського) рівня,
освітня програма «Психологія консультування»
УДУ імені Михайла Драгоманова*

*Науковий керівник:
доктор психологічних наук, професор,
завідувач кафедри теоретичної та консультативної психології
Волошина Валентина Віталіївна*

ЦІННІСНІ ОРІЄНТАЦІЇ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ У КРИЗОВИХ УМОВАХ ЯК ПСИХОЛОГІЧНИЙ РЕСУРС

Актуальність проблеми. У сучасному суспільстві студентська молодь переживає безліч кризових ситуацій, пов'язаних із війною, економічною нестабільністю, навчанням у нових реаліях, що часто призводить до погіршення їхнього ментального стану. Ціннісні орієнтації в таких умовах виступають не тільки основою особистісної стійкості, а й важливим психологічним ресурсом, який дозволяє молоді ефективно протистояти стресовим викликам. Окрім того, посилюється роль моральних цінностей у контексті збереження психічного здоров'я та соціальної підтримки, що набуває особливої актуальності під час проживання кризової ситуації [3].

Ступінь розроблення проблеми. Проблему впливу ціннісних орієнтацій на

стресостійкість молоді активно досліджували як зарубіжні, так і українські науковці. Зокрема, А. Мастен вивчає роль стресостійкості у формуванні психологічної стійкості через підтримку базових цінностей, що допомагають молоді віднаходити внутрішні ресурси в умовах кризи. Дослідження інших вчених підкреслюють, що психологічна стійкість, зокрема у молодих людей, розвивається на основі морально-ціннісних орієнтацій та переконань, що служать як особистісні регулятори в умовах підвищеного стресу [2].

Детальніше розглядали особистісні цінності як психологічний ресурс закордонні учені: К. Аверьяр, Ш. Ваві, Е. Деці, К. Коупер, К. Мартін, А. Маслоу, Т. Парсонс, М. Рокіч та українські дослідники – Н. Брюховецька, Т. Гладоза, Ю. Кацап, М. Лук'янова, О. Сухомлинська, Г. Шкуратова та інші.

Ціннісна саморегуляція також відіграє вирішальну роль у процесі формування професійної ідентичності, оскільки дозволяє молодим людям чітко визначати свої пріоритети, фокусуючись на важливих аспектах особистісного та професійного розвитку. Це особливо актуально для студентів, які знаходяться в пошуку власного життєвого шляху та розвитку кар'єри в умовах змін [4].

Виклад основних теоретичних положень. Ціннісні орієнтації студентської молоді формуються під впливом внутрішніх і зовнішніх чинників, зокрема виховання, освітнього середовища, соціальних груп та особистого досвіду. Цінності впливають на вибір особистістю стратегії подолання стресу: молодь, яка орієнтована на внутрішні моральні переконання та взаємодію з суспільством, здатна краще адаптуватися до умов зовнішніх викликів. Саме цінності визначають, як молода людина сприймає труднощі — як загрозу чи як можливість для розвитку.

В умовах підвищеного стресу, як під час війни чи пандемії, ціннісні орієнтації можуть змінюватися або посилюватися, формуючи нові підходи до вирішення проблем. Зокрема, студенти, які акцентують увагу на колективних цінностях — співпраці, підтримці, солідарності, — здатні ефективніше долати стресові ситуації та формувати позитивний світогляд. Окрім того, здатність переосмислювати власні цінності стає основою для побудови гнучкої системи саморегуляції, що дозволяє молоді краще адаптуватися до змінних умов.

Цінності також допомагають у розвитку емоційної стійкості, адже, орієнтуючись на свої моральні переконання, молоді люди можуть краще керувати емоціями і протистояти негативним впливам ззовні. Це забезпечує довготривале психологічне благополуччя, а також стимулює процес саморозвитку та вдосконалення особистості. Таким чином, ціннісні орієнтації не лише допомагають молоді долати стрес, але й відкривають можливості для

подальшого особистісного зростання.

Кризові події, такі як війна, не лише активізують наявні цінності, але й сприяють їхньому перегляду та зміні. Під час війни у студентської молоді відбувається глибока переоцінка життєвих цінностей, що охоплює не лише особисті стосунки, але й професійні прагнення та життєві пріоритети. Дослідження, проведені у військовий період, свідчать, що молодь починає більше орієнтуватися на цінності, пов'язані з безпекою, здоров'ям і стабільністю, які стають ключовими у часи невизначеності. Це допомагає їм не лише адаптуватися до нових реалій, а й підтримувати емоційну рівновагу та стійкість до стресових впливів.

Крім того, військові дії сприяють формуванню колективної свідомості серед студентів, оскільки вони починають бачити себе частиною спільноти зі спільними цінностями та цілями. Це підвищує їхню соціальну активність і громадську залученість, що стає важливим ресурсом для подолання стресу.

Як *висновок*, хочу підкреслити, що ціннісні орієнтації студентської молоді відіграють вирішальну роль у подоланні кризових ситуацій, виступаючи потужним психологічним ресурсом. Вони сприяють розвитку адаптаційних механізмів, формуючи здатність до саморегуляції та підвищуючи рівень психологічної стійкості, благополуччя. У результаті молодь стає більш здатною долати життєві труднощі та ефективніше працювати над власним особистісним і професійним розвитком.

Подальше дослідження цього питання допоможе розробити ефективніші психологічні інтервенції, програми спрямовані на підтримку студентів у кризових умовах.

Список використаних джерел

1. Masten A. S. Global perspectives on resilience in children and youth. *Child Development*, 2014. № 85(1), P. 6–20.
2. Southwick S. M., Bonanno G. A., Masten A. S., Panter-Brick C., Yehuda R. Resilience definitions, theory, and challenges: Interdisciplinary perspectives. *European Journal of Psychotraumatology*, 2014. № 5(1).
3. Андрущенко Т. І., Андрущенко Т. В. Війна: духовно-естетичні та моральні цінності – утвердження чи перегляд. *Післявоєнний світ: люди, проблеми, цінності: збірник матеріалів міжнародної науково-практичної інтернет-конференції*. Київ: УДУ ім. М. Драгоманова, 2022. С. 45-48.
4. Волошина В. В. Ціннісна саморегуляція як механізм формування інтеграла професійної цінності майбутнього психолога. *Проблеми сучасної психології: збірник наукових праць Державного вищого навчального закладу*

«Запорізький національний університет» та Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Запоріжжя: 2018. № 1(3). С. 30-36.

Турчина Софія Тарасівна,
*студентка 4 курсу бакалаврату,
освітньої програми «Психологія врегулювання конфліктів»,
УДУ імені Михайла Драгоманова*

Науковий керівник:
*кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри соціальної психології
Степаненко Інна Миколаївна*

ОСОБИСТІСНІ ЦІННОСТІ ЯК ПРЕДМЕТ ВНУТРІШНЬОГО КОНФЛІКТУ

Актуальність проблеми. Внутрішньоособистісний конфлікт виступає невід'ємною частиною людського життя на всіх його етапах та для кожного із соціальних прошарків. Цінності – це структура всередині особистості, яка зазнає змін природньо з плином життя, а також під впливом тих чи інших зовнішніх чинників. У процесі динамічних змін особистісні цінності неминуче стають предметом внутрішнього конфлікту, що зрештою призводить до вибору на користь однієї із цінностей, що стикнулися. Важко переоцінити актуальність даної проблеми в сучасній ситуації, адже під впливом повномасштабного вторгнення та викликів, які воно несе для суспільства в цілому та для кожного індивіда окремо, відбувається глобальна ревізія життєвих орієнтацій та перегляд цінностей чи не кожним українцем.

Внутрішній конфлікт є предметом низки досліджень, теоретичний аналіз цього явища присутній в усіх основних психологічних підходах, що свідчить про високий рівень інтересу до невичерпної теми, частиною якої є особистісні цінності.

Ступінь розроблення проблеми. Проблема цінностей та їх трансформації за допомогою внутрішнього конфлікту присутня в наукових доробках багатьох вітчизняних та зарубіжних дослідників. Зокрема, велику увагу приділено цінностям особистості в роботах таких вітчизняних науковців, як Л.В. Романюк, яка вивчає цінності в контексті становлення дорослої особистості в

соціокультурному просторі [4]. Широкий аналіз теми цінностей також викладено в роботах Ф. Василюка. О.Л. Музика, З.С. Карпенко, М.І. Боришевський, І.Д. Бех, В. Ядов.

Серед зарубіжних авторів слід виділити К. Роджерса та А. Маслоу, які описали цінності як предмет внутрішнього конфлікту. Відзначимо також М. Рокіча, Ч. Морріса, К. Клакхона. Великий внесок у розробку теми також зроблено такими науковцями, як Г. Олпорт та Д. Узнадзе.

Виклад основного матеріалу. Опрацювання теоретичного матеріалу на дану тему дозволило окреслити поняття особистісних цінностей та встановити їх зв'язок з явищем внутрішнього конфлікту.

Слід зазначити, що поняття особистісних цінностей розглядається в багатьох підходах, що зумовлює певну кількість його тлумачень. Зокрема, в психології особистості Г. Олпорта цінності розглядаються як переконання щодо важливості і неважливості того чи іншого в житті. За Г. Олпортом, саме ці переконання керують людиною в ході особистісного зростання та є головними рушіями розвитку. [1]

Д. Узнадзе ототожнював цінності з людськими інтересами та потребами, що є центральними фігурами в контексті інтраперсонального конфлікту.

М. Рокіч висвітлює цінності у вигляді стійких переконань в тому, що визначена поведінка має позитивний потенціал для розвитку конкретної особистості та того, як вона бачить кінцеву мету свого існування. Розроблена ним система ціннісних орієнтацій визначає ставлення людини до навколишнього світу, спрямування особистості та мотивацію. [1]

А. Маслоу у своїй піраміді потреб показав, що цінності виникають як реакція на задоволення різних рівнів потреб. Самоактуалізація пов'язана з особистісними цінностями, які допомагають людині реалізувати свій потенціал. [2]

Ч. Морріс дав фундаментальне визначення цінностей як притаманну всьому живому властивість надавати перевагу одній, кращій, цілі за рахунок іншої.

У випадку, коли цінності є однаковою мірою привабливі, виникає внутрішньоособистісний конфлікт. Також він може виникати за умови протистояння цінності і реальності, в якій слідування визначеній цінності унеможлиблюється.

Концепція когнітивного дисонансу Л. Фестінгера стосується внутрішніх конфліктів, що виникають, коли людина одночасно має суперечливі переконання або коли її дії суперечать особистісним цінностям. [3]

У гуманістичній теорії К. Роджерс розглядав проблему

внутрішньоособистісного конфлікту через поняття "Я-концепції" та реального досвіду. Коли особистісні цінності та реальний досвід людини не співпадають, виникає конфлікт, що може призводити до психологічного дискомфорту. [5]

Внутрішньоособистісний конфлікт визначається як яскраво виражене зіткнення рівносильних та одночасно важливих для особистості цінностей, що супроводжується глибокими переживаннями з цього приводу. До прикладу, мешканці прифронтових територій постають перед вибором – їхати чи залишатися. В цьому випадку виникає конфлікт між цінністю «безпека» та «почуття патріотизму», «набуте за життя майно» та «самозбереження», «життя» та «вірність корінню». Зіткнення цінностей набуває гострого характеру, а від вибору на користь тієї чи іншої цінності залежить життя.

Для оцінки актуального становища поширеності інтраперсонального конфлікту в ціннісній сфері було проведено емпіричне дослідження. Воно мало місце на базі факультету психології Українського державного університету імені М.П. Драгоманова. Відбулося в квітні 2024 року.

Вибірку склали 22 досліджуваних віком від 18 до 20 років. Дослідження проводилося за допомогою анонімного онлайн-опитування. За основу дослідження було взято методику «Рівень співвідношення «цінності» і «доступності» в різних життєвих сферах» (О. Фанталова).

Дослідження дало змогу з'ясувати сфери найменш доступних цінностей, відповідно, з'ясувати, недоступність яких цінностей викликає внутрішній конфлікт. Серед найпоширеніших ціннісних конфліктів виявлено недоступність матеріально забезпеченого життя (36 % респондентів), щасливого сімейного життя (32% респондентів), любові і впевненості у собі (по 27% респондентів) та свободи як незалежності у вчинках і діях (22,7 %).

Життя в умовах кризи зумовлює те, що у багатьох досліджуваних не задоволена потреба у матеріально забезпеченому житті, а закриті кордони можуть бути причиною поширеності недоступності такої цінності, як свобода. Неспівпадіння бажання мати щасливу сім'ю з реальністю – це доволі поширена ситуація, яка може ускладнюватися через те, що багато сімей зараз вимушені бути розділеними.

Результати дослідження свідчать про актуальність ціннісних внутрішніх конфліктів у теперішній ситуації та передбачають подальшу розробку проблеми.

Висновок. Отже, огляд особистісних цінностей і внутрішнього конфлікту призвело до визначення цінностей як переконань про важливість або неважливість у житті людини цілей, що спрямовують особистісний ріст і розвиток. Різні дослідники трактують цінності в залежності від їхніх підходів,

але спільним є те, що цінності є рушієм розвитку, дозволяють задавати напрямок життю та визначаються як стержень особистості. Внутрішньоособистісний конфлікт виникає тоді, коли цінності є однаково привабливими, суперечать реальності або вступають у протиріччя з діями. Дослідження показало динаміку поширеної недоступності цінностей у контексті сучасних умов.

Список використаних джерел

1. Завгородня О.В. Особистісні цінності та методи їх дослідження / О.В. Завгородня, Л.О. Курганська. К.: Міленіум, 2006. 102 с.
2. Коберник Л. О. Роль та місце ціннісних орієнтацій у формуванні особистості. *Наука і освіта. Науковопрактичний журнал південного наукового центру АПН України*. 2008. № 4-5. С. 28–33.
3. Мельничук С. Л. Теоретичний аналіз основ внутрішньоособистісних конфліктів. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права*. 2022. № 1. С. 81–86.
4. Романюк Л. В. Психологія становлення цінностей особистості : дис. д-ра психол. наук : 19.00.07. Київ, 2014. С. 103–180.
5. Тимофієва М. П. Внутрішньоособистісний конфлікт як криза гармонізації особистості /М.П. Тимофієва, Л. А. Любіна. *Психологічний часопис*. No2(6). 2017. С. 111-121

Харченко Інна Іванівна
студентка 2 курсу магістратури,
освітньої програми «Психологія консультування»
УДУ імені Михайла Драгоманова

Науковий керівник:
кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри теоретичної та консультативної психології
Лупійко Людмила Василівна

ЕФЕКТИВНІ ТЕХНОЛОГІЇ ДЛЯ МОТИВАЦІЇ ДО НАВЧАННЯ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ ТЕХНІЧНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ

Актуальність проблеми. У сучасних умовах стрімкого розвитку

технологій та підвищення вимог до рівня підготовки технічних фахівців, мотивація студентів до навчання є одним із ключових чинників успішності освітнього процесу. Освіта технічних спеціальностей вимагає від студентів не тільки високого рівня інтелектуальних здібностей та аналітичного мислення, але й здатності до постійного самовдосконалення, освоєння нових знань і технологій.

Ступінь розроблення проблеми. У дослідженнях науковців підкреслюється важливість впровадження ефективних технологій, спрямованих на розвиток мотивації, які можуть позитивно вплинути на освітній процес та підготовку майбутніх фахівців. Ю. Романишин, Б. Магас та В. Шекета (Romanyshyn, Mahas, Sheketa, 2019) аналізують процес формування навчально-професійної мотивації у студентів технічних закладів вищої освіти, акцентуючи на значущості мотиваційних чинників для успішної професійної підготовки. Однак потребують детального вивчення питання аналізу ефективних технологій для мотивації студентів технічних спеціальностей, оскільки це дозволяє не лише підвищити їхню зацікавленість в освітньому процесі, а й забезпечити глибше розуміння матеріалу.

Висвітлення основних теоретичних положень. Ефективність освітнього процесу для здобувачів освіти технічних спеціальностей значною мірою залежить від їхньої мотивації до навчання, оскільки технічні дисципліни часто вимагають значних зусиль для опанування складних теоретичних і практичних знань. У цьому контексті важливо впроваджувати сучасні технології, що здатні не тільки підвищити рівень зацікавленості студентів, але й сприяти розвитку навичок самостійного навчання.

Сучасні психолого-педагогічні технології відіграють важливу роль у підвищенні мотивації студентів технічних спеціальностей. У світлі швидких змін у технологічному середовищі та вимог до фахівців, традиційні методи навчання вже не відповідають потребам сучасних студентів. Тому адаптація до нових реалій потребує інтерактивних та інноваційних підходів, які можуть залучити студентів і зробити освітній процес більш захоплюючим.

Серед сучасних психолого-педагогічних технологій що сприяють підвищенню мотивації студентів технічних спеціальностей, можна навести наступні:

- проєктна діяльність (дозволяє студентам працювати над реальними проєктами, розвиваючи командні навички та креативність);
- гейміфікація (як сучасна педагогічна технологія, не лише створює додаткові стимули для активної участі в освітньому процесі, але й допомагає студентам краще організувати свій час та планувати навчальні завдання);

- використання цифрових технологій та інформаційно-комунікаційних інструментів (дозволяє значно урізноманітнити освітній процес);
- індивідуалізація навчання за допомогою адаптивних освітніх систем (дозволяє враховувати особливості кожного студента);
- кейс-технології (пропонують можливість аналізувати конкретні ситуації, що сприяє розвитку практичних навичок та підвищує зацікавленість студентів в освітньому процесі);
- інтерактивні методи навчання (включають групові обговорення, ігри та дискусії, які стимулюють участь студентів і роблять освітній процес більш динамічним);
- проблемно орієнтоване навчання (є одним із найбільш ефективних методів, що сприяє розвитку критичного мислення та аналітичних навичок студентів),;
- модульне навчання (є ефективною педагогічною технологією, яка сприяє підвищенню мотивації студентів технічних спеціальностей через чітке структурування освітнього процесу).

Висновок. Варто відзначити, що впровадження сучасних психолого-педагогічних технологій в освітній процес сприяє підвищенню мотивації студентів, покращує якість освітнього процесу та готує їх до викликів сучасного ринку праці. У результаті використання зазначених технологій, студенти стають більш залученими до навчання, отримують практичні навички та стають готовими до професійної діяльності. Це не тільки підвищує мотивації студентів технічних спеціальностей, але й допомагає реалізувати концепцію освіти, орієнтовану на майбутні потреби ринку праці.

Список використаних джерел

1. Ключко В. І., Коломієць А. А. Формування мотивації навчально-пізнавальної діяльності студентів технічних спеціальностей: монографія. Вінниця: ВНТУ, 2012. 188 с.
2. Романишин Ю. Л., Магас Б. Я., Шекета В. І. Формування навчально-професійної мотивації студентів у технічних закладах вищої освіти. *Науковий вісник Льотної академії. Серія: Педагогічні науки.* 2019. № 5. С. 212-217.
3. Толочко С. Інноваційні технології формування компетентності здобувачів освіти: від гейміфікації до проєктної діяльності. *Вісник науки та освіти.* 2023. № 4(10). С. 710-725.
4. Чебакова Ю. Г. Особливості формування інженерної компетенції у випускників технічних ВНЗ засобами проблемного навчання. *Науковий огляд.*

*Яровий В'ячеслав Русланович,
студент 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
Пономаренко Тетяна Ігорівна*

ЦІННІСНІ ОРІЄНТАЦІЇ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В УМОВАХ ВІЙНИ

Актуальність проблеми. Війна на території України, яка почалася у 2014 році і загострилася в 2022 році, створила унікальні соціально-політичні умови, які суттєво вплинули на всі сфери суспільного життя, включно з ціннісними орієнтаціями студентської молоді. Війна кардинально змінила уявлення молоді про безпеку, перспективи особистісного розвитку та соціальну відповідальність, водночас зміцнивши такі цінності, як патріотизм, підтримка та взаємодопомога.

Сучасний соціальний контекст в Україні, зумовлений військовими діями, значно впливає на формування ціннісних орієнтацій студентської молоді. Війна вносить корективи в світогляд, соціальні норми та особистісні пріоритети, викликаючи зміни в системі цінностей, а також у мотиваційній та поведінковій сферах молодих людей.

Разом з тим, ціннісні орієнтації відіграють важливу роль у процесі соціалізації та адаптації особистості до змінних умов. В умовах війни вони зазнають трансформацій, що впливає на суспільну активність, вибір професійної діяльності, міжособистісні стосунки та ставлення до майбутнього. Вивчення цих змін допоможе глибше зрозуміти, як стресові ситуації та умови невизначеності впливають на свідомість молодих людей, а також які ціннісні компоненти залишаються стабільними навіть в умовах кризи.

Ступінь розроблення проблеми. Зміна ціннісних орієнтацій під впливом екстремальних ситуацій розглядається в працях таких зарубіжних та вітчизняних вчених, як В. Волошина, В. Зливков, Л. Карамушка, О. Ковальчук, В. Козяр, С. Лукомська, А. Маслоу, К. Роджерс, О. Федан, А. Федоренко та інші. В їхніх роботах зазначається, що під впливом стресу та соціальних змін відбувається переоцінка життєвих цінностей, зростає значущість таких понять, як сім'я, безпека, підтримка, патріотизм. Динаміка ціннісних орієнтацій молоді – це процес змін у системі цінностей та пріоритетів молодого покоління під впливом соціальних, економічних та культурних факторів. Вона відображає зсуви в поглядах, інтересах та поведінці молоді, що виникають через нові суспільні умови або зміни в особистому досвіді [2].

Висвітлення основних теоретичних положень. Під ціннісними орієнтаціями ми розуміємо – систему цінностей і пріоритетів, яка визначає, як людина сприймає та оцінює навколишній світ, будує стосунки з іншими та приймає рішення в житті. Ці орієнтації формують основи поведінки, мотивацій, особистих виборів і дій індивіда[2].

Відтак, можна виокремити наступні зміни у ціннісних орієнтаціях студентської молоді, що відбулися під впливом війни [1]:

- Збільшення значення сімейних цінностей – війна спонукає молодих людей більше цінувати сімейні стосунки, що виявляється у прагненні підтримувати рідних та друзів, а також у більшому значенні моральної та психологічної підтримки .

- Підвищення значущості патріотизму – учасники дослідження часто висловлюють прагнення захищати країну, активно підтримують ідеї державної незалежності та національної ідентичності.

- Посилення соціальної відповідальності – студенти більш схильні брати участь у волонтерській діяльності, допомагати постраждалим, організовувати благодійні заходи.

- Зміна ставлення до кар'єри – спостерігається тенденція до більш гнучкого підходу до професійного вибору, враховуючи непередбачуваність обставин .

А отже, дослідження показали, що в умовах війни у студентської молоді відбувається переоцінка життєвих орієнтирів. Зростає значущість цінностей, пов'язаних із соціальною підтримкою, патріотизмом, безпекою та відповідальністю. Спостерігається зниження важливості таких компонентів, як матеріальні блага та особистісний комфорт. Окрім цього, відмічається посилення інтересу до колективної взаємодії, активної громадської діяльності

та прагнення до саморозвитку.

Відомо, що причинами таких трансформацій є ситуації з якими стикнулися українці [3; 4]..

- Загроза життю та безпеці – постійна загроза обстрілів, руйнування інфраструктури, евакуація та втрата житла кардинально змінили ціннісні орієнтації студентів. Важливість базових життєвих потреб, таких як безпека та фізичне виживання, стала пріоритетною. Це призвело до того, що звичні життєві цінності, пов'язані з кар'єрним ростом та самореалізацією, тимчасово втратили свою актуальність.

- Розпад соціальних зв'язків та зміна соціального середовища – багато студентів змушені були залишити свої домівки та переїхати в інші регіони країни чи за кордон. Це вплинуло на їхню соціальну ідентичність та орієнтації.

- Розірвання соціальних зв'язків зі знайомим середовищем змушує переоцінити значення сім'ї, підтримки близьких та нових форм соціальної інтеграції.

- Активізація громадянської та волонтерської діяльності – війна спонукає молодь до активної участі у волонтерській діяльності, підтримці Збройних сил України та постраждалих від війни. Це посилює значущість таких цінностей, як патріотизм, відповідальність, готовність до самопожертви та активна соціальна позиція.

- Економічна нестабільність та невизначеність майбутнього – втрата роботи членами родини, невизначеність із подальшим працевлаштуванням та фінансові труднощі також значно вплинули на орієнтації студентів.

Висновок. Таким чином, війна в Україні створила умови, які значною мірою вплинули на трансформацію ціннісних орієнтацій студентської молоді. Переоцінка життєвих пріоритетів, акцент на соціальній підтримці, патріотизмі та безпеці — все це характерно для ціннісних орієнтацій молоді в умовах війни. Ці зміни вимагають адаптації освітніх програм, розробки нових методів психологічної підтримки та соціальних стратегій для збереження цілісності молодіжної спільноти в Україні.

Список використаних джерел

1. Зайчикова Т. В., Ковальчук О. С., Тарасенко М. Ю. Особливості психологічної адаптації студентської молоді в умовах війни. *Соціальна психологія*. 2022. №1. С. 123-129.

2. Сокур'янська Л. Г. Динаміка ціннісних орієнтацій студентської та шкільної молоді України: Від цінностей радянських до європейських. *Вісник*

Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна. 2016. № 37. С. 213-221.

3. Шишин А. В., Пономаренко Т. І. Психологічні особливості стресостійкості особистості в умовах невизначеності. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки. 2023. № 16. С. 64–71.*

4. Surana V., Jackson S., Rupert P. Psychological resilience of youth in wartime conditions: A systemic analysis. *Journal of Youth Studies, 2020. №15. Pp. 45 – 56.*

10. СПЕЦИФІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ МОВНОГО РОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ

*Козолуп Ангеліна Вікторівна,
студентка 1 курсу магістратури,
освітня програма «Психологія»
УДУ імені М. П. Драгоманова*

*Науковий керівник:
доктор педагогічних наук, професор,
професор кафедри психології,
Ковчина Ірина Михайлівна*

АКТУАЛЬНІСТЬ РОЗВИТКУ МОВЛЕННЄВИХ НАВИЧОК У ДІТЕЙ З РОЗЛАДОМ АУТИСТИЧНОГО СПЕКТРУ

Актуальність проблеми. Актуальність розвитку мовленнєвих навичок у дітей з розладом аутистичного спектру (РАС) обумовлена зростаючою кількістю діагнозів РАС у всьому світі. Раннє втручання в розвиток мовленнєвих та комунікативних навичок є важливим аспектом всебічного розвитку особистості дитини, що може значно покращити соціальну взаємодію і адаптацію та якість життя цих дітей і їх сімей в цілому. Ефективні методи сприяють зниженню комунікативних бар'єрів, що полегшує взаємодію з навколишнім середовищем і інтеграцію в суспільство. Належне втручання та робота з розвитку мовленнєвої та комунікативної взаємодії допомагає поліпшити когнітивні та соціально-емоційні функції дітей з РАС, що в свою чергу сприяє їх успішному входженню в суспільство [3].

Виклад основного матеріалу. Аутизм - розлад загального психічного розвитку, який виявляють у дітей у віці до 3 років без попереднього періоду нормального розвитку, який характеризується такими трьома групами ознак: якісними порушеннями соціальної взаємодії, якісними порушеннями спілкування, а також обмеженою, стереотипною поведінкою [2].

Діти, які мають РАС значно відрізняються за розвитком психічних, емоційних, когнітивних функцій від нормотипічного розвитку та мають такі основні особливості як: слабка або відсутня потреба в соціальних контактах, відгородженість від зовнішнього світу, уникання контакту очі в очі з іншими

людьми; емоційна ригідність чи неадекватне вираження емоцій у вигляді кусання, криків, царапання інших або проявленням аутоагресії; стереотипність реакцій та поведінки, наявність незмінних поведінкових ритуалів, страх, важке звикання або неприйняття чогось нового (як елементів побуту, перестановки меблів, так і до появи інших людей в їх житті); гіпочутливість або гіперчутливість до зовнішніх подразників, що призводять до сенсорного дискомфорту, який дитина старається компенсувати аутостимуляцією (бігом по колу, розмахуванням руками); одноманітність гри та нездатність до творчого її розширення: одноманітні та повторювані маніпуляції з предметами (розкручування предметів, кидання, стукання). Знайомство з іграшками чи предметами відбувається в незвичні способи (обнюхування, облизування, кусання); наявність повторювальної поведінки такої як розхитування тулубом, перебирання пальцями, стрибання на місці, розмахування руками («крильця») та інше; наявність різноманітних суміжних порушень (інтелектуальних, моторно-рухових) [2].

До таких особливостей також відносять і різноманітні мовленнєві порушення та їх форми: від мутизму (відсутності мовлення) до підвищеного вербалізму, що виявляється у вибірковості до певних слів та виразів (дитина постійно вимовляє слова або склади, що сподобалися, цитує репліки з мультфільмів, пісеньки чи віршики). Через слабкий зв'язок між словом і предметом, деякі слова можуть набувати у них самостійного значення, що проявляється в автономному («пташиному») мовленні. Мовлення характеризується стереотипністю і повторюваністю певних звуків чи складів, тягучістю інтонацій, лепетом. У спілкуванні та взаємодії з іншими дитина може не розуміти зверненої мови, не відгукуватися на ім'я. Характерним є те, що в аутичної дитини не формуються потрібні для спілкування рухи (вказівні жести, рухи головою (згода/ заперечення), привітання, прощання та інші), у неї слабка або відсутня здатність до ехо-імітації: не повторює почуті звуки та слова. У багатьох дітей мовлення взагалі не розвивається. Деякі слова можуть з'являтися, а потім надовго зникати зі словника. Затримка розвитку мовлення може мати виражений характер, може характеризуватися відмовою користуватися мовленням взагалі [2].

Для розвитку мовленнєвих і комунікативних навичок у дітей з РАС надзвичайно важливу роль відіграють різноманітні методи розвитку мовленнєвих навичок, що стають важливим аспектом реалізації її особистісного потенціалу, одним із шляхів інтеграції дитини у соціум. Іншими словами, це є альтернативною та додатковою комунікацією (АДК) – засобом за допомогою якого людина отримує змогу спілкуватися, якщо вона такої змоги немає з

різних причин, основним завданням якого є сприяти та підтримувати мовлення, забезпечувати альтернативну форму спілкування [4].

Існують різні групи і види АДК: комунікація з безпосереднім використанням тіла, через тактильні відчуття (жести, міміка, рухи тіла, постукування); комунікація через візуальні образи (символи, піктограми, зображення, фотографії); спеціальні електронні засоби комунікації (електронні записники, фотоальбоми-комунікатори, сенсорні екрани, синтезатори мовлення, іграшки, що розмовляють, комп'ютери та планшети з функцією управління очима); комбіновані засоби комунікації, які поєднують у собі мовлення, жести й символи. АДК може бути як тимчасовою – під час процесу активізації мовлення у дитини, так і постійною – упродовж усього життя [4].

Отже, важливість розвитку мовленнєвих та комунікативних навичок у дітей з РАС є важливим етапом навчання та соціалізації дитини, покращення якості її життя. Організація розвиваючого середовища (освітній процес, домашнє виховання та навчання) впливає на розвиток мовлення дітей: вони отримують можливість сприймати інформацію, розуміти її, навчаються реагувати на неї та взаємодіяти з іншими, надаючи зворотній зв'язок [1]. Застосування методів розвитку мовлення сприяє формуванню навичок рецептивної та експресивної комунікації, навчальних навичок, інтелектуальному та емоційному розвитку, дає можливість реалізувати пізнавальну активність дитини, уможлиблює соціальний та особистісний розвиток. Дитина з РАС, у якої з певних причин відсутнє активне вербальне мовлення, за допомогою методів розвитку мовленнєвих навичок стає активним учасником соціальної взаємодії, впливає на пом'якшення процесів адаптації та соціальної інтеграції дитини.

Список використаних джерел

1. Пасевіна О. А. Можливості інклюзивного навчання дітей з розладами аутистичного спектру. *Молодий вчений*. 2013. № 2 (02). С. 99–104. URL: [https://doi.org/file:///C:/Users/1/Downloads/molv_2013_2\(02\)_19.pdf](https://doi.org/file:///C:/Users/1/Downloads/molv_2013_2(02)_19.pdf)
2. Скрипник Т. В. Феноменологія аутизму : монографія. Київ : Фенікс, 2010. 320 с.
3. Тарасун В., Хворова Г. М. Концепція розвитку, навчання і соціалізації дітей з аутизмом : навч. посіб. для ВНЗ / ред. В. Тарасун. Київ : Наук. світ, 2004. 100 с. URL: <https://core.ac.uk/reader/187724200>
4. Шульженко Д. І. Альтернативна комунікація як засіб корекції мовленнєвих порушень при аутистичних розладах. *Наукові записки : збірник наукових статей НПУ ім. М. П. Драгоманова*. 2006. № 62. С. 224–232.

Шарко Богдана Романівна
студентка 2 курсу магістратури,
освітньої програми «Психологія»,
УДУ імені Михайла Драгоманова

Науковий керівник :
доктор педагогічних наук, професор,
професор кафедри психології,
Ковчина Ірина Михайлівна

РОЗВИТОК МОВЛЕННЯ ДОШКІЛЬНИКА В УМОВАХ ВІЙНИ: ОСОБЛИВОСТІ СПІЛКУВАННЯ З РОВЕСНИКАМИ ТА ДОРΟΣЛИМИ

Актуальність проблеми. Емоційно складні події суттєво впливають на фізичний та психічний стан дитини. Часто труднощі у спілкуванні можуть спіткати тих дітей, що були свідками травматичних військових подій. Дошкільний вік – це час активного особистісного та фізичного розвитку. Для дитини дошкільного віку надважливо отримати безпечне соціальне середовище, а педагоги та батьки мають цьому сприяти. Роль дорослих у формуванні мовлення займає першочергове місце, так як батьки – це перша соціальна група, до якої належить дошкільник. Дослідження даної теми є дуже актуальним в наш час, бо це сприяє кращому розумінню проблеми, що в подальшому дає змогу більш якісно надавати підтримку. Все більше створюється навчальних центрів для дітей та спеціалістів, які мають на меті поширення в інформаційному просторі проблематики теми війни і її впливу на всі верстви населення, запобігаючи поганим наслідкам.

Ступінь розроблення проблеми. Л.Виготський, видатний радянський психолог, в своїх наукових працях відмічав, що кризові явища впливають на мовлення та емоційний розвиток дітей. У своїй праці «Мислення і мовлення» (1934) Л. Виготський виділяв важливість соціального середовища. Емоційна підтримка та активна взаємодія з оточуючими впливає на те, як легко зможе пережити травматичний досвід дитина. Виготський звертав увагу на культурні звички певної соціальної групи і те, як впливає збереження певних традицій в умовах кризи. Діяльність, яка залишатиметься для дитини звичною та цікавою буде допомагати її емоційному стану [1, с.25]. Такі науковці, як Е.Крамер, М.Лібман, М.Наумбург в своїх роботах акцентували увагу на арт-терапії. Всі вони стверджували в необхідності арт-терапії задля вивільнення емоцій та зменшення стресу, полегшуючи процеси мислення в дорослих та дітей. В свою

чергу Дж. Рубін в своєму видатному дослідженні «Підходи до арт-терапії: теорія і техніка» наголошує на важливості підкріплення інших методів терапії задля кращого результату у вирішенні певних проблем в психічному чи когнітивному розвитку. А. Дереча в своїй науковій праці зазначає, що за статистикою до початку навчання у початковій школі дитина зазнає певного переліку психічних проблем, до яких можуть належати кризові ситуації, травматичний досвід. Окремим чинником в такому випадку слугує втрата відчуття безпеки, що на пряму впливає на соціальні навички та психічний стан дошкільника. З. Фрейд почав аналіз реакцій особистості на важкі події ще багато років тому, а ось основні фрагменти залишаються актуальними досі. Велику кількість часу науковці приділяють вивченню соціального інтелекту, який на пряму впливає на соціальні навички в дошкільному та молодшому шкільному віці. В першу чергу, мова йде про розвиток емпатії в дошкільника, що має на меті розуміння інших людей, прийняття та надавання моральної підтримки в різних надзвичайних ситуаціях [4, с. 23]. Таким чином дитина дошкільного віку формує початкові особистісні навички до соціально обумовленої, адаптивної поведінки. А. Гольдштейн зазначає, що на формування певного типу емпатійності та розвитку мовлення впливає рівень любові та довіри в сім'ї в якій зростає дошкільник. Діти та підлітки являються найвразливішою групою населення в умовах військових подій. Останнім часом збільшилася кількість досліджень спрямованих на вивчення впливу травматичного досвіду на дітей в Україні. Такі фахівці, як С. Богданова, П. Волошина, З. Кісарчук, Т. Титаренко, О. Черепанова висвітлили багато матеріалу, що стосується психологічної підтримки постраждалим. З досвіду практичних психологів відомо про те, як формується соціальне середовище. Через необхідність зміни місця проживання в умовах війни ми спостерігаємо появу поділу на «нових» та «старих» учасників соціальної групи в навчальних закладах. Це фактично зменшує комфорт у спілкуванні поміж однолітків. О. Морозова зазначає, що кризові події неодмінно впливають і на комунікацію дитини з батьками. Зміни можуть відбутися в бік «холодного» спілкування або ж навпаки формування симбіотичного зв'язку. Більшість науковців стверджують про необхідність активізації в постраждалих психічних захисних механізмів в межах корекційної роботи, які будуть допомагати психіці дитини та дорослих формувати правильну соціальну поведінку та покращувати свій психічний стан.

Виклад основного матеріалу. Воєнний досвід українського населення являється нехарактерним для життєдіяльності людей, що суттєво впливає на величезну кількість факторів. Якщо ми беремо до уваги нестійку дитячу

психіку, то кризові періоди можуть збільшувати емоційне напруження. А. Абдулова зазначає про те, як психічний розвиток дитини сформований таким чином, що в будь-якому випадку існує певна підпорядкованість авторитету батьків. Слід звернути увагу як адаптується дитяче мовлення у воєнних умовах, тим самим збільшується кількість нових слів, які пов'язані з цим. Основним моментом з дослідження даної теми являється зміна мовленнєвого розвитку в негативну сторону на фоні стресу. Дітей може спіткати неможливість коректно висловлювати свої думки та переживання. Всі вищезгадані положення слугують висновку про важливість комплексного підходу у допомозі вирішення питань з області розвитку мовлення сучасних дітей дошкільного віку. С. Лесінськієне, О. Костюк досліджували здатність батьків спілкуватися з дітьми про війну. Важливі аспекти, які були визначені дослідниками в межах наукових праць показують наскільки мало насправді якісної комунікації в батьківсько-дитячих відносинах, особливо якщо це стосується гостросоціальних тем [3, с.156]. В соціальному середовищі дитини слід формувати терапевтичну ігрову діяльність з елементами або окремими заняттями арт-терапії. Найкращим чином дитячий мозок сприймає інформацію через зір, а такі методи релаксації допомагають розвантажити його та проаналізувати психічний стан. Також важливо зазначити, що у випадку пережитого травматичного досвіду в дітей молодшого віку може формуватися регрес поведінкових механізмів або мовленнєвого розвитку. В даному випадку такі ситуації можна вважати нормою, проте слугують причиною для звернення до спеціалістів задля аналізу та корекції відхилень. Моделювання мовлення часто спостерігається в дітей дошкільного віку як спосіб засвоювати нові фрази та слова, використовуючи досвід спілкування з дорослими та однолітками. Вихователі, батьки та психологи в цей час мають змогу зменшити емоційний тягар дитини розвиваючи комунікацію, надаючи моральну підтримку.

Висновок, який можна зробити, досліджуючи питання мовленнєвого розвитку дошкільників в умовах війни, починається з включення комплексного підходу. Соціальне оточення вкрай важливе для дитини, це ті люди, які надають підтримку в проживанні будь-яких подій на шляху дорослішання. Залучення до ігор, взаємодія з однолітками та дорослими, а також використання творчих методів допоможуть дітям не лише зберегти, але й розвинути мовленнєві навички. Діти, які мають можливість взаємодіяти з однолітками та дорослими, легше справляються з переживаннями, які викликані стресовими умовами. Адаптація мовлення в умовах кризових ситуацій є невід'ємною частиною розвитку, дошкільник формується, ознайомлюючись з новими подіями, які впливають на поведінкові реакції та особливості комунікації. А в

свою чергу ефективна зміна цього вектору допомагає досягти емоційного та соціального благополуччя.

Список використаних джерел

1. Виготський Л. С. Психологія розвитку дитини. 2004. 512 с.
2. Сурм'як Ю. Р., Кудрик Л. Г. Поняття і критерії психічного здоров'я особистості. *Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві: збірник тез Всеукраїнської науково-практичної конференції (21 жовтня 2016 року) /* упор. Н. М. Бамбурак. Львів: ЛьвДУВС, 2016. С.263-267.
3. Лесінскієне С., Костюк О. Як діти дошкільного віку в Литві сприймають війну в Україні: аналіз їхніх малюнків. *Простір арттерапії: мистецтво відновлення психічного здоров'я в часи війни* : зб. матеріалів ХХ Міжнародної міждисциплінарної науково-практичної конференції, 31 березня – 2 квітня 2023 р. Київ, 2023. С. 77–81
4. Журавльова Л. П. Психологія емпатії : монографія. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2007. 327 с.
5. Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій: методичний посібник / З. Г. Кісарчук, Я. М. Омельченко, Г. П. Лазос, Л. І. Литвиненко, Л. Г. Царенко; за ред. З. Г. Кісарчук. К.: ТОВ «Видавництво «Логос». 207 с.

11. ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА ОСОБИСТОСТІ В КОНФЛІКТНИХ СИТУАЦІЯХ

*Іванішена Юлія Вікторівна,
студентка 2 курсу магістратури,
освітньої програми «Психологія»,
УДУ імені Михайла Драгоманова*

*Науковий керівник:
доктор педагогічних наук, професор,
професор кафедри психології
Ковчина Ірина Михайлівна*

ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА ОСОБИСТОСТІ В КОНФЛІКТНИХ СИТУАЦІЯХ ЗА ДОПОМОГОЮ КОУЧИНГОВИХ МЕТОДІВ

Актуальність проблеми. Конфліктні ситуації є невід'ємною частиною соціальних і професійних відносин. Кожна людина у своєму повсякденному житті стикається з різними формами конфліктів — від внутрішніх протиріч до міжособистісних та групових конфліктів. В умовах сучасного суспільства, яке постійно змінюється та ще й переживає значний стрес, виникає потреба у розробці ефективних методів психологічної допомоги для вирішення конфліктних ситуацій. Одним із таких підходів є використання коучингових методів, що стають дедалі популярнішими в сучасній психологічній практиці завдяки їх акценту на саморозвиток, навчання в процесі коучингу і самосвідомість особистості.

Виклад основного матеріалу. Конфлікт є невід'ємною частиною соціальної взаємодії, що виникає внаслідок різних цінностей, інтересів та потреб. Котлова (2013) зазначає “конфлікт - це важко вирішувана суперечність, завжди пов'язана з гострими емоційними переживаннями, викликана зіткненням інтересів, потреб, несумісних мотивів, цілей тощо”. У сучасному світі важливість пошуків ефективних методів розв'язання внутрішньоособистісних та міжособистісних конфліктів зростає, оскільки конфлікти можуть впливати на продуктивність, емоційний стан та загальний добробут особистості, що підкреслює необхідність розуміння різних аспектів конфліктної ситуації для ефективного управління нею.

Коучинг, як метод психологічної допомоги, може стати ефективним інструментом для вирішення конфліктів. Коучинг не лише допомагає зрозуміти природу конфлікту, але й розвиває навички комунікації та самоконтролю, що є важливими для вирішення спірних ситуацій.

У процесі коучингової роботи важливо враховувати ціннісні орієнтації особистості, оскільки вони можуть суттєво впливати на поведінку в конфлікті. Застосування коучингових методів дозволяє не лише виявити цінності учасників конфлікту, але й зосередити увагу на їхній конструктивній трансформації. Кравцова та Берун (2023) вказують на те, що "учасники конфлікту можуть знайти спільну мову та досягти взаєморозуміння під час співбесіди з коучем". Таким чином, коучинг стає не лише методом вирішення конфліктів, але й способом розвитку взаєморозуміння.

Процес коучингу у конфліктних ситуаціях включає кілька етапів: виявлення проблеми, аналіз інтересів сторін, формулювання цілей та розробка стратегії вирішення конфлікту. Нагаєв (2022) підкреслює, що "управління конфліктом – цілеспрямований, обумовлений об'єктивними законами вплив на динаміку конфлікту в інтересах розвитку або руйнування тієї соціальної системи до якої має відношення даний конфлікт". Коучинг враховує особисті цінності, запити, цілі клієнтів та загальні умови, у яких виник конфлікт. Цей підхід сприяє більшій залученості учасників та підвищує ймовірність успішного вирішення конфлікту.

Коучингові методи сприяють не лише вирішенню конфлікту, але й розвитку емоційної стійкості особистості. Вони допомагають людям усвідомити свої емоції, контролювати їх і знаходити конструктивні способи вираження. Це є важливим аспектом, оскільки емоційна стабільність допомагає уникати ескалації конфлікту і зберігати здорові стосунки між учасниками.

Використовуючи вищезазначені висновки та загальні методи коучингу, можуть бути наведені наступні методи коучингу, які варто використовувати для вирішення конфліктів:

- активне слухання передбачає уважне сприймання інформації від співрозмовника без переривань. Ця техніка допомагає створити атмосферу довіри, де кожна сторона відчуває себе почутою.
- постановка запитань є важливим інструментом, що стимулює роздуми та допомагає учасникам конфлікту виявити свої справжні потреби та інтереси. Використання запитань допомагає уникнути емоційного напруження та зосередити увагу на вирішенні проблеми.
- рефлексія дозволяє учасникам конфлікту оцінити власні дії та реакції. Цей процес допомагає усвідомити, як їхні дії впливають на інших, що сприяє

зниженню напруги.

- техніка «я-повідомлень» передбачає використання висловлювань, які починаються з «я», що дозволяє уникнути звинувачень та агресії. Це допомагає зменшити опір і запобігти ескалації конфлікту.

- створення спільних цілей допомагає знайти точки дотику між учасниками конфлікту. Встановлення таких цілей сприяє зниженню напруги і фокусуванню на конструктивному результаті.

- візуалізація рішень передбачає створення образів майбутнього, де конфлікт вже вирішено. Це може бути потужним стимулом для пошуку конструктивних рішень.

- розробка плану дій включає формулювання конкретних кроків для вирішення конфлікту. Чіткий план дій допомагає уникнути нерішучості та сприяє відповідальному підходу до вирішення проблеми.

Висновок. Отже, коучинг як метод психологічної допомоги є потужним інструментом для вирішення конфліктів. Його застосування сприяє розвитку особистісних ресурсів, поліпшенню комунікації та підвищенню рівня взаєморозуміння. Таким чином, коучинг стає важливим елементом у психологічному супроводі особистостей у конфліктних ситуаціях.

Список використаних джерел

1. Котлова Л.О. Психологія конфлікту: курс лекцій [Електронний ресурс] : навчальний посібник. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2013. 112 с. URI: <http://eprints.zu.edu.ua/id/eprint/12901>

2. Жижко Т. А. Вирішення конфліктів у соціально-трудовах відносинах, *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 11. Соціологія. Соціальна робота. Соціальна педагогіка. Управління: збірник наукових праць.* К.: Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2008. Вип. 7. С. 200-205 <https://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/3987/Zhyzhko.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

3. Нагаєв В. М. Управління конфліктами та комунікаціями Навчально-методичний посібник для самостійного (дистанційного) вивчення дисципліни. Харків : КП «Міська друкарня», 2022. 64 с. https://repo.btu.kharkov.ua/bitstream/123456789/4934/1/NMP_Upravlinnya%20konfliktamy_22.pdf

4. Кравцова Т. О., Берун І. В.. Коучинг як метод вирішення конфліктних ситуацій в освітньому середовищі. *The 8 th International scientific and practical conference "Scientific progress: innovations, achievements and prospects"* (May 1-3,

2023) MDPC Publishing, Munich, Germany. 2023. 438 p. p. 210. <https://sci-conf.com.ua/wp-content/uploads/2023/05/SCIENTIFIC-PROGRESS-INNOVATIONS-ACHIEVEMENTS-AND-PROSPECTS-1-3.05.2023.pdf#page=210>

5. Котлова Л. О. Ціннісні орієнтації як чинник подолання конфліктних форм поведінки. *Науковий часопис НПУ ім. МП Драгоманова. Серія № 12. Психологічні науки: Зб. наук. праць.*, 2007. № (17), С.175-180. <https://eprints.zu.edu.ua/4136/1/1.pdf>

*Кожан Олена Валентинівна,
студентка 2 курсу магістратури,
освітня програма «Психологія»,
УДУ імені Михайла Драгоманова*

*Науковий керівник:
кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри психосоматики
та психології здоров'я
Вольнова Леся Миколаївна*

ВПЛИВ РОСІЙСЬКОЇ ЗБРОЙНОЇ АГРЕСІЇ ПРОТИ УКРАЇНИ НА КОНФЛІКТНІСТЬ ОСОБИСТОСТІ

Актуальність проблеми. Збройний конфлікт впливає на всі аспекти людського життя, викликаючи значні зміни в емоційному стані, поведінкових патернах та міжособистісних взаємодіях. В умовах тривалої війни виникає суттєве навантаження на психіку, що призводить до зростання внутрішніх конфліктів, агресивності, підвищеної дратівливості та зниження стресостійкості. Аналіз феномену конфліктності особистості в умовах війни є важливим для розуміння механізмів психічної адаптації та дезадаптації особистості в екстремальних умовах. Психологічні травми, спричинені війною, можуть стимулювати розвиток посттравматичного стресового розладу, що в свою чергу загострює схильність до конфліктів як у сімейних, так і професійних або громадських взаєминах. Вивчення цих змін дозволить не лише ідентифікувати основні фактори, що сприяють зростанню конфліктності, але й розробити програми психологічної підтримки для зниження напруженості та

покращення соціальної стабільності.

Ступінь розроблення проблеми. Проблема конфліктів і конфліктності особистості була та є предметом досліджень як вітчизняних, так і зарубіжних науковців. Серед представників вітчизняної науки можна назвати Д. Бігунова, Л. Бурлачук, І. Ващенко, В. Воронкову, Н. Грішину, О. Донченко, Л. Карамушку, Н. Максимову, Л. Орбан-Лембрик, М. Пірен, Н. Пов'якель, Є. Потапчук, Т. Титаренко та інших. Серед зарубіжних учених, які зробили значний внесок у вивчення цієї теми, варто згадати Е. Берна, М. Спенсера, З. Фрейда, Е. Еріксона, К. Юнга та інших. Внесок науковців допомагає розкрити механізми конфліктної поведінки та її психологічні, соціальні та культурні аспекти, що, у свою чергу, відкриває нові перспективи для розвитку практичних методів управління конфліктами та покращення міжособистісних стосунків.

У дослідженнях таких науковців, як І. Гаврилець, Н. Гоцуляк, С. Демчук, Н. Оніщенко, В. Рибалка, О. Сирота, А. Терещук, О. Туриніна, В. Тюрина, О. Христук та інших, розглядається вплив війни на психологічний, емоційний та фізичний стан особистості. Вони підкреслюють, що війна суттєво порушує фізичне, психологічне та емоційне здоров'я особистості. Ступінь розробленості теми впливу російської збройної агресії на конфліктність особистості можна вважати на етапі активного дослідження. Дана проблема є надзвичайно важливою для соціальної стабільності та психологічної підтримки постраждалих в умовах війни, і науковці мають потенціал для значного внеску в її розроблення.

Виклад основного матеріалу. В умовах війни, особливо в контексті російської збройної агресії проти України, конфліктність особистості набуває особливої значущості. Зміни в емоційній сфері, поведінці та міжособистісних взаємодіях стають результатом не лише особистих переживань, але й соціально-психологічних умов, що виникають внаслідок тривалого збройного конфлікту.

З. Фрейд, засновник психоаналізу, першим заглибився в ідею конфліктності особистості, пояснюючи її через внутрішні протиріччя в психіці людини. За Фрейдом, конфліктність особистості виникає внаслідок боротьби між різними компонентами психіки: «Воно» (ід) – інстинктивні бажання та імпульси, «Я» (его) – свідоме прагнення до раціональної поведінки, та «Над-Я» (суперего) – моральні норми та соціальні заборони. Ці елементи постійно перебувають у напрузі, що спричиняє внутрішні конфлікти, які можуть проявлятися у поведінці людини. З. Фрейд вважав, що невирішені внутрішні конфлікти є основою для розвитку неврозів, а також впливають на загальний

рівень конфліктності особистості [2].

Сучасні науковці також активно досліджують поняття конфліктності особистості, розширюючи його в межах психології та соціальної поведінки. Наприклад, Д. Бігунов зазначає, що конфліктність особистості є однією з особистісних якостей, що зумовлюють зародження, динаміку і кінцевий результат розвитку конфлікту [1, с. 131]. За словами Н. Торби, «конфліктність особистості – це її інтегральна властивість, що відображає частоту вступу у міжособові конфлікти [5, с. 18]».

Отже, сучасні дослідники трактують конфліктність як важливий фактор, що впливає на поведінку людини та її взаємодію з оточуючими. На нашу думку, конфліктність особистості – це риса, яка визначає людей, схильних до створення конфліктних ситуацій. Такі особистості часто вступають у суперечки, не можуть знайти компроміс та виявляють агресивність у спілкуванні. Вони зазвичай наполегливо відстоюють свої погляди, навіть якщо це призводить до розбіжностей з оточуючими.

О. Рожа та Б. Барчі підкреслюють, що конфліктність особистості формується під впливом різноманітних факторів, які можна поділити на кілька груп. До психологічних факторів належать такі якості, як темперамент, рівень агресивності, психологічна стійкість, схильність до навіюваності та стомлюваності, рівень амбіцій, поточний емоційний стан, почуття невпевненості, стабільність настрою, збудливість, негнучкість та ригідність характеру, а також стиль мислення. Соціально-психологічні фактори включають соціальні установки і цінності, ставлення до опонентів, орієнтованість у взаємодії, комунікативну компетентність, саморегуляцію та особистісні ресурси. Соціальні фактори охоплюють умови життя і роботи, життєвий досвід, стиль поведінки, незадоволення поточними потребами, можливості для відпочинку, соціальне оточення, загальний рівень культури та можливості для задоволення особистих потреб і взаємодії з оточуючими [4, с. 153].

Російська збройна агресія проти України суттєво змінює емоційний стан, поведінку та міжособистісні взаємодії людей. Військовий конфлікт призводить до внутрішніх напруг, підвищеної агресивності та дратівливості, що загострює існуючі соціальні проблеми та сприяє виникненню нових конфліктів.

В. Тюріна та Л. Солохіна зазначають, що у постраждалих від війни часто виникають симптоми депресії та тривожності, виявляються психосоматичні розлади та посттравматичний стресовий розлад. Також спостерігається схильність до агресивної поведінки, а серед підлітків виявляються суїцидальні думки і наміри [6, с. 118].

В. Рибалка стверджує, що воєнний конфлікт багатогранно впливає на міжособистісну та внутрішньоособистісну конфліктність особистості. Це призводить до таких наслідків, як деперсоналізація, дегуманізація та деструкція, що проявляються у блокуванні та руйнуванні функцій особистості, зокрема у зниженні активності її вищих структур, таких як духовність, психосоціальна взаємодія та комунікація. Водночас на перший план виходять базові підструктури – психофізіологія, психосоматика та психогенетика [3, с.40].

Російська збройна агресія проти України, яка триває з 2014 року і посилилася після повномасштабного вторгнення у 2022 році, суттєво впливає на психоемоційний стан особистості та підвищує рівень конфліктності як на індивідуальному, так і на суспільному рівнях. Цей вплив можна простежити через декілька ключових аспектів. Перш за все, війна викликає постійне почуття небезпеки і тривоги. Багато людей живуть під загрозою обстрілів, втрачають рідних, близьких або власні домівки. Це викликає хронічний стрес, що змушує особистість реагувати більш гостро на зовнішні подразники. Під час війни звичні конфліктні ситуації набувають значно інтенсивнішого характеру, оскільки люди стають більш вразливими та агресивними у відповідь на загрозливі обставини. Агресія може бути спрямована як на зовнішніх ворогів, так і на оточуючих, особливо в умовах соціальних та економічних труднощів.

Крім того, війна руйнує звичні життєві моделі та соціальні зв'язки. Люди вимушені покидати свої домівки, ставати внутрішньо переміщеними особами або шукати притулку за кордоном. Це викликає почуття втрати, нестабільності та відчуженості, що також впливає на рівень конфліктності. Особистість може втратити контроль над емоціями через нестачу підтримки, вимушену самотність або невизначеність майбутнього.

Додатково війна змінює світогляд і моральні орієнтири. Багато людей стикаються з ситуаціями, які кидають виклик їхнім моральним переконанням. Захист життя і свободи своєї країни стає пріоритетом, що може виправдовувати жорсткі дії чи агресивні установки. Це призводить до внутрішніх конфліктів, коли особистість змушена шукати баланс між власними етичними принципами та реаліями війни. Така внутрішня боротьба сприяє підвищенню рівня конфліктності як у межах самої особистості, так і у відносинах з іншими людьми.

Висновок. Отже, російська збройна агресія проти України значно підвищує рівень конфліктності особистості через психологічний тиск, соціальні зміни та руйнування звичних життєвих умов. Війна змушує людей адаптуватися до нової реальності, водночас викликаючи сильні емоційні

реакції, що призводять до загострення внутрішніх і зовнішніх конфліктів.

Список використаних джерел

1. Бігунов Д. О. Багатоаспектність психологічного поняття «конфліктність особистості». *Теорія і практика сучасної психології* : зб. наук. пр. за ред. В.В. Зарицької. Запоріжжя: Класичний приватний університет, 2018. № 4. С. 129–132.
2. Кузнецов Юрій. Зигмунд Фройд: народження нової філософії. *Психологія і суспільство*. 2016. № 4. С. 6-16.
3. Рибалка В. В. Психологічна допомога особистості, постраждалої в умовах воєнного стану. *Актуальні проблеми психології розвитку особистості : матеріали Міжн. наук.-практ. конф.* Київ : УДУ імені Михайла Драгоманова, 2023. С. 40–43.
4. Рожа О. О., Барчі Б. В. Соціально-психологічне забезпечення діяльності сил безпеки та оборони України. *Тези доп. III Всеукр. наук.-практ. конф.* Харків: НА НГУ. 2022. С. 151–155.
5. Торба Н. Г. Запобігання та розв'язання конфліктних ситуацій в роботі педагога ЗП(ПТ)О: електронний навчальний курс. Біла Церква: БІНПО ДЗВО «УМО» НАПН України, 2024. 42 с.
6. Тюріна В. О., Солохіна Л. О. Вплив військових конфліктів на психічне здоров'я людини: короткий огляд зарубіжних досліджень. *Особистість, Суспільство, Війна*. Харків, 2022. С. 116–118.

Коротка Ірина Юріївна,
студентка 2 курсу магістратури,
освітньої програми «Психологічне консультування»
УДУ імені Михайла Драгоманова

Науковий керівник:
кандидат психологічних наук, професор,
завідувач кафедри соціальної психології
Долинська Любов Василівна

ПРОБЛЕМА ГОТОВНОСТІ МАЙБУТНЬОГО ПСИХОЛОГА ДО ПОДОЛАННЯ КОНФЛІКТІВ

Актуальність проблеми. Робота над собою, спрямована на саморозвиток,

самопізнання та активізацію особистісного потенціалу є обов'язковою для становлення високопрофесійного фахівця-психолога. Опанування майбутніми психологами конфліктологічних знань, умінь та набуття особистісних якостей, важливих для попередження і розв'язання конфліктів, необхідні для ефективного осмислення, інтерпретації, трансформації отриманого на заняттях досвіду та застосування у практичній діяльності [2].

Готовність до розв'язання конфліктів – це стійка система знань, навичок, вмінь, досвіду та професійно важливих якостей працівника, які забезпечують конструктивне розв'язання конфліктів [1].

Ступінь розроблення проблеми. У кожній сфері життя особистість змушена долати конфлікти. Освітнє середовище та професійна діяльність психолога не є винятком, оскільки робота в системі «Людина-Людина» (допомога у вирішенні складних життєвих проблем, надання консультацій) дуже часто супроводжується вирішенням конфліктів. Сучасна психологія розглядає конфлікт як багатоаспектне явище, яке може призводити як до позитивних, так і до негативних результатів, бути стимулом до прогресу і змін, або призводити до руйнувань, втрат та збитків [2].

Значення терміну «конфлікт» дослідники-психологи тлумачать по-різному:

- прихильники системного підходу – як систему зі значною кількістю елементів, які взаємодіють між собою;
- організаційного підходу – як процес і результат суперечностей у діяльності організацій;
- психодинамічного підходу – як постійний елемент людської душі;
- особистісного підходу – як прояв конкретних індивідуально-психологічних особливостей під час конфлікту у поведінці та діяльності людини;
- мотиваційного підходу – як боротьбу несумісних намірів [3].

На сьогодні, дослідження готовності психологів до професійної діяльності активно проводять вітчизняні та зарубіжні вчені. Вітчизняна традиція розгляду проблеми готовності майбутніх психологів до професійної діяльності ґрунтується на ідеї про особистість психолога як ключовий інструмент, необхідний для становлення фахівця високого рівня. Західна традиція пропонує використовувати практичні заходи для підвищення рівня психологічної готовності до реалізації професійної кар'єри – налагодження тісного зв'язку студентів, які здобувають психологічну освіту, з майбутнім місцем роботи та залучення фахівців з побудови кар'єри [5].

Отже, розв'язання конфліктів та дослідження готовності психолога до

професійної діяльності належать до популярних та досліджуваних тем сучасної психології. В той же час, тема розвитку готовності майбутніх психологів до вирішення конфліктів потребує подальшого вивчення та досліджень. Саме тому дослідження взаємозв'язку особистісної зрілості та готовності психолога до розв'язання конфліктів є обраною темою подальшого емпіричного дослідження.

Виклад основного матеріалу. Важливою частиною професійної діяльності психолога є не тільки розв'язання, але й попередження конфліктів. В.І. Вахоцька вважає, що попередження та розв'язання конфліктів може бути здійснено на трьох рівнях:

- рівню соціальної зрілості відповідає вміння допомагати клієнтові долати особистісні проблеми та конфлікти;
- рівню особистісної зрілості – успішне вирішення власних міжособистісних конфліктів;
- рівню зрілості психолога-консультанта - готовність розв'язувати міжособистісні конфлікти у будь-яких ситуаціях [2].

На думку Л.О. Котлової, індикаторами готовності до подолання конфліктів виступають:

- 1) вибір оптимальної конфліктної стратегії;
- 2) вміння керувати негативними емоційними станами у конфліктній ситуації;
- 3) здатність впливати на конфлікт шляхом рефлексивного самовизначення на основі конструктивної конфліктної позиції [4].

Важливим завданням психолога є формування внутрішньої картини конфлікту (ВКК), яка дає змогу зрозуміти суть конфліктної ситуації: трактування дій іншої сторони конфлікту не як сигнал про існування проблеми, а як ворожі дії, спрямовані проти наших прав, честі, інтересів. ВКК є результатом декодування інформації про конфлікт та виявлення прихованих смислу і значень конфлікту у відповідності з картиною світу суб'єкта [4].

Як *висновок*, хочу підкреслити, що головними умовами розвитку готовності майбутніх психологів до подолання будь-яких видів конфліктів є високий рівень розвитку соціальної, особистісної зрілості, зрілості психолога-консультанта, практичні навички застосування методу формування ВКК, вміння обирати оптимальну конфліктну стратегію, керувати негативними емоційними станами та обирати конструктивну конфліктну позицію.

Список використаних джерел

1. Варлакова Є.О. Формування готовності майбутніх практичних

психологів до розв'язання міжособистісних конфліктів: автореф. дис. канд. психол. наук. Київ, 2011. 21 с.

2. Вахоцька І.О. Психологічна готовність студентів-психологів до розв'язання конфліктів. *Modern engineering and innovative technologies*. 2023. Вип. 26, №3. – С. 76-79.

3. Горова О. О. Розвиток особистісної готовності фахівців до конструктивного розв'язання конфліктів: спецкурс. Київ : НАПН України ДЗВО «Університет менеджменту освіти», 2023. 28 с.

4. Котлова Л.О. Формування конфліктологічної компетентності майбутніх практичних психологів. *Практична психологія освіти XXI ст.: проблеми та перспективи: матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції* (Умань, 20-21 травня 2014 р.) / МОН України, Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини. Умань: ВПЦ «Візаві», 2014. С. 180 – 184.

5. Мороз Л.І., Гульбс О.А. Проблема формування готовності майбутніх психологів до здійснення професійної кар'єри з позицій гендерного підходу. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2022. Т. 33 (72). № 2. С. 57 – 63.

12. ПРОФЕСІЙНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЯК РЕСУРС ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ

*Ващенко Анна Миколаївна,
студентка 2 курсу бакалаврату,
освітня програма «Психологічне консультування»
УДУ імені Михайла Драгоманова*

*Науковий керівник:
доктор психологічних наук, професор,
завідувач кафедри теоретичної та консультативної психології
Волошина Валентина Віталіївна*

ПРОФЕСІЙНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЯК РЕСУРС ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ

Актуальність проблеми. Збереження психічного здоров'я сучасної людини залежить від професійного благополуччя, зокрема психічне здоров'я залежить від балансу між професійним життям і особистими потребами фахівців. Вплив трудової діяльності на психічне здоров'я досліджують представники психології, медицини та соціології. Розуміння основ професійного благополуччя може допомогти особистості зменшити ризики емоційного вигорання, зменшити стрес і сприяти загальному задоволенню життям. Міра впливу професійної діяльності на психічне здоров'я є одним із основних чинників успішної соціалізації та самореалізації особистості.

Ступінь розроблення проблеми. У сучасній науковій літературі професійне благополуччя розглядається через призму взаємозв'язку між якістю професійної діяльності та суб'єктивним відчуттям задоволеності життям. Дослідження засвідчують, що професійне задоволення є основою емоційної стабільності особистості. Психічні розлади, такі як депресія та тривога, можуть бути спричинені відсутністю мотивації та конфліктами на робочому місці. У роботі Н. С. Олійник підкреслюється роль соціальної підтримки в професійному середовищі для зниження стресу [2]. У роботах Т. І. Пироженко досліджено вплив умов праці та організаційної культури на рівень професійного самопочуття працівників [3].

Виклад основного матеріалу. Професійне благополуччя передбачає

взаємозв'язок декількох компонентів: фізичного комфорту на робочому місці, емоційної стабільності, задоволеності досягненнями та можливості професійного розвитку. Один із центральних елементів професійного благополуччя — це баланс між професійним і особистим життям. Коли працівник може досягти гармонії між кар'єрними зобов'язаннями та власними потребами, це сприяє його емоційному здоров'ю.

Професійне благополуччя також значною мірою залежить від робочого клімату в колективі та умов праці. Високий рівень вимог, надмірний робочий графік, а також відсутність можливостей для саморозвитку можуть призвести до емоційного та професійного вигорання. Натомість підтримка з боку колег, мотиваційна підтримка від керівництва та можливість розвивати професійні навички сприяють збереженню цілеспрямованості в діяльності, особистісної значущості та відчуття задоволення від виконуваних функцій.

Відповідно до емпіричних досліджень, у яких брали участь українські працівники різних сфер професійної зайнятості, значна кількість респондентів зазначила, що головними джерелами стресу на роботі є невизначеність у робочих завданнях, нечіткість поставлених завдань і відсутність підтримки з боку керівництва (Олійник, 2020). Це підтверджує необхідність впровадження ефективних практик управління персоналом, спрямованих на поліпшення умов праці та професійного благополуччя фахівця.

Висновки. Професійне благополуччя є одним із ключових факторів підтримки психічного здоров'я особистості. Воно залежить від ряду складових, таких як умови праці, соціально-психологічна підтримка, мотивація та можливість особистісного й професійного зростання. Налагодження сприятливих умов на робочому місці, забезпечення балансу між роботою та особистим життям і підтримка професійного розвитку працівників є основними елементами, що сприяють збереженню психічного здоров'я особистості. Робоче середовище, яке сприяє емоційному задоволенню та розвитку особистості, дозволяє зменшити рівень стресу і ризику емоційного вигорання, підвищуючи загальну якість життя людини.

Список використаних джерел

1. Козлов В. О. Професійна задоволеність як фактор емоційної стабільності. *Психологія праці та управління*, 2018. С. 24-30.
2. Олійник Н. С. Соціальна підтримка у професійному середовищі як чинник зменшення стресу. *Наукові записки з психології*, 2020. С. 45-52.
3. Пироженко Т. І. Вплив робочих умов на професійне благополуччя працівників. *Управління персоналом і психологія праці*, 2019. С. 67-75.

*Гузинець Мар'яна Михайлівна,
практичний психолог,
ЗДО (ясла-садок) №111, м. Київ*

РЕСУРСИ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ ТА ПРОФЕСІЙНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЯК ОДИН ІЗ НИХ В УМОВАХ ВІЙНИ

Актуальність проблеми. Тема психічного здоров'я та часто пов'язаного з ним, професійного благополуччя на часі як ніколи особливо в сучасних умовах, коли все більше людей стикаються з викликами стресу, перевтоми та емоційного вигорання. Стрімкі зміни в суспільстві, зростання вимог на роботі та необхідність адаптації до нових технологій ставлять перед кожною особистістю завдання збереження свого психічного здоров'я.

Професійне благополуччя, як невід'ємна складова загального стану людини, є важливим ресурсом, що впливає на емоційний баланс, продуктивність та якість життя. Наявність гармонії між професійною діяльністю та особистими потребами сприяє зменшенню рівня стресу і покращує загальний психоемоційний стан.

Також вартує уваги питання професійної реалізації та самоідентифікації в умовах війни, актуальність якого, нажаль, має місце. Повномасштабна війна спричинила суттєві соціальні та економічні зміни, які безпосередньо впливають на психічний стан населення, особливо це стосується людей, які вимушено внутрішньо переміщені або іммігрували, часто вони втрачають можливість працювати за своєю спеціальністю та на попередньому робочому місці.

Дослідження взаємозв'язку між ресурсами психічного здоров'я та професійним благополуччям є вкрай актуальним, оскільки допомагає виявити ефективні стратегії підтримки ментального здоров'я в сучасних трудових умовах та забезпечити зниження ризиків емоційного вигорання, та є критично важливим в контексті війни в Україні для розуміння шляхів підтримки стійкості та адаптації особистостей до нових життєвих умов.

Ступінь розроблення проблеми. Тема ресурсів ментального здоров'я людини та його залежності в тому числі від професійного благополуччя є не новою та достатньо дослідженою, проте не втрачає своєї актуальності як питання до дослідження так як ми живемо в епоху цифрових технологій та стрімкого розвитку багатьох сфер, що безпосередньо впливають та змінюють як людину так і середовище в якому вона веде свою діяльність. Це стосується і робочих інструментів і нових підходів і підвищення стандартів до якості та швидкості виконання. Якщо до цих чинників додати повномасштабну війну з

мільйонами вимушено переселених громадян, які втратили попереднє місце роботи а можливо і змогу працювати за професією на новому місці проживання (це і лікарі, які не можуть практикувати закордоном з українським дипломом і люди, які не знають іноземної мови, або можливо люди вузької спеціалізації, які просто не знайдуть відповідної вакансії тощо.) то питання актуальності підтримки ментального здоров'я таких груп та сучасного погляду на засоби та методи тут і зараз, тобто актуалізації та акумуляції існуючих та новонабутих знань/досвіду, важко переоцінити.

На сьогодні це питання досліджують як українські (Карамушка Л.М. 2022, 2023; Савченко, О., & Калюк, О. 2022) так і іноземні науковці.

Виклад основного матеріалу. Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ), визначає психічне здоров'я як стан благополуччя, за якого людина реалізує власні здібності, та здатна справлятися зі повсякденними стресовими ситуаціями, а також може ефективно та продуктивно працювати на допомогу своїй громаді [3]. У своїх документах ВООЗ визначає роль психічного здоров'я в життєдіяльності особистості та соціальних спільнот. В цих нормативах психічне здоров'я зазначається як фундаментальна основа для наших колективних та індивідуальних когнітивних можливостей, переживання емоції та взаємодії один з одним, можливості заробляти на життя й насолоджуватися ним. Відповідно, психічне здоров'я розглядається як життєво важлива проблема для індивідів, громад та суспільства у всьому світі [3].

Для визначення чинників, які впливають на психічне здоров'я, важливе місце займає біопсихосоціальна модель (Engel, 1977, 1980). Відповідно до цієї моделі, людина розглядається як цілісна система, де біологічні, психологічні та соціальні фактори тісно взаємопов'язані та впливають один на одного. Здоров'я індивіда і допомога, яка йому надається, залежать від гармонійного врахування кожного з цих компонентів. [4].

У сучасних реаліях, де професійна діяльність часто асоціюється з високим рівнем стресу, відповідальності та вимогливості, надає або не надає соціальний статус і привілеї, часто є інструментом самоідентифікації та самореалізації, стає показником успішності або навпаки- цінність і важливість її зростає, тому на цьому фоні важливим є вивчення ресурсів, що можуть підтримати та покращити психічне здоров'я людини, яка є активним учасником трудового процесу та власного кар'єрного становлення. Професійне благополуччя є одним із ключових факторів, який не лише допомагає особистості зберігати внутрішню рівновагу, але й досягати успіху в інших сферах, залишаючись при цьому психічно стабільною.

Психотерапевт Євген Лікарчук, радить людям, які за тих чи інших причин

не можуть звернутись за допомогою до спеціаліста частіше звертати увагу на ресурси збереження менталбного здоров'я, а саме [2]:

1. Підтримка близьких або знайомих, живе спілкування на приємні довірливі теми.

2. Всім відомий та багатьма нехтуваний режим сну, слідкуйте за тим щоб спати 7-9 годин на добу а засинати та прокидатися в один час.

3. Інформаційна гігієна. Уникайте контакту з девайсами перед сном, яскравий екран збуджує нервову систему а негативна та сповнена агресивних реалій стрічка новин перед сном не буде сприяти відновленню та заспокоєнню.

4. Ваші улюблені або підібрані для вас механізми і техніки, що мають заспокійливий, позитивний та стабілізаційний вплив. Для того щоб впоратися зі стресом, важливо мати у себе в «скрині корисних прийомів» базові механізмів дихання, когнітивного заземлення, зокрема використовувати техніку «5, 4, 3, 2, 1» (суть її у тому, щоб відокремити 5 об'єктів, 4 звуки, 3 текстури, 2 запахи і 1 смак), техніки релаксації за Джекобсоном, коли необхідно напружити і розслабити різні групи м'язів, медитативні техніки, тощо.

5. У кожної людини є свої ритуали релаксації, виділіть улюблені та найдієвіші, це може бути прогулянка улюбленим парком після робочого дня, похід в спортзал для викиду надлишкового стресу, прочитання улюбленої книги перед сном, метидативні практики, арт практики, саунд терапія, тощо [2].

Такі невибагливі прикладні методи дієві в своїй простоті.

Карамушка Л.М. у своїй методичці про психічне здоров'я особистості під час війни виділяє чотири основні його складові, а саме[1]:

1. здатність справлятися з повсякденними стресами життя в умовах війни;

2. здатність налагоджувати стосунки з людьми в умовах війни;

3. здатність ефективно працювати на допомогу своїй організації, громаді та суспільству в умовах війни;

4. здатність реалізувати свої здібності в умовах війни[1].

Здатність та бажання ефективно працювати на благо своїй організації, громаді, суспільству шляхом реалізації власних здібностей є однією із важливих складових психічного здоров'я особистості[1].

Війна викликає серйозні стресові та травматичні стани, які впливають на психічне здоров'я. Ті, хто вимушено переселився або іммігрував, стикаються з соціальною ізоляцією, втратою звичного оточення та незахищеністю, що може призвести до зростання рівня тривожних розладів, депресії та посттравматичного стресового розладу (ПТСР).

В свою чергу втрата можливості працювати за спеціальністю або на попередньому робочому місці є одним із серйозних факторів, що впливає на

професійне благополуччя, яке є важливим ресурсом для збереження психічного здоров'я. Професійна діяльність забезпечує не лише фінансову стабільність, але й відчуття самореалізації, ідентичності та соціальної включеності. Втрата цих аспектів може поглиблювати відчуття безнадії та втрати життєвого сенсу і відповідно навпаки.

Підтримка професійного благополуччя в кризових умовах може бути важливим інструментом для збереження психічної стійкості. Розвиток нових навичок, перекваліфікація, доступ до психологічної підтримки та можливостей для самореалізації в нових умовах стають ключовими для відновлення життєвих сил та зменшення негативного впливу психотравмуючих факторів.

Список використаних джерел

1. Карамушка, Л.М. (2022). Психічне здоров'я особистості під час війни: як його зберегти та підтримати. Методичні рекомендації. Київ, 2022. УДК 159.98:613.86-049.34"364"] (072) К 21. ISBN 978-617-7745-09-8.
2. Онлайн ресурс «Армія inform», стаття: П'ять ресурсів для збереження ментального здоров'я: рекомендації експерта, 10 жовтня 2023, 9:49. <https://armyinform.com.ua/2023/10/10/pyat-resursiv-dlya-zberezhennya-mentalnogo-zdorovya-rekomendaciyi-eksperta/>
3. World Health Organization. «Mental health: strengthening our response». URL.: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-ourresponse>
4. Карамушка Л. М. Психічне здоров'я: сутність, основні детермінанти, стратегії та програми забезпечення. *Psychological Journal*. 2021. № 7(5). С. 26–37. <https://apsijournal.com/index.php/psyjournal/issue/view/49>

*Долинська Любов Василівна,
кандидат психологічних наук, професор,
завідувач кафедри соціальної психології
УДУ імені Михайла Драгоманова;*

*Матяш-Заяц Людмила Петрівна,
кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри соціальної психології
УДУ імені Михайла Драгоманова*

САМОСКРИНІНГ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ТРАВМИ ЯК ЗАСІБ САМОДОПОМОГИ МАЙБУТНЬОГО ПСИХОЛОГА

Актуальність проблеми. Життя в сучасному світі є непередбачуваним та неконтрольованим, наповненим неприємними чи загрозливими, травматичними подіями. Вони можуть бути несподіваними, короткотривалими чи довготривалими, інтенсивними і зумовлюватися різними чинниками одночасно (війна, втрата близьких, обстріли, переїзди з місця проживання, жорстокість, насильство, аварії, пожежі, самогубства, хвороби тощо) та викликати суб'єктивну безпомічність, безпорадність, відчуття незахищеності незалежно від того, була людина жертвою події чи лише свідком загрози для життя. Наша пам'ять зберігає травматичні спогади і для відновлення важливо вміти долати тривожне сприймання світу та негативні емоційні переживання з приводу минулих травматичних подій, які негативно впливають як на наші взаємовідносини з оточенням, так і на психічне здоров'я [2], [3], [5].

Виклад основного матеріалу. Реакції на травму можуть проявлятися у різних симптомах:

- психологічних – заперечення, гнів, страх, депресія, безнадія;
- фізіологічних – безсоння, болі, серцебиття, підвищений артеріальний тиск, утруднене дихання;
- поведінкових – низька продуктивність праці, конфліктність, зловживання психоактивними речовинами тощо.

На щастя, переважна частина осіб (близько 70%), які пережили травматичну подію, відновлюється, як свідчать дослідження, впродовж шести місяців природнім шляхом. Однак близько 30% травмованих потребують допомоги чи самодопомоги, оскільки це вже свідчить про розвиток посттравматичного стресового розладу (ПТСР), який значно впливає на здатність людини до нормального функціонування [4]. Ось чому людина, яка

пережила травму, потребує інформування, просвіти, пояснення (психоедукації) про те, що являє собою травма, як вона впливає на всі сфери життєдіяльності, які викликає почуття, фізичні симптоми, як з цим жити і як цим керувати, як віднайти в собі ресурси, щоб подолати симптоми цього негативного досвіду травми, як турбуватися про себе, що можна робити, які використовувати техніки і стратегії.

Особливого значення набуває турбота про збереження психічного здоров'я та благополуччя для представників професій, які покликані надавати допомогу травмованим особам, насамперед психологів. Допомогати та зцілювати психолог може лише у тому разі, коли сам є психологічно здоровою, благополучною, ресурсною особистістю.

Одним із варіантів первинної самопомоги є самоскринінг психологічної травми, який допомагає виявити свою реакцію на стрес чи травматичну подію, та визначити залежно від результату свої подальші кроки щодо збереження та турботи про своє психічне здоров'я. Перевага використання скринінгового методу полягає у простоті його використання та швидкості отримання інформації. Звісно, розглядати даний метод як повноцінне психодіагностичне обстеження, не варто. Однак саме на підставі первинної інформації, отриманої за допомогою самоскринінгу особистість може приймати усвідомлене рішення стосовно необхідності звернення до фахівця з питань ментального здоров'я.

З метою виявлення ознак психологічного травмування нами була використана анкета самоскринінгу психологічної травми, за допомогою якої можна виявити ознаки у досліджуваних реакції на травму або симптоми посттравматичного стресового розладу [1]. Дана анкета позиціонується саме як інструмент для самоскринінгу, а не діагностичний метод, тобто як метод, який дозволяє виявити певні порушення (у даному випадку наслідки психологічного травмування та ознаки ПТСР) ще до того, як вони почнуть здійснювати руйнівний вплив на психічне здоров'я та благополуччя досліджуваних. У дослідженні взяли участь 25 здобувачів освіти 1-4 курсів бакалаврату, які навчаються за спеціальністю «Психологія», освітньо-професійною програмою «Психологія врегулювання конфліктів». Ми не ставили за мету виявити відмінності у реакціях юнаків та дівчат, оскільки вибірка досліджуваних складалася переважно з дівчат (22 особи). Анкетування здійснювалося у онлайн-форматі.

Скринінг-анкета складається з двох частин: перша частина дозволяє виявити ознаки посттравматичних стресових реакцій, а за допомогою другої частини можна виявити ознаки психологічних чи поведінкових реакцій на травму (ПТСР).

Аналіз результатів засвідчив, що у 16 досліджуваних (64%) виявлено ознаки посттравматичних стресових реакцій. Це означає, що у своїх думках вони можуть часто повертатися до спогадів про неприємні події, які їх травмували, у них підвищується рівень тривожності, можуть виникати різноманітні страхи, соціальне відчуження, почуття провини, знецінення себе, знижується здатність до емоційної саморегуляції. Відповідно лише 9 досліджуваних (36%) таких ознак не продемонстрували. Загалом такий результат можна вважати цілком закономірним, оскільки в Україні триває війна, що, які відомо, належить до типових травмуючих подій. Однак такі результати викликають занепокоєння, оскільки свідчать про те, що переважна частина майбутніх психологів потребує психологічної допомоги щодо подолання негативних переживань, що виникли внаслідок травмуючих подій, оскільки наявність симптомів посттравматичних стресових реакцій може у майбутньому негативно відобразитися на якості виконання професійних обов'язків.

Щодо ознак психологічних або поведінкових реакцій на травму, то за результатами анкетування ми встановили, що у 10 досліджуваних (40%) наявні психологічні або поведінкові реакції на травму, тобто ознаки посттравматичного стресового розладу, а у 15 досліджуваних (60%) таких ознак не виявлено. Відтак можемо стверджувати, що досить значна кількість студентів-психологів має ознаки посттравматичного стресового розладу, а значить – потребує психологічної допомоги щодо подолання даного стану.

Узагальнюючи отримані дані, можемо стверджувати, що досить значна кількість досліджуваних має емоційні стани, властиві особам, які зіткнулися з травматичними подіями, однак не всі ці досліджувані мають ознаки посттравматичного стресового розладу. Ми можемо припустити, що такий результат може бути обумовлений тим, що частина досліджуваних вже отримала (або отримує) кваліфіковану допомогу, або існують певні механізми самовідновлення після стресових подій, які і були реалізовані частиною досліджуваних. Однак це питання потребує окремого дослідження.

Висновок. Насамкінець вважаємо доцільним зауважити, що для сучасних українців надзвичайно важливим є оволодіння засобами та техніками подолання і емоційних стресових реакцій, і посттравматичних станів. І саме використання швидких скринінгових методик може стати тим засобом, який дозволить виявити ознаки загрозливих станів ще до того, як вони зруйнують життя особистості.

Список використаних джерел

1. Глобальний скрінінг психологічної травми (Global Psychotrauma Screen), версія 2.0, Ольф та Беккер (Olf & Bakker) <https://www.mh4u.in.ua/test/onlajn-skryning-psyhologichnoyi-travmy/>

2. Дьоміна О.О. Клініко-психологічні особливості суїцидальної поведінки при гострій реакції на стрес. *Український вісник психоневрології*. Т. 10. 2022.

3. Кісарчук З.Г., Омельченко Я.М. Специфіка перебігу кризових станів, психотравми та посттравматичного стресового розладу у дітей. *Психологічна допомога дітям у кризових ситуаціях: методи і техніки: методичний посібник* / З.Г. Кісарчук, Я.М. Омельченко, І.М. Біла, Г.П. Лазос; за ред. З.Г. Кісарчук. – К., 2016. С. 9-21.

4. Невиліковні наслідки війни. Як розпізнавати? Як спілкуватись? Як допомогти подолати? / Довідник для широкого кола фахівців. Друге видання. К., 2023. 164с.

5. Романчук О.І. Психотравма та спричинені нею розлади: прояви, наслідки й сучасні підходи до терапії. *NeuroNews*, 2012. С.30-37.

Замерзляк Денис Валерійович
здобувач третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти
за спеціальністю 053 «Психологія»
УДУ імені Михайла Драгоманова

Науковий керівник:
кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри психології,
Федоренко Алла Федорівна

ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я В РОБОЧОМУ СЕРЕДОВИЩІ: СТВОРЕННЯ УМОВ ДЛЯ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ПРАЦІВНИКІВ

Актуальність проблеми. Загалом у світі 15% дорослих працездатного віку мають психічні розлади [3]. Важкі психічні розлади та інші психічні розлади у різних людей проявляються по-різному, з відмінностями в рівнях тяжкості та стресу [4]. Без ефективних структур та підтримки навіть за умови готовності людини працювати, вплив проігнорованих психічних розладів може негативно відзначатися на її впевненості в собі, задоволенні від роботи, працездатності, дотриманні трудової дисципліни та спроможності отримати роботу.

Сучасні дослідження свідчать, що підтримка психічного здоров'я на робочому місці сприяє не лише підвищенню мотивації та задоволеності працівників, а й зменшенню рівня відсутності та плинності кадрів. Формування умов для благополуччя працівників є важливим елементом сталого розвитку будь-якої організації, оскільки здорова робоча атмосфера сприяє інноваціям, колективній співпраці та довготривалим результатам.

Ступінь розроблення проблеми. Психічне здоров'я – це, передусім, відсутність психічних розладів. Від нього залежить стан нашого психічного, фізичного і соціального комфорту та рівень пристосування до оточення та визначає якість життя людини. Іноді психічне здоров'я описується як стан балансу між різними аспектами особистості людини (Р. Ассаджіолі), між потребами індивіда і суспільства, який підтримується постійними зусиллями (С. Фрайберг). Деякі дослідники розглядають психічне здоров'я як процес життя особистості, в якому збалансовані рефлексивні, емоційні, інтелектуальні, комунікативні, поведінкові аспекти (Н. Р. Гаранян, А. Б. Холмогорова).

У більшості країн підприємства зобов'язані захищати психічне здоров'я працівників у межах національної правової бази щодо прав і обов'язків у галузі БЗР. Проте досі не зрозуміло, якою мірою ця правова база впроваджується законодавцями, забезпечується регулювальними органами або реалізується на практиці роботодавцями (наприклад, через внутрішні правила компаній). У межах нещодавно проведеного ВООЗ оцінювання країн тільки 35% країн повідомили, що в них є національна програма зі зміцнення психічного здоров'я на роботі та запобігання його порушенням [5]. Реалізація ідей психічного здоров'я на соціальному рівні вимагає від суспільства перегляду укорінених, але не виправданих традицій і пріоритетів у сфері професійної зайнятості [1, с. 5].

Виклад основного матеріалу. Проблема психічного здоров'я в робочому середовищі охоплює кілька ключових аспектів:

1. Фактори, що впливають на психічне здоров'я працівників

Основними чинниками, що негативно впливають на психічне здоров'я, є:

- Високий рівень стресу через надмірне робоче навантаження, короткі дедлайни та складні робочі завдання.
- Невизначеність у роботі, включаючи нестабільність робочого місця та відсутність перспектив кар'єрного росту.
- Невідповідність очікувань і реальності — коли працівники відчувають, що їхні зусилля недостатньо оцінюються або вони не мають необхідних ресурсів для виконання завдань.
- Нестача соціальної підтримки на роботі — відсутність підтримки з боку

колег або керівників може сприяти розвитку вигорання та зниженню мотивації.

2. Наслідки для організацій та працівників

Негативний вплив на психічне здоров'я може мати серйозні наслідки як для окремих працівників, так і для організації в цілому:

- Емоційне вигорання — стан фізичного та емоційного виснаження, часто викликаний хронічним стресом на робочому місці. Це призводить до зниження продуктивності та відчуженості.

- Погіршення фізичного здоров'я — стрес і психічне перенапруження можуть сприяти розвитку серцево-судинних захворювань, порушень сну та імунної системи.

- Зниження продуктивності — психічні проблеми можуть зменшити концентрацію, вплинути на здатність приймати рішення та знизити якість роботи.

- Відсутність на робочому місці — проблеми зі здоров'ям (як фізичним, так і психічним) збільшують кількість лікарняних, що негативно впливає на загальні результати організації.

3. Підходи до вирішення проблеми

Важливими кроками для покращення психічного здоров'я на робочому місці є впровадження системних змін, таких як:

- Створення підтримуючого середовища. Організації мають надавати працівникам можливості для отримання соціальної підтримки, як з боку керівництва, так і від колег.

- Збалансоване робоче навантаження. Необхідно контролювати, щоб працівники мали реалістичні очікування щодо виконання робочих завдань та не були перевантажені.

- Програми підтримки психічного здоров'я. Це можуть бути консультаційні послуги, тренінги з управління стресом, коучингові програми тощо.

- Гнучкість у графіку роботи. Запровадження гнучкого графіку або можливості працювати дистанційно може допомогти знизити рівень стресу.

- Робота над корпоративною культурою. Важливо створювати культуру відкритого обговорення психічного здоров'я, де працівники не бояться звертатися за допомогою.

4. Роль керівників і організаційної політики

Лідери організацій мають відігравати активну роль у створенні умов для благополуччя:

- Впроваджувати політику рівноваги між роботою та особистим життям.

- Підтримувати прозорі канали комунікації, де працівники можуть вільно

висловлювати свої проблеми.

- Забезпечувати ресурсами для вирішення проблем зі здоров'ям, включаючи доступ до медичних послуг або психологічної підтримки. Організаційні заходи, спрямовані на протидію психосоціальним факторам ризику, допомагають ослабити емоційний стрес і покращити результати, що стосуються роботи, а саме задоволення роботою, абсентеїзм і продуктивність праці [2].

Висновок. Проблема психічного здоров'я в робочому середовищі є надзвичайно актуальною через зростаючі вимоги до продуктивності та складнощі сучасного робочого життя. Психічне благополуччя працівників безпосередньо впливає на їхню ефективність, мотивацію та фізичне здоров'я, а також на загальний успіх організації. Важливими кроками для вирішення цієї проблеми є створення підтримуючої корпоративної культури, забезпечення збалансованого робочого навантаження та впровадження програм підтримки психічного здоров'я. З огляду на нові виклики, організації мають переглянути свої підходи до забезпечення благополуччя працівників, роблячи їх більш гнучкими та орієнтованими на потреби людини.

Список використаних джерел

1. Коцан І. Я., Ложкін Г. В., Мушкевич М. І. Психологія здоров'я людини: Навчальний посібник / За ред. І. Я. Коцана. Луцьк: РВВ «Вежа» Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2011. 430 с. URL: <https://ela.kpi.ua/bitstream/123456789/25834/1/psihologiazdorovia.pdf>
2. WHO guidelines on mental health at work. Geneva: World Health Organization; 2022 (in press).
3. Global Burden of Disease (GBD) Results Tool. Global Health Data Exchange. Seattle (WA): Institute for Health Metrics and Evaluation; 2019 <https://vizhub.healthdata.org/gbd-results/> (accessed 26 August 2022).
4. World mental health report: transforming mental health for all. Geneva: World Health Organization; 2022. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/356119> (accessed 26 August 2022).
5. Mental health atlas 2020. Geneva: World Health Organization; 2021. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/345946> (accessed 26 August 2022)

Лич Оксана Миколаївна

*доктор психологічних наук, доцент,
професор кафедри авіаційної психології
Національний авіаційний університет*

Сушенцева Дар'я Олександрівна,

*студентка I курсу магістратури
освітньої програми «Психологія»
Національний авіаційний університет*

РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ ОСОБИСТОСТІ ЯК РЕСУРС ЇЇ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я

Актуальність проблеми. Вивчення даної проблематики зумовлена складним періодом, який переживає кожна людина сучасного суспільства. Цей сучасний період можна назвати часом змін пріоритетів і цінностей, коли виникає необхідність швидкої адаптації до нових викликів і умов. У періоди таких випробувань змінюється також процес формування особистості. Підлітки та молодь прагнуть брати відповідальність за своє життя і підтримувати своїх близьких. В умовах постійного стресу, загроз, таких як часті повітряні тривоги, особливо важливо кожній людині зберігати як психічне, так і фізичне здоров'я.

Ступінь розроблення проблеми. У наукових дослідженнях [2], [3], [5], [6], психічне здоров'я розглядається як комплексне явище, що охоплює здатність до творчості, конструктивної взаємодії з оточенням та суспільством. Воно залежить від стану тіла, психіки та соціального оточення. Проблематику психічного здоров'я досліджували Н. А. Бастун, В. Л. Зливков, С. Д. Максименко.

Виклад основного матеріалу. Науковці [2], [5], [6], виділяють відмінність між психічним і психологічним здоров'ям. Існує кілька наукових підходів до вивчення психічного здоров'я, і хоча критерії можуть відрізнятися, загальним є те, що психічне здоров'я передбачає наявність ментального благополуччя і відсутність психічних захворювань. В умовах сучасних викликів, таких як пандемія та воєнні конфлікти, питання збереження здоров'я та життя стають надзвичайно важливими. На думку науковців [4], психологічне здоров'я сприяє самодостатності людини, а психічне здоров'я стосується окремих психічних процесів і механізмів, тоді як психологічне пов'язане з особистістю, що дозволяє краще зрозуміти психологічний аспект проблем психічного здоров'я.

Всесвітня організація охорони здоров'я визначає психічне здоров'я як

стан благополуччя, при якому людина здатна реалізовувати свій потенціал, справлятися зі стресами, ефективно працювати та вести повноцінне життя. Одним із ключових чинників, що впливають на психічне здоров'я, є стрес. У своїх дослідженнях Ганс Сельє [2], [6], розглядав фізіологічний стрес як універсальну, неспецифічну реакцію організму на зовнішні подразники. Еустрес сприяє мобілізації ресурсів для адаптації до нових умов, тоді як дистрес виснажує психіку і ресурси організму, що негативно впливає на якість життя. Тривалий стрес, невизначеність і неможливість планувати або контролювати ситуацію особливо виснажують ресурси організму. Незалежно від віку, стрес негативно впливає на імунну систему і загальне самопочуття людини, але найбільш вразливими є молоді люди юнацького віку.

Юнацький вік характеризується інтенсивним процесом самоідентифікації, який включає розмірковування про професійний вибір, побудову міжособистісних стосунків та прагнення до фінансової самостійності. Сучасні молоді люди часто поєднують навчання з роботою, що створює значне на них навантаження. Їх цінності орієнтовані на прагматизм, самостійність та побудову стабільного майбутнього, навіть в таких складних умовах. Інтелектуальний розвиток і досягнення є важливими аспектами самооцінки молоді, однак обмежений життєвий досвід може ускладнювати прийняття відповідальних рішень. Економічна нестабільність та постійний стрес негативно впливають на психологічний стан молоді, проте вони демонструють стійкість та прагнення до саморозвитку. Не всім юнакам вдається впоратися зі стресом – присутні відчай, вразливість, пригніченість та зміни настрою. Однак є і прагнення подолати ці труднощі, що сприяє зверненню до психологічних центрів задля відновлення внутрішньої рівноваги.

Термін «резильєнтність» означає відновлення рівноваги після деформації. Цей термін описує здатність людини швидко відновлювати фізичні й емоційні сили. Так, у працях Ю. Бойко-Бузиль [1] розглядаються різні підходи до проблеми резильєнтності. Взагалі науковці [1], [2], [4], [6], по-різному трактують резильєнтність і узагальнюючи їхні бачення, можна зазначити її як особистісну якість – здатність швидко адаптуватись до труднощів і долати стрес та при цьому продовжувати повноцінне життя в складних умовах. Всесвітня організація охорони здоров'я визначає резильєнтність як здатність успішно справлятися зі складними ситуаціями завдяки внутрішнім і зовнішнім ресурсам. Це допомагає не лише відновлюватися після криз, але й запобігати розвитку психічних розладів.

Сучасні реалії вимагають від людей високої адаптивності, а також надвисокої ефективності та працездатності, незважаючи на небезпечні умови

життя та діяльності. Такі виклики, що ставить перед юнаками життя, вони все ж прагнуть знайти своє призначення, зберігаючи спокій підтримувати близьких та оточуючих, залишаючись корисними для суспільства рухатися вперед. Така особистісна якість як резильєнтність проявляється в ефективності адаптувати поведінку до реалій, відновлюватись без складних наслідків від пережитих травматичних ситуацій та подій.

Висновок. Наукові дослідження підтверджують, що психічне здоров'я є комплексним явищем, яке залежить від багатьох чинників, включаючи біологічні, психологічні та соціальні. Воно відіграє ключову роль у якості життя людини, її здатності до самореалізації та взаємодії з оточенням. Проблема психічного здоров'я набуває особливої актуальності в умовах сучасних викликів. Тривалий стрес, невизначеність та соціальна ізоляція негативно впливають на психічне благополуччя людей, особливо молоді. У контексті сучасних реалій, особливої уваги потребує молодь, яка формує свої цінності та світогляд в умовах нестабільності. Важливо розвивати здатність людини адаптуватися до складних та небезпечних умов, тобто резильєнтність, що дозволяє долати труднощі та відновлюватися після травматичних подій. Розвиток резильєнтності є важливим чинником для подолання наслідків стресу та травматичних подій. Вивчення цього феномену дозволяє розробити ефективні стратегії підтримки психічного здоров'я населення.

Список використаних джерел

- 1.Бойко-Бузиль Ю. Ю. Резильєнтність як чинник психічного здоров'я особистості. *Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві: збірник матеріалів VII Всеукраїнської науково-практичної конференції* (28 жовтня 2022 року). Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2022. 412 с.
- 2.Коцан І.Я., Ложкін Г.В., Мушкевич М.І. Психологія здоров'я людини / за ред. І.Я. Коцана. Луцьк: Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. 2011. 430 с.
- 3.Кушнар'ов С. В. Психічне та психологічне здоров'я особистості у контексті проблеми національної безпеки. *Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві: збірник матеріалів VII Всеукраїнської науково-практичної конференції* (28.10.2022 р.). Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2022. 412 с.
- 4.Лазос Г. П. Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. *Актуальні проблеми психології*. 2018. Том 4. Випуск 14. С. 26–64.
- 5.Лич О.М. Передумови формування психічного здоров'я особистості. *Авіаційна та екстремальна психологія у контексті технологічних досягнень: зб. наук. праць*. Київ: Аграр Медіа Груп, 2017. С. 198–201.

6. Психічне здоров'я особистості: підручник для вищих навчальних закладів / С.Д. Максименко, Я.В. Руденко, А.М. Кушнерьова, В.М. Невмержицький. К.: Вид-во Людмила, 2021. 438 с.

***Поліха Андріяна Андріївна**
студентка 1 курсу магістратури,
освітня програма «Психологія»
УДУ імені Михайла Драгоманова*

***Науковий керівник:**
доктор психологічних наук, професор,
завідувач кафедри психосоматики та психології здоров'я,
Мозгова Галина Петрівна*

ВПЛИВ ПРОФЕСІЙНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ НА ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ

Актуальність проблеми. Різні автори по-різному трактують поняття професійного благополуччя. Деякі з них вважають його складовою активного забезпечення працездатності, визначаючи професійне благополуччя як здатність організму підтримувати компенсаторні та захисні механізми, які гарантують надійність та тривалість кар'єри фахівця в умовах як звичайної, так і екстремальної професійної діяльності.

К. Г. Маклаков охарактеризовує професійне благополуччя як рівень здоров'я спеціаліста, що відповідає вимогам його професії та забезпечує високу ефективність виконання професійних обов'язків. В свою чергу, Р. А. Березовська розглядає професійне благополуччя як узагальнюючу характеристику індивідуального здоров'я в специфічних умовах праці, а також як процес збереження та розвитку регуляторних функцій організму, включаючи фізичне, психічне та соціальне благополуччя [1].

Професійне благополуччя людини є важливою умовою для її активної життєдіяльності, самореалізації та розвитку творчого потенціалу. Воно впливає як на фізичне, так і на психічне здоров'я, а також на результати професійної діяльності загалом.

Рівень професійного благополуччя визначає працездатність особистості на різних рівнях: емоційно-психологічному, біоенергетичному, інформаційному

та виховному. Проблеми з психологічним здоров'ям, такі як деформації особистості, синдром вигорання або професійні кризи, негативно позначаються на психічному стані людини. Отже, питання підтримки та зміцнення здоров'я працівника повинно бути одним із ключових аспектів його життєвих і професійних інтересів.

Виклад основного матеріалу. Для підвищення працездатності, яка є важливим показником професійного здоров'я, необхідно активізувати компенсаторні процеси. С. А. Бугров пропонує розглядати професійне здоров'я як комплексну модель, що включає такі складові: функціональний стан фахівця, професійно важливі якості, функціональні резерви, клінічний статус та біологічний вік.[3] Професійне здоров'я тісно пов'язане з професійним довголіттям через основні організаційні фактори, такі як високий рівень освіти та підготовки, а також надійність і безпека професійної діяльності.

Ця модель є лише частковою, хоча й відображає системний підхід до аналізу професійного благополуччя та психічного здоров'я. Вона не враховує важливі аспекти, такі як ставлення до професії, задоволеність нею, а також психологічний вік, який поряд з біологічним впливає на структурні зміни професійного здоров'я. Фахівці, чия діяльність пов'язана з взаємодією людина-людина (педагоги, лікарі, соціальні працівники та інші), найбільше схильні до професійного вигорання та погіршення здоров'я. Такі професії передбачають значне психофізичне навантаження, що робить необхідною ефективну психологічну підтримку та корекцію стресових наслідків у процесі професійної діяльності.

Однак для успішної профілактики професійних деформацій та збереження психічного здоров'я важливо розглядати їх взаємозв'язок із соціально-психологічними факторами [2]. Серед ключових чинників професійного здоров'я можна виділити професійне благополуччя та життєстійкість, які мають суттєвий вплив на загальний стан здоров'я та професійну ефективність.

Згідно з дослідженнями К. Ріфф і П. Варрі, Ван Хорн розробив багатовимірну модель професійного благополуччя, яка включає п'ять основних компонентів: 1. Емоційний компонент – оцінюється через рівень задоволеності роботою та відсутність ознак емоційного виснаження; 2. Когнітивний компонент – визначає когнітивний рівень співробітника, його здатність отримувати та обробляти інформацію, а також рівень виснаження в цьому процесі; 3. Поведінковий компонент – включає оцінку міжособистісних відносин та рівень деперсоналізації в професійній діяльності; 4. Мотиваційний компонент – характеризується прагненням до професійного розвитку та рівнем

професійної компетентності; 5. Психосоматичний компонент – охоплює зміни фізичного стану, такі як захворювання чи соматичні скарги. Ця модель дозволяє всебічно оцінити різні аспекти професійного благополуччя та їх вплив на загальний стан працівника [5].

Ще одним важливим чинником професійного здоров'я є життєстійкість фахівця. Вона виступає як причина та наслідок протидії професійним деструкціям, а також є значущим ресурсом для збереження професійного здоров'я. Концепція «життєстійкості» була запропонована С. Мадді і С. Кобейсом і визначена як інтегративна характеристика, яка включає в себе систему уявлень про навколишнє середовище і про себе, що дозволяє людині ефективно переживати стресові ситуації, зберігаючи при цьому внутрішню гармонію. Для цього важливо, щоб особа визнавала не тільки свої сильні сторони, але й усвідомлювала власну вразливість перед викликами та проблемами.

С. Мадді використовував термін «життєстійкість» як переклад англійського слова «hardiness», що стосується здатності особистості долати власні внутрішні труднощі. Життєстійкість є важливою особистісною характеристикою, яка визначає, як стресогенні фактори впливають на здоров'я та ефективність діяльності. Важливо, що негативні події можуть сприяти позитивному особистісному розвитку.

Розвиток життєстійкості і взаємозв'язок особистості з навколишнім середовищем залежать від трьох основних складових: 1. Залученість – це прийняття зобов'язань, безумовне відчуття ідентифікації з метою виконання дії та досягнення її результату; 2. Контроль – усвідомлення того, що зусилля впливають на те, що відбувається, навіть якщо вони не можуть прямо змінити результат; 3. Прийняття ризику – переконання, що все, що трапляється з людиною, є стимулом для її розвитку. Ці складові формують основу життєстійкості і допомагають людині ефективно долати труднощі, зберігаючи внутрішню гармонію та адаптуючись до змін.

Феномен професійного психологічного благополуччя, як результат переживання успішності професійної діяльності, доцільно вивчати через евиденційний підхід. Цей підхід дозволяє оцінити благополуччя на основі суб'єктивного сприйняття особистого досвіду і відчуття ефективності в роботі. У загальному контексті професійної діяльності, з урахуванням специфіки різних сфер та адаптованої моделі К. Ріфф, до основних показників професійного психологічного благополуччя можна віднести самоприйняття як фахівця в своїй галузі, професійно-особистісне зростання, наявність чітких цілей у професійному розвитку та діяльності, а також позитивні взаємини з

колегами і іншими учасниками професійного процесу [4]. Крім того, важливими є здатність ефективно управляти робочим середовищем та відчуття професійної автономії і самовизначення. Ці аспекти в сукупності формують основу професійного благополуччя, визначаючи здатність особистості ефективно працювати та підтримувати психологічну стабільність у професійній діяльності.

Чинники професійного психологічного благополуччя доцільно розглядати на кількох рівнях: макро-, мезо- та мікрорівнях. На макрорівні це включає соціально-економічні умови, культурні та суспільні норми, які впливають на професійну діяльність загалом. На мезорівні важливими є аспекти організаційної структури, культури та взаємодії всередині професійної спільноти, які формують робоче середовище. Мікрорівень фокусується на індивідуальних характеристиках, таких як психологічний стан, професійна самооцінка та здатність справлятися зі стресом.

Урахування цих факторів є критичним для забезпечення психологічної підтримки та збереження професійного благополуччя в умовах криз, зокрема в періоди економічних або соціальних потрясінь. Це вимагає дій на рівні організації для створення сприятливого робочого середовища, поліпшення професійної взаємодії та надання індивідуальної підтримки, що допоможе зберігати стабільність і продуктивність у складних умовах.

Висновок. Таким чином, професійне благополуччя безпосередньо пов'язане з психічним здоров'ям особистості, впливаючи на її здатність ефективно працювати, досягати успіху в професійній діяльності та підтримувати психологічну стабільність у складних умовах.

Список використаних джерел

1. Березовська Р. А. Професійне благополуччя: проблеми та перспективи психологічних досліджень. *Психологічні дослідження: електронний науковий журнал*. 2016. № 45.
2. Волинець, Н. В. (2019). Психологічні особливості особистісного благополуччя в професійній сфері життєдіяльності : монографія. Хмельницький: Видавництво НАДПСУ
3. Карамушка, Л.М. (2021) «Healthy organizations»: сутність, основні напрямки та методи активності для забезпечення психічного здоров'я персоналу. *Організаційна психологія. Економічна психологія*, 2-3 (23), 40–49. <https://lib.iitta.gov.ua/728411/>
4. Ryff, C. D., Singer, B., & Love, G. D. (2004). Positive health: Connecting well-being with biology. *Philosophical Transactions of The Royal Society B*

Biological Sciences, 359(1449), 1383–1394. <http://dx.doi.org/10.1098/rstb.2004.1521>

5. Van Horn J.E., Taris T.W., The structure of occupational well-being: A study among Dutch teachers. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*. 2004. No3. p. 365-375. <http://dx.doi.org/10.1348/0963179041752718>

Сидоренко Ольга Борисівна,
кандидат психологічних наук, доцент
доцент кафедри психосоматики та психології здоров'я
УДУ імені Михайла Драгоманова

ПРОФЕСІЙНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЯК КЛЮЧОВИЙ РЕСУРС ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ТА СТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ ВИКЛАДАЧА ЗВО

Актуальність проблеми. У сучасному світі, де професійна діяльність займає значну частину життя людини, питання професійного благополуччя набуває особливого значення. Професійне благополуччя викладача ЗВО є важливим компонентом його загального психічного здоров'я і впливає на якість освітнього процесу, педагогічну діяльність та рівень взаємодії зі студентами.

Професійне благополуччя - це стан, коли людина відчуває задоволеність своєю роботою, емоційне, психологічне та фізичне благополуччя в професійній діяльності, відчуття значущості власного внеску, можливості для розвитку та самореалізації, підтримку з боку колег і керівництва, а також баланс між роботою та особистим життям. Відсутність цього балансу може викликати стрес, що негативно впливає на ефективність роботи та загальний рівень задоволення життям.

Ступінь розроблення проблеми. Професійне благополуччя є важливим ресурсом для підтримки психічного здоров'я і розвитку стійкості особистості до життєвих викликів. Здатність ефективно адаптуватися до складних ситуацій, контролювати емоції та зберігати внутрішню гармонію значною мірою залежить від того, наскільки людина задоволена своєю професійною діяльністю. Особистість, яка відчуває професійне благополуччя, має більш високий рівень мотивації, менше схильна до стресу і краще справляється з професійними викликами в умовах сьогодення.

Психічне здоров'я особистості тісно пов'язане з умовами професійної діяльності. Задоволеність викладача своєю працею залежить від ряду чинників, включаючи гнучкий графік роботи, можливості для професійного зростання,

підтримку з боку керівництва та колег, а також адекватну фінансову винагороду. Постійне перевантаження призводить до емоційного вигорання, яке виникає через високі вимоги, інтенсивну взаємодію із великою кількістю студентів в онлайн- і офлайн-режимах навчання, робочі конфлікти, що погіршує якість життя особистості викладача. Тому, професійне благополуччя є важливим аспектом загального психічного здоров'я, визначає рівень задоволеності людиною своїм життям, стресостійкість та продуктивність на роботі.

Дослідженню професійного благополуччя присвячено багато наукових праць як вітчизняних так і зарубіжних вчених: чинники професійного благополуччя працівників освіти та стратегії збереження психічного здоров'я та методики дослідження «mental health» персоналу організацій представлено у працях Карамушка, Л. (2014), Карамушка, Л. (2020); стратегії підвищення стресостійкості у працівників та їх вплив на професійне благополуччя у роботах Зінченко, Н. (2019); зв'язок між емоційним вигоранням та професійним благополуччям у викладачів Сидоренко, Н. (2020) та особливості емоційного вигорання менеджерів комерційних організацій Сидоренко, О. (2020); вплив хронічного стресу на професійне благополуччя та психічне здоров'я висвітлено у роботах - Maslach, C., & Leiter, M. (1997); внутрішня мотивація і психологічні потреби (автономія, компетентність, соціальні зв'язки) та їх вплив на професійне і особистісне благополуччя людини розглянуто у працях Deci, E., & Ryan, R. (2000); модель «PERMA» - основні складові благополуччя (позитивні емоції, залученість, стосунки, значущість і досягнення), які впливають на професійне та особисте благополуччя представлено у роботах Seligman, M.E.P. (2011); баланс між роботою і сім'єю та його вплив як на загальний рівень задоволеності життям, так і на професійне і особисте благополуччя Greenhaus, J. H., & Beutell, N. J. (1985). Отже, професійне благополуччя науковці розглядають з різних аспектів життя людини.

Виклад основного матеріалу. Задоволеність роботою є одним з ключових факторів, який впливає на психічне здоров'я людини. Особа, яка є емоційно стабільною і задоволеною своєю професійною діяльністю рідше стикається з проблемами, пов'язаними з хронічним стресом, емоційним вигоранням або депресією. Професійне благополуччя підтримує здатність людини управляти стресом, сприяє зміцненню психічної стійкості, а також допомагає зберігати внутрішню гармонію і позитивний настрій.

З іншого боку, хронічний стрес, невпевненість у власних силах або відсутність можливостей для професійного зростання можуть призводити до зниження рівня психічного здоров'я. Такий стан може стати причиною

виникнення емоційного вигорання, яке значно знижує продуктивність працівника, погіршує його якість життя та впливає на загальне самопочуття. Саме професійне благополуччя відіграє ключову роль у формуванні емоційної стійкості, адже людина, яка задоволена своєю роботою, має більше внутрішніх ресурсів для подолання стресових ситуацій. Серед важливих чинників можна виокремити наявність соціальної підтримки на робочому місці, можливості для розвитку професійних навичок, а також усвідомлення свого внеску в успіх організації. Крім того професійне благополуччя знижує ризик емоційного виснаження та підвищує здатність до адаптації в умовах змін або невизначеності.

Варто відзначити, що одним з ключових аспектів професійного благополуччя є підтримка на робочому місці. Працівники, які отримують визнання за свої досягнення, мають кар'єрні перспективи та можливості для самоосвіти, більш успішно справляються з професійними викликами та проявляють вищий рівень стресостійкості.

У контексті викладачів закладів вищої освіти (ЗВО), професійне благополуччя є ключовим для забезпечення ефективності освітнього процесу та підтримки власного психічного здоров'я. Викладачі, які відчують підтримку з боку колег, керівництва та студентів, мають більше ресурсів для виконання своїх обов'язків і краще справляються зі стресом. Баланс між навантаженням на роботі та особистим життям, можливість професійного розвитку і визнання досягнень людини також значно сприяють збереженню психічного здоров'я та стійкості.

Для підвищення професійного благополуччя викладачів ЗВО та збереженню їх психічного здоров'я необхідно дотримання таких умов: надання професійної автономії (самостійне ухвалення рішень в межах своєї професійної діяльності, виходячи з власних знань, досвіду та оцінки ситуації); можливість постійного професійного розвитку та кар'єрного зростання; зменшення педагогічного навантаження і покращення умов праці; соціальна підтримка з боку колег і адміністрації (позитивні відносини в колективі, створення комфортної та дружньої атмосфери); розвиток емоційної стійкості (самоусвідомлення, управління стресом, позитивне мислення, підтримка соціальних зв'язків, адаптація до змін і невизначеності, розвиток професійних навичок, фізична активність і здоровий спосіб життя), а також використання психологічних ресурсів особистості; гнучкість робочого графіку, відповідна винагорода за працю.

Висновок. Професійне благополуччя є важливим ресурсом для підтримки психічного здоров'я та розвитку стійкості особистості. Задоволеність роботою,

емоційна стабільність і можливість професійного розвитку допомагає працівникам краще справлятися зі стресом, підвищують їх мотивацію та сприяють досягненню гармонії між професійним і особистим життям. Забезпечення професійного благополуччя та психічного здоров'я викладачів закладів вищої освіти має велике значення для освітнього процесу. Емоційний стан педагогів та їхнє задоволення від професійної діяльності безпосередньо позначається на ефективності навчання і сприяє позитивній взаємодії зі студентами.

Список використаних джерел

1. Зінченко, Н. О. (2019). Зв'язок професійного благополуччя із стресостійкістю працівників. *Вісник психології і педагогіки*, (24). 56-62.
2. Карамушка, Л. М. (2014). *Психологія професійного благополуччя працівників освіти*. Київ: Педагогічна думка. 2014. 256.
3. Методики дослідження психічного здоров'я та благополуччя персоналу організацій: *психологічний практикум*. Л. М. Карамушка, О. В. Креденцер, К. В. Терещенко та ін. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2023. 76 с.
4. Сидоренко, Н. В. (2020). Професійне благополуччя як основа профілактики емоційного вигорання. *Науковий вісник НПУ університету імені М. П. Драгоманова. Серія 19: Корекційна педагогіка та психологія*, (40). 112-118.
5. Сидоренко, О.Б. (2020). Яновська Е. Психологічні особливості синдрому емоційного вигорання у менеджерів комерційних організацій. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12: Психологічні науки*, 9(54), 2020. 143-152.
6. Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268.
7. Greenhaus, J. H., & Beutell, N. J. (1985). *Sources of conflict between work and family roles*. *Academy of Management Review*, 10(1), 76–88.
8. Maslach, C., & Leiter, M. P. (1997). *The truth about burnout: How organizations cause personal stress and what to do about it*. San Francisco: Jossey-Bass.
9. Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. New York: Free Press. 368 с.

*Шелест Анастасія Леонідівна,
здобувачка освіти другого (магістерського) рівня,
освітня програма «Психологія консультування»,
УДУ імені Михайла Драгоманова*

*Науковий керівник:
доктор психологічних наук, професор,
завідувач кафедри теоретичної та консультативної психології
Волошина Валентина Віталіївна*

ЧИННИКИ РИЗИКУ ТА ЇХ ВПЛИВ НА ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ПРАЦІВНИКІВ БІЗНЕС-ОРГАНІЗАЦІЙ

Актуальність проблеми. Сучасна діяльність у бізнес-організаціях часто супроводжується значними стресовими ситуаціями для працівників. Більшість дорослих проводить на робочому місці значну частину свого життя, а стрес, пов'язаний з трудовими завданнями, є однією з найбільших загроз для їх психологічного здоров'я. В умовах конкуренції бізнес-організаціям важливо забезпечити належні умови праці, оскільки піклування про співробітників підвищує їх продуктивність. Натомість недостатня увага до благополуччя працівників може призводити до порушень психічного здоров'я та негативно впливати на результати їхньої діяльності.

Ступінь розроблення проблеми. Наукові дослідження вказують, що робоче середовище у бізнес-організаціях має прямий вплив на психічне здоров'я. Дослідники, такі як Н. Бреберн, Р. Раян, К. Ріфф, підкреслюють важливість задоволеності життям і працею для забезпечення психічного благополуччя працівників. Психологічні фактори ризику в бізнес-середовищі включають стрес, фізичну та емоційну втому, психологічний тиск з боку керівництва та колег, а також ізоляцію. Ці фактори можуть призводити до емоційного вигорання, зниження продуктивності та підвищення плинності кадрів [1].

Значний негативний вплив на психічне здоров'я працівників у бізнес-організаціях справляють такі чинники, як невідповідність між очікуваннями та реальністю, перевантаження, порушення кордонів між роботою та особистим життям, недостатня підтримка з боку керівництва та ізоляція від колег. Ці фактори можуть призводити до психологічного виснаження, емоційного вигорання, депресій, а у крайніх випадках – до суїцидальних нахилів [1].

Виклад основного матеріалу. Психологічні ризики, пов'язані з трудовою

діяльністю у бізнес-організаціях, охоплюють організаційні, соціальні та психологічні фактори. До організаційних факторів відноситься гнучкість робочого графіка, можливості для розвитку, підтримка з боку керівництва та належні умови праці. Це все має вплив на психічне виснаження працівника та може бути причиною стресу, втоми та перевтоми. Соціальними факторами виступають робоче середовище, клімат у колективі, булінг або соціальна ізоляція. Усі ці соціальні фактори можуть забезпечувати працівників можливостями для соціалізації, що є важливим для задоволення потреб у самореалізації, однак може також стати джерелом стресу в разі поганих стосунків у колективі. Психологічні фактори, такі як перевантаження або невідповідність ролей компетенціям працівника, можуть призводити до вигорання та зниження продуктивності [2].

Особливу увагу слід приділити впливу цифровізації. Віддалена робота та застосування новітніх технологій змінили характер робочих завдань та підвищили рівень стресу в працівників. Зокрема, нездатність належно організувати робочий процес у віддалених умовах стає причиною порушення балансу між роботою та особистим життям [3].

Існують три основні підходи до створення здорового робочого середовища для співробітників у бізнес-організаціях: підтримка персоналу у вирішенні психологічних проблем, незалежно від причин їх виникнення; стимулювання позитивних моментів у процесі праці та фокус на сильних сторонах співробітників для зміцнення їхнього психічного благополуччя; контроль та мінімізація ризиків для психічного здоров'я, пов'язаних з умовами роботи, що сприятиме покращенню стандартів охорони праці.

Для створення здорового робочого середовища бізнес-організація може впровадити наступні заходи:

- популяризувати доступ до психологічної допомоги;
- стати джерелом підтримки для своїх співробітників;
- працювати над поліпшенням командної атмосфери з метою підвищення згуртованості колективу;
- впроваджувати методи, які продемонстрували ефективність в інших організаціях;
- враховувати потреби не лише всієї команди, але й кожного окремого співробітника;
- для створення сприятливого клімату залучати професійних консультантів.

Важливу роль у збереженні психічного здоров'я на робочому місці

відіграє HR-менеджер. Він відповідає за впровадження змін, спрямованих на покращення психологічного клімату в бізнес-структурах. Крім того, HR-менеджер займається підбором персоналу, що впливає на злагодженість команди. Цей фахівець здатен виявляти проблеми у психологічному благополуччі працівників, займати нейтральну позицію та створювати відповідні умови для вирішення цих проблем. Він також аргументує важливість фінансових, емоційних і фізичних ресурсів, необхідних для підвищення задоволеності працею. У результаті ці зусилля сприятимуть збереженню психічного здоров'я співробітників, підвищенню їхньої продуктивності, а також позитивно вплинуть на загальний успіх бізнес-організації [3].

Висновок. Збереження психічного здоров'я працівників бізнес-структур є важливим елементом стабільної роботи організацій. Недостатня увага до цих аспектів може призводити до погіршення здоров'я персоналу, зниження їхньої продуктивності та підвищення плинності кадрів. Рекомендується запроваджувати політики, спрямовані на підтримку психологічного благополуччя, залучати професіоналів для оцінки та вдосконалення робочих умов, а також створювати соціально сприятливий клімат у колективі. Це забезпечить співробітникам підвищення задоволеності працею та позитивно вплине на результативність діяльності бізнесу.

Список використаних джерел

1. Психологічні умови благополуччя персоналу організацій: тези I Міжнародної науково-практичної онлайн-конференції, 15-17 жовтня 2020 р. – Львів : Національний університет «Львівська політехніка», 2020. 214 с.
2. Fried J., Hansson H. D. Rework / Jason Fried, David Heinemeier Hansson. USA : Crown Business, 2010. 288 p.
3. Mental Health and Substance Use. URL: <https://www.who.int/teams/mental-health-and-substance-use/promotion-prevention/mental-health-in-the-workplace> (дата звернення: 19.10.2024).

13. ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ МІЖНАРОДНИХ ВІДНОСИН

*Костицька Соломія Василівна,
студентка 2 курсу магістратури,
освітньої програми «Психологія»,
УДУ імені Михайла Драгоманова*

*Науковий керівник:
кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри психосоматики та психології здоров'я
Ханецька Тетяна Іванівна*

ПРОБЛЕМИ МІЖНАРОДНИХ ВІДНОСИН У СФЕРІ ПРОПАГАНДИ

Актуальність проблеми. Проблеми міжнародних відносин у сфері пропаганди є актуальними та багатограними, особливо в умовах сучасного інформаційного суспільства. Однією з ключових проблем є розповсюдження дезінформації та фейкових новин, що стає все більш поширеним інструментом у руках як державних, так і недержавних акторів. Використовуючи неправдиву інформацію, вони намагаються маніпулювати громадською думкою, впливати на політичні процеси та дестабілізувати ситуацію в інших країнах. Соціальні мережі, зокрема Facebook, Twitter та TikTok, значно ускладнюють контроль над інформаційним простором, оскільки вони стають платформами для швидкого розповсюдження дезінформації значущою проблемою є інформаційні війни, що стали частиною так званої гібридної війни. В даному контексті варто згадати думку М. Маклюєна, датовану 1960 роком, «якщо «гарячі» війни минулого використовували зброю, знищуючи ворогів одного за іншим, то інформаційна зброя за допомогою телебачення та кіно, навпаки, занурює все населення у певний світ уяви: «земна куля тепер – не більше, ніж село». [1]

Виклад основного матеріалу. Інформаційні ресурси все частіше використовуються для підриву стабільності держав, маніпуляції медіа та дискредитації політиків або урядів. Це також включає цілеспрямовану пропаганду, яка націлена на дискредитацію культурних цінностей та національної ідентичності країни-супротивника та водночас піднесенні. До

прикладу сутність гібридної війни росії проти України науковець П. Шевчук описує такими ознаками: - «поступове зниження міжнародного іміджу України з метою послаблення її геополітичного значення; - відповідне дозування та спотворення інформації з метою дестабілізації ситуації в державі та впровадження власної політики «керованого хаосу»; - формування стереотипу меншовартості та вторинності українців, а також відповідне руйнування почуття нації та народу; - домінування російської мови, культури та традицій для утвердження самоідентифікації при одночасному витісненні української мови та культури» [8].

Держави відіграють важливу роль у поширенні наративів на міжнародній арені. Такі країни, як Росія (через RT), Китай (через CGTN) та США (через Voice of America), активно використовують власні медійні ресурси для трансляції своїх поглядів та політичних меседжів у інших країнах. У деяких випадках уряди навіть контролюють доступ до інформації, обмежуючи роботу незалежних медіа, що призводить до монополізації пропаганди та цензури.

Етичні виклики у журналістиці та медіа також мають значний вплив на міжнародні відносини. Часто медіа використовують сенсаційні новини для збільшення аудиторії, що призводить до поляризації суспільства та ескалації конфліктів. Це особливо небезпечно в умовах міжнародної пропаганди, коли держави намагаються створити розбрат та напруження у суспільствах супротивника. Існує гостра потреба у незалежних медіа, які зможуть забезпечити об'єктивне висвітлення подій, протидіяти дезінформації та створювати альтернативні джерела інформації.

Технологічний розвиток впливає на проблеми пропаганди. Використання штучного інтелекту для таргетованої пропаганди стає новою загрозою. AI дозволяє створювати переконливі фейки, такі як deepfake відео, що використовуються для дискредитації політиків чи підбурення до насильства. Цифрові платформи, такі як YouTube та Telegram, стають місцем боротьби за вплив, де конкуруючі сторони використовують контент, рекламу та боти для просування своїх меседжів.

Проблеми регулювання контенту стають актуальними. Багато країн намагаються ухвалювати закони, що контролюють діяльність соціальних мереж та онлайн-платформ, щоб запобігти поширенню дезінформації та пропаганди. Однак, це викликає дискусії щодо конфлікту між захистом свободи слова та необхідністю забезпечення національної безпеки. Свобода слова є фундаментальним правом, але в умовах сучасних загроз виникає необхідність створення балансуєчих механізмів, щоб обмежити діяльність тих, хто використовує інформацію з метою підризу стабільності держав. У цьому

контексті уряд США виділив 40 мільйонів доларів міжвідомчій установі «Центр глобальної взаємодії» для підтримки ініціатив, спрямованих на «протидію дезінформації та пропаганді, яку поширюють іноземні держави за кордоном» [3]. Ці кошти будуть використані для раннього виявлення дезінформації, моніторингу міжнародної аудиторії, яка значною мірою піддається її впливу, а також для налагодження співпраці з авторитетними соціальними медіа, неурядовими організаціями та іншими партнерами.

Висновок. Таким чином, сучасні проблеми міжнародної пропаганди охоплюють дезінформацію, інформаційні війни, державні медіа, етичні виклики в журналістиці, технологічний вплив та правові питання. Всі ці аспекти ускладнюють міжнародні відносини та підвищують важливість створення ефективних механізмів захисту інформаційного простору.

Список використаних джерел

1. Маклюэн М. Понимание Медиа: Внешние расширения человека [Текст] / Пер. с англ. В. Николаева; Закл. ст. М. Вавилова. М.; Жуковский: «КАНОНпресс-Ц», «Кучково поле», 2003. 464 с.
2. Шевчук П. Інформаційно-психологічна війна Росії проти України: як їй протидіяти. *Демократичне врядування*. 2014. Вип. 13., URL: <http://lvivacademy.com/visnik13/zmist.html>
3. Уряд США виділив 40 мільйонів доларів міжвідомчій установі «Центр глобальної взаємодії» на підтримку ініціатив з «протидії дезінформації і пропаганді, що поширюються іноземними державами за кордоном. URL: <https://www.dw.com/uk/сша-направили-десятки-мільйонівдоларів-на-боротьбу-з-пропагандою-рф/a-46097080>

*Петік Ярослав Олександрович,
студент 2 курсу магістратури,
освітня програма «Психологія»,
УДУ імені Михайла Драгоманова*

*Науковий керівник:
доктор педагогічних наук, професор,
професор кафедри психології,
Ковчина Ірина Михайлівна*

ІНФОРМАЦІЙНО-ПСИХОЛОГІЧНА КАМПАНІЯ КРЕМЛЯ ПРОТИ ЕМІГРАНТІВ-ОПОЗИЦІОНЕРІВ: ДЕЯКІ ІСТОРИЧНІ ПАРАЛЕЛІ

Протягом перебування Володимира Путіна при владі Російська Федерація здійснювала шалений тиск на будь-яку самостійну політичну опозицію в країні, в тому числі використовуючи ресурси своїх спеціальних служб. Після початку повномасштабного вторгнення в Україну в лютому 2022 року, режим Путіна, фактично, заборонив будь-яку альтернативу в публічній політиці, а більшість відомих опозиційних політиків, таких як Ілля Яшин та Володимир Кара-Мурза опинились за ґратами.

Окремо варто згадати Олексія Навального, одного з найвідоміших російських опозиціонерів, який потрапив у табір ще до 2022. Не дивлячись на його шовіністичні заяви щодо політичного статусу Криму та інших питань українсько-російських взаємин, треба визнати, що він був найбільш розкрученим антипутінським політиком. Він міг стати дуже корисним для України у війні, адже, як мінімум, на нього би відтягувались ресурси країни-агресора. Але у лютому 2024 року російський опозиціонер помирає у виправній колонії за загадкових обставин.

Є підстави вважати, що Навального хотіли обміняти разом з іншими російськими політичними в'язнями але Кремль вважав його надто популярною фігурою і його просто позбулися. Його розкрученість серед опозиціонерів могла би стати основою для утворення спільної опозиційної платформи в середовищі російської еміграції.

Однією з основних проблем російської опозиції є її роз'єднаність. Майже всі опозиціонери виступають з ліберальних позицій (ми не берем до уваги маргіналів ультра правих) але серед лідерів численних осередків нема єдності. Кожен намагається поставити в громадської уваги центр свій рух і свої

політичні ідеї. Це зумовлено як природним явищем «вождизму» так і систематичною інформаційно-психологічною роботою російських спецслужб. ФСБ та інші розвідувальні органи провокують опозиціонерів, нацьковують їх один на одного як за допомогою певних матеріалів в публічному просторі, так і за допомогою своїх агентів впливу.

Недавно середовище російської еміграції сколихнув гучний скандал. Трохи раніше Віктор Волков, один з членів команди Навального був побитий невідомими біля свого дому у Вільнюсі. Схожі напади були скоєні і на кількох інших людей дотичних до проекту Навального. Логічно було вважати що ці напади були замовлені ФСБ РФ як і багато схожих акцій проти опозиції як в країні-агресорі так і за її межами. Команда Навального, його ютуб-канал та журналісти-розслідувачі пов'язані з проектом муляють око російській владі оскільки продовжують політичну діяльність.

Але через пару місяців команда Навального публікує матеріали які вказують на те що напади нібито замовив інший російський опозиціонер-емігрант – близький товариш Михайла Ходорковського Борис Невзлін. Невзлін був російським олігархом який виїхав коли почалася «справа «ЮКОСа»» і, згодом, долучився до активної антипутінської політичної діяльності за кордоном.

Відповідно до оприлюднених матеріалів, Невзлін ворогував з іншими олігархами, зокрема, з Петром Авеном. Петро Авен це російський олігарх, який потрапив під західні санкції і намагався відбілити свою міжнародну репутацію. Зокрема, в захист Авен та декількох його колег, група російських ліберальних опозиціонерів підписали колективний лист. Одним з підписантів був Віктор Волков, що спричинило гучний медіа-скандал в емігрантському середовищі, адже Авен продовжує бути частиною «системи» в РФ.

Невзлін фінансував медіа-кампанію проти Петра Авена і з якогось моменту, вирішив поставити під удар Волкова та інших членів команди Навального, яких, начебто, вважає своїми прямими конкурентами в політичній діяльності. Щось пішло не так і матеріали щодо цієї діяльності були оприлюднені. Ютуб-канал Навальний Live випускає розслідування щодо цього інциденту, вважаючи що матеріали не є підробкою.

Ходорковський та Невзлін відкидають всі звинувачення. Вони вважають що це є спланованою провокацією російських спеціальних служб. А журналістів-розслідувачів проекту Навального засуджують за непрофесіоналізм.

Через деякий час інший російський опозиціонер дуже активний на платформу youtube, Максим Кац, випускає своє розслідування про діяльність

команди Навального у відбіленні репутації шахраїв, колишніх хазяїв Пробізнесбанку, які потрапили в гучний корупційний скандал. Стає очевидним, що така комплексна проблема в середовищі емігрантської опозиції вигідна саме РФ і участь агентів-провокаторів є надзвичайно ймовірною.

Ситуація яка відбувається в середовищі емігрантської опозиції надзвичайно схожа на ситуацію середовища білогвардійців-емігрантів з Радянської Росії першої половини ХХ століття. Радянські чекісти також вели активну інформаційну та агентурну розробку ворогів режиму в цей період. Зокрема, дуже відомою стала так звана операція «Трест» (1921-1927). Радянські чекісти створили фальшиву антибільшовицьку підпільну організацію «Монархічне об'єднання Центральної Росії». Ця провокація використовувалась як для пошуку потенційних ворогів в самому СРСР, а також для заманювання білогвардійців та інших потенційних ворогів в країну. Паралелі з сучасністю очевидні [1].

Спецслужби РФ націлені як на «демонтаж» залишків проекту Навального так і а на поглиблення суперечностей серед інших гілок емігрантської опозиції. За цими подіями, як мінімум, важливо спостерігати, адже як показує історичний досвід, за певних умов існування внутрішньої опозиції може стати вирішальним фактором в дестабілізації внутрішньої політичної обстановки в країні-агресорі.

Список використаних джерел

1. Ендрю, К., Мітрохін, В. Архів Мітрохіна. КДБ у Європі та на Заході / пер. з англ. В. Горбатько. Київ: Наш Формат, 2015. 896 с.

**ЗБЕРЕЖЕННЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я
ОСОБИСТОСТІ: ТУРБУЄМОСЬ ПРО
СЬОГОДЕННЯ – ПЛЕКАЄМО МАЙБУТНЄ:
ЗБІРНИК НАУКОВИХ ПРАЦЬ УЧАСНИКІВ
МІЖВУЗІВСЬКОГО КРУГЛОГО СТОЛУ**

За зміст статей відповідальність несуть їхні автори