

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ІНСТИТУТ ПСИХОЛОГІЇ ІМЕНІ Г. С. КОСТЮКА НАПН УКРАЇНИ
ЛАБОРАТОРІЯ МЕТОДОЛОГІЇ І ТЕОРІЇ ПСИХОЛОГІЇ
ХМЕЛЬНИЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ЛЬВІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ІВАНА ФРАНКА
ЖИТОМИРСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ІВАНА ФРАНКА
ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ПОВІТРЯНИХ СИЛ
ІМЕНІ ІВАНА КОЖЕДУБА
ФАКУЛЬТЕТ ПІДГОТОВКИ ОФІЦЕРІВ ЗАПАСУ ЗА КОНТРАКТОМ
УМАНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ПАВЛА ТИЧИНИ
НАУКОВО-ДОСЛІДНА ЛАБОРАТОРІЯ «УДОСКОНАЛЕННЯ МАЙСТЕРНОСТІ
МАЙБУТНЬОГО ПСИХОЛОГА ІМЕНІ АННИ ІВАНІВНИ КАГАЛЬНЯК»
ROYAL AUSTRALIAN COLLEGE OF GENERAL PRACTITIONERS (FRACGP,
М. СІДНЕЙ, АВСТРАЛІЯ)
L'ORDRE DES PSYCHOLOGUES DU QUEBEC (КАНАДА)

ЗБІРНИК
матеріалів
VIII Всеукраїнської науково-практичної
конференції з міжнародною участю
«СУЧАСНІ ТРЕНІНГОВІ ТЕХНОЛОГІЇ ДЛЯ РОЗВИТКУ
ОСОБИСТОСТІ: ЕКО-ТРЕНІНГ»
(23-24 квітня 2024 року)



ЕЛЕКТРОННЕ ВИДАННЯ

Умань 2024

УДК 159.98(06)

Головний редактор: Перепелюк Т. Д., кандидат психологічних наук, професор, професор кафедри психології Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини.

Редакційна колегія:

Перепелюк Тетяна Дмитрівна, кандидат психологічних наук, професор, доцент кафедри психології Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини.

Харченко Надія Анатодіївна, кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини.

Ольховецький Сергій Миколайович, кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини.

Лівандовська Інна Антонівна, викладач кафедри психології Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини.

Відповідальний за випуск: Перепелюк Т. Д., кандидат психологічних наук, професор, професор кафедри психології Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини.

Рекомендовано до друку рішенням вченої ради факультету соціальної та психологічної освіти Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини (протокол № 13 від 25.04.2024 року)

СУЧАСНІ ТРЕНІНГОВІ ТЕХНОЛОГІЇ ДЛЯ РОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ: ЕКО-ТРЕНІНГ [збірник тез доповідей VIII Всеукраїнської науково-практичної конференції (23-24 квітня 2024 року)]. Відп. ред. Перепелюк Т.Д.. Умань-Київ: Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини; Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2024. 230 с.

Збірник тез «Сучасні тренінгові технології для розвитку особистості: екотренінг» створено за матеріалами VII Всеукраїнської науково-практичної конференції, яка відбулася 23-24 квітня 2024 року. У збірнику представлено результати аналізу зарубіжних та вітчизняних досліджень з питань впливу екотренінгів на психологічне здоров'я особистості у кризових життєвих ситуаціях; окреслено можливості використання групових форм роботи під час російсько-української війни; окреслено методики організації тренінгів зі студентами в умовах змішаних форм навчання; охарактеризовано екзистенційно-психологічні впливи екстремальних ситуацій на особистість студентів і викладачів; визначено перспективи подальших досліджень екотренінгів.

Збірник адресовано психологам, соціальним працівникам, студентам вищих навчальних закладів та всім, хто цікавиться психологією особистості та психологією діяльності у кризових ситуаціях.

УДК 159.98(06)

м. Умань, м. Київ, 2024 © Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини

ЗМІСТ

1. ANYAN Jeff. VIRTUAL MENTAL HEALTH SUPPORTS TRAININGS.....	10-12
2. АЛЕКСЄЄВА Світлана. ПСИХОЛОГІЧНА РЕСУРСНІСТЬ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ.....	12-13
3. БАБАТІНА Світлана. ЕКОРЕГУЛЯЦІЯ У ПСИХОЛОГІЧНОМУ СУПРОВОДІ ДІТЕЙ ПОСТТРАВМАТИЧНИХ ВІД ВІЙСЬКОВОЇ АГРЕСІЇ.....	13-15
4. БАЙДА Світлана, ХРИПЛИВА Альбіна. ПСИХОЛОГІЧНІ СТРАТЕГІЇ В ФОРМУВАННІ РЕФЛЕКСИВНИХ НАВИЧОК У МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ.....	15-17
5. БАЙДЮК Ярослав. РОЛЬ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ У ЗНИЖЕННІ РІВНЯ ТРИВОЖНОСТІ У МОЛОДІ.....	17-20
6. БАЛАНЮК Віта. ШЛЮБНО-СІМЕЙНІ ВІДНОСИНИ ЯК ЧИННИК ПРОФЕСІЙНОЇ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ ЖІНОК.....	20-21
7. БАШЕЙ Олексій. ПРОБЛЕМА АДАПТАЦІЇ ПЕРШОКУРСНИКІВ ДО НАВЧАННЯ У КОЛЕДЖІ.....	22-24
8. ВАХОЦЬКА Ірина, СІРОМА Ірина. СТИЛЬОВА ОРГАНІЗАЦІЯ ОСОБИСТОСТІ.....	24-26
9. ВАХОЦЬКА Ірина, СТЕШЕНКО Наталія. СОЦІАЛЬНЕ СПРИЙМАННЯ.....	26-28
10. ВАХОЦЬКА Ірина. ЕКОЛОГІЧНА ПСИХОЛОГІЯ: ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ.....	28-30
11. ГАРДАШНІКОВ Андрій, ЛУКОМСЬКА Світлана. ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ РОБОТИ ЛІКАРЯ ОНКОЛОГА.....	30-32
12. ГЛІЗНУЦА Анастасія. ОНЛАЙН-НАВЧАННЯ ТА ВЕБІНАРИ: НОВІ МОЖЛИВОСТІ ДЛЯ ТРЕНІНГОВИХ ПРОГРАМ.....	32-34
13. ГОЛЯ Галина. ТРЕНІНГОВІ ТЕХНОЛОГІЇ У ФОРМУВАННІ ЛІДЕРСЬКОГО ПОТЕНЦІАЛУ СУЧАСНОЇ МОЛОДІ.....	34-36
14. ГОРДІЙЧУК Ірина. ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА ДИТИНИ В СИТУАЦІЇ ВТРАТИ ОДНОГО З БАТЬКІВ.....	36-38
15. ГОЦУЛЯК Наталія, ЛЮБЧАК Єлизавета. ПСИХОТЕРАПЕВТИЧНІ ЗАСАДИ КОРИГУВАННЯ ЕМОЦІЙНОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ В ПАРТНЕРСЬКИХ СТОСУНКАХ.....	38-40
16. ГРИЛЮК Сергій, ГАРКАВЕНКО Зоя. ЗАСТОСУВАННЯ ПРАКТИК КІНЕЗІОЛОГІЇ В ПСИХОЛОГІЧНІЙ ДОПОМОЗІ УЧАСНИКАМ БОЙОВИХ ДІЙ.....	40-42
17. ГРИНЬОВА Наталія, КОМАРЕНКО Віктор. ОСОБЛИВОСТІ ФУНКЦІОНУВАННЯ ЗАХИСНИХ МЕХАНІЗМІВ ПСИХІКИ В ДОРОСЛОМУ ВІСІ.....	42-43
18. ГРИНЬОВА Наталія, РЯБА Любов. ОСОБЛИВОСТІ ЖИТТЄВИХ ЦІННОСТЕЙ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....	43-45

19. **ГРИНЬОВА Наталія, РЯБЕНКО Вікторія.** ОСОБЛИВОСТІ СУЇЦИДАЛЬНОЇ ПОВЕДІНКИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ.....45-47
20. **ГУМЕННА Анна.** МЕТОДИ КОРЕКЦІЇ ДИТЯЧО-БАТЬКІВСЬКИХ ВІДНОСИН.....47-49
21. **ГУРТОВЕНКО Наталія ГУРТОВЕНКО Роман.** СУЧАСНІ ТРЕНІНГОВІ ТЕХНОЛОГІЇ РОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ.....49-50
22. **ГУРТОВЕНКО Наталія, КУПЧЕНКО Даниїла.** ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОСОЦІАЛЬНОГО РОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ В ПІДЛІТКОВОМУ ВІСІ.....50-51
23. **ГУРТОВЕНКО Наталія, ЛИПКАН Руслана.** ПОРУШЕННЯ СІМЕЙНИХ СТОСУНКІВ ЯК ПРИЧИНА СОЦІАЛЬНОЇ ДЕЗАДАПТАЦІЇ ДІТЕЙ.....51-53
24. **ГУРТОВЕНКО Наталія, САЛЕНКО Марія.** ОСОБЛИВОСТІ РОБОТИ ЩОДО ПІДВИЩЕННЯ КОМУНІКАТИВНОСТІ В МОЛОДШОМУ ШКІЛЬНОМУ ВІСІ.....53-55
25. **DOAN Tina.** FANDOM EFFECTS ON THE PSYCHOLOGICAL WELL-BEING.....55-57
26. **ДАНИЛЕВИЧ Лариса, МУСУРСЬКИЙ Станіслав.** ПРОЯВИ НЕГАТИВНИХ ПСИХІЧНИХ СТАНІВ У СПІЛКУВАННІ ДІТЕЙ 6-7 РІЧНОГО ВІКУ ТА ЇХ КОРЕКЦІЯ.....57-59
27. **ДЖУЛАЙ Анастасія.** ВИКОРИСТАННЯ СПТ У ПРОЦЕСІ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ПІД ЧАС НАВЧАННЯ У ЗВО.....60-62
28. **ДІХТЯР Олена.** ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕЖИВАННЯ ЖИТТЄВИХ ПОДІЙ УЧНЯМИ МОЛОДШИХ КЛАСІВ.....62-64
29. **ДІХТЯРЕНКО Світлана, СІНЬКОВСЬКИЙ Андрій.** МАСОВА СВІДОМІСТЬ ЯК ОБ'ЄКТ ВПЛИВУ ІНФОРМАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ.....65-67
30. **ДОВБИШ Анастасія.** ПОСТТРАВМАТИЧНИЙ СТРЕСОВИЙ РОЗЛАД ВІЙСЬКОВИХ НА ВІЙНІ: ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ.....67-69
31. **ДРАГОЛА Любов.** ВИКОРИСТАННЯ МЕТАФОРИЧНИХ ЗАСОБІВ У ДІАГНОСТИКО-КОРЕКЦІЙНОМУ ПРОЦЕСІ АСПП.....69-72
32. **ДУДНИК Оксана.** ОСОБЛИВОСТІ РОБОТИ ПСИХОЛОГА З НАСЛІДКАМИ БОЙОВОГО СТРЕСУ.....72-74
33. **ЖИТАР Андрій.** ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ АГРЕСИВНОЇ ПОВЕДІНКИ СЕРЕД НЕПОВНОЛІТНІХ, СХИЛЬНИХ ДО ПРАВОПОРУШЕНЬ.....75-76
34. **ЗАВГОРОДНЯ Олена, СТЕПУРА Євгеній.** ШЛЯХИ ФОРМУВАННЯ ОПТИМІЗМУ.....76-78
35. **ЗАВГОРОДНЯ Олена.** ОСОБЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ МЕТОДИКИ «МАНДРІВКА» ТА ФУНКЦІЇ АРТТЕРАПЕВТА.....78-81
36. **ЗАЙЦЕВ Олег, КОЗАК Ольга.** РЕСУРСИ

ЖИТТЄСТІЙКОСТІ.....	81-84
37. ЗАКОРДОНЕЦЬ Марина. ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ З ЦЕРЕБРАЛЬНИМ ПАРАЛІЧЕМ ТА ЇХ ПСИХОКОРЕКЦІЯ.....	84-86
38. ЗАТОВСЬКА Катерина. ЛЯЛЬКА-МОТАНКА ЯК КОГНІТИВНО-ПОВЕДІНКОВИЙ МЕТОД САМОДОПОМОГИ В УМОВАХ РОСІЙСЬКО-УКРАЇНСЬКОЇ ВІЙНИ.....	86-87
39. ЗЛИВКОВ Валерій, КОТУХ Олена. ФОРМУВАННЯ НАЦІОНАЛЬНО-КУЛЬТУРНОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ ДІТЕЙ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ.....	88-90
40. ІВЧЕНКО Наталія, ХАРЧЕНКО Надія. МОДЕЛЬ «BASIC PH» У ПСИХОЛОГІЧНІЙ РОБОТІ З ВТРАТАМИ.....	90-92
41. КАРТУШИНСЬКА Антоніна. ПСИХОДЕЛІЧНО АСИСТОВАНА ТЕРАПІЯ – ЖИТТЯ БЕЗ ДЕПРЕСІЇ.....	92-94
42. КОЗЛОВСЬКА Людмила. АГРЕСІЯ РФ ТА ВИМУШЕНА МІГРАЦІЯ ЯК ВИТОКИ ВЕКТОРІВ НАПРАВЛЕНОСТІ ЦІЛЕСПРЯМОВАНОСТІ ОСОБИСТОСТЕЙ КУРСАНТІВ ІВМС НУ «ОМА».....	94-97
43. КОПИЛОВ Сергій. НАВЧАЛЬНИЙ ДІАЛОГ ЯК СЕРЕДОВИЩЕ МЕНТАЛЬНОЇ БЕЗПЕКИ ТА ФОРМУВАННЯ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ У ШКОЛЯРІВ.....	97-99
44. КОСОВА Ангеліна, КРАСВА Оксана. НЕЙРОГРАФІКА У ПІДТРИМЦІ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ВИХОВАТЕЛІВ ЗАКЛАДІВ ЗДО НА ПОЧАТКУ ТРЕТЬОГО РОКУ ВІЙНИ: ПРИКЛАДНА ТЕХНІКА.....	99-103
45. КОЧУБЕЙ Тетяна, КЛИМЧУК Валерія. ОСОБЛИВОСТІ РОБОТИ ВОЛОНТЕРСЬКОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ.....	103-105
46. КУШНЕРИК Максим. ПСИХОЛОГІЧНА АДАПТАЦІЯ СТУДЕНТІВ ПСИХОЛОГІВ НА ПЕРШОМУ КУРСІ ДО НАВЧАННЯ ПІД ЧАС ВІЙНИ.....	105-107
47. ЛЕВУС Надія. 4-ПОЛЬОВА СХЕМА РОБОТИ З ТРАВМОЮ ДОРΟΣЛИХ.....	107-109
48. ЛІВАНДОВСЬКА Інна. ВРАХУВАННЯ ЗНАЧИМОСТІ СОЦІАЛЬНОГО СЕРЕДОВИЩА ТА ПІДТРИМКИ У ТРЕНІНГОВІЙ РОБОТІ З ПІДЛІТКАМИ.....	110-112
49. ЛІВАНДОВСЬКА Інна, БАЛАБУШКА Мирослава. ТЕХНІКИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ ДІТЕЙ ПІД ЧАС ВІЙНИ.....	112-115
50. ЛІВАНДОВСЬКА Інна, ОГЕР Анастасія. СИСТЕМА РОБОТИ ПСИХОЛОГА З ПОСТТРАВМАТИЧНИМИ ВІД БУЛІНГУ ТА ПРОФІЛАКТИКА ЙОГО ПРОЯВІВ У ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ.....	115-117

- 51. ЛІВАНДОВСЬКА Інна, СКАКАЛЬСЬКА Юлія.**
ВИКОРИСТАННЯ СУЧАСНИХ ПСИХОДІАГНОСТИЧНИХ
МЕТОДІВ У ТРЕНІНГОВІЙ РОБОТІ З ДІТЬМИ, ЩО
ПОСТРАЖДАЛИ ВІД НАСИЛЬСТВА.....117-119
- 52. ЛУКОМСЬКА Світлана.** ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ
СПІАКУВАННЯ З ДІТЬМИ НА ТЕМИ ВІЙНИ.....120-122
- 53. МАЗУР Анна.** ОСОБЛИВОСТІ ТРЕНІНГІВ РОЗВИТКУ
ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ.....122-123
- 54. МАЗУРЕНКО Єлизавета.** ЗНАЧЕННЯ ПОЗИТИВНОЇ Я-
КОНЦЕПЦІЇ ДЛЯ ПСИХІЧНОГО ТА ЕМОЦІЙНОГО ЗДОРОВ'Я
У ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ.....123-125
- 55. МАКСИМОВА Анна.** ГРУПИ ТРЕНІНГІВ
СЕНСИТИВНОСТІ.....125-127
- 56. МАЦОЛА Іванна, ДУДНИК Оксана.** ТРЕНІНГ ЯК ШЛЯХ
РОЗВИТКУ МОТИВАЦІЇ ДОСЯГНЕННЯ УСПІХУ.....127-129
- 57. МИКИТЮК Жанна.** АКТУАЛЬНІСТЬ ДОСЛІДЖЕННЯ
ПИТАННЯ СУПРОВОДУ СОЦІАЛІЗАЦІЇ ДІТЕЙ З
ПОРУШЕННЯМ СЛУХУ.....129-131
- 58. МИКОЛАЙЧУК Олена.** РОЛЬ БЛУКАЮЧОГО НЕРВУ В
ПАТОГЕНЕЗІ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ: ПЕРСПЕКТИВИ
ДОСЛІДЖЕННЯ ТА ПОТЕНЦІЙНІ ПІДХОДИ ДО
ПРОФІЛАКТИКИ ТА КОРЕКЦІЇ.....132-133
- 59. МІЩЕНКО Марина.** ЗЕЛЕНЕ МИСЛЕННЯ: КРОКИ ДО
ФОРМУВАННЯ ЕКО-СВІДОМОСТІ ОСОБИСТОСТІ.....133-135
- 60. МОРОЗ Людмила, ГРЕСЬКО Валентина.** ЧИННИКИ
ТРИВОЖНОСТІ У ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ.....135-137
- 61. НАЗАРЕВИЧ Володимир.** ВИКОРИСТАННЯ
ФУНКЦІОНАЛЬНОГО ТРЕНІНГУ ДЛЯ РОЗВИТКУ СИЛИ,
ВИТРИВАЛОСТІ, КООРДИНАЦІЇ ТА ІНШИХ ФІЗИЧНИХ
ЯКОСТЕЙ.....137-139
- 62. ОЛЬХОВЕЦЬКИЙ Сергій, АРГАМАКОВА Анна.**
ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ АДАПТАЦІЇ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО
ШКІЛЬНОГО ВІКУ В НАВЧАЛЬНОМУ СЕРЕДОВИЩІ.....140-141
- 63. ОЛЬХОВЕЦЬКИЙ Сергій, БАЛАНДІНА Діана.** ПСИХОЛОГІЧНІ
ОСОБЛИВОСТІ МИСЛЕННЯ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО
ВІКУ З ПОРУШЕННЯМИ АДАПТАЦІЇ В НАВЧАЛЬНОМУ
СЕРЕДОВИЩІ.....142-143
- 64. ОЛЬХОВЕЦЬКИЙ Сергій, ГАВРИЛЕНКО Віталій.**
ПОДОЛАННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ БАР'ЄРІВ СПІАКУВАННЯ
ВИМУШЕНИХ ПЕРЕСЕЛЕНЦІВ В УМОВАХ ЗАКЛАДУ ЗАГАЛЬНОЇ
СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ.....144-145
- 65. ОЛЬХОВЕЦЬКИЙ Сергій, ІЩЕНКО Павло.** ЗМЕНШЕННЯ
РІВНЯ ВРАЗЛИВОСТІ ОСОБИСТОСТІ ПІДЛІТКА.....145-147

- 66. ОЛЬХОВЕЦЬКИЙ Сергій, ПРИСЯЖНИЙ Артем.**
ПСИХОЛОГІЧНІ НАСЛІДКИ ПОДОЛАННЯ
ПОСТТРАВМАТИЧНОГО СТРЕСУ ВИМУШЕНИХ ПЕРЕСЕЛЕНЦІВ
СТАРШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ.....147-149
- 67. ОЛЬХОВЕЦЬКИЙ Сергій, СЕМКІВ Богдан.** ПРОЄКТИВНІ
МЕТОДИКИ В РОБОТІ ПСИХОЛОГА ПРИ КОРЕКЦІЇ ТРИВОЖНИХ
СТАНІВ УЧНІВ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ.....149-151
- 68. ПАВЛІЧЕНКО Наталія.** ВИКОРИСТАННЯ ЧАРІВНИХ КІЛ
ЛУЛЛІЯ У ФОРМУВАННІ ЕКО-СВІДОМОСТІ
ОСОБИСТОСТІ.....151-152
- 69. ПАЛАМАРЮК Людмила, ПЕРЕПЕЛЮК Тетяна.** ПРИЧИНИ
РОЗЛАДУ ХАРЧОВОЇ (ДЕВІАНТНОЇ) ПОВЕДІНКИ У ЖІНОК
ТА ЇЇ ПОДОЛАННЯ ШЛЯХОМ УЧАСТІ В ПРОГРАМІ
РЕАБІЛІТАЦІЙНОГО ФІТНЕСУ НА ГІДРАВЛІЧНИХ
ТРЕНАЖЕРАХ FITSCURVES.....153-156
- 70. ПЕРЕПЕЛЮК Тетяна, КОВАЛЬОВА Катерина.**
ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ, ЯКІ ВПЛИВАЮТЬ НА
САМООЦІНКУ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ.....157-159
- 71. ПЕРЕПЕЛЮК Тетяна.** ПСИХОЛОГІЧНЕ ДІАГНОСТУВАННЯ
ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ.....159-162
- 72. ПОЛЩУК Олена, БАГНО Антон.** ПСИХОЛОГІЧНІ
ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕЖИВАННЯ КРИЗОВОЇ
СИТУАЦІЇ МОЛОДІ.....162-164
- 73. ПОЛЩУК Олена, БАРИЛКО Тамара.** СУЧАСНІ ТРЕНІНГОВІ
ТЕХНОЛОГІЇ ЯК ЗАСІБ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО
ІНТЕЛЕКТУ.....164-167
- 74. ПОЛЩУК Олена, РЕЗНІКОВА Вікторія.** СТАВЛЕННЯ
МОЛОДІ ДО СМЕРТІ ПІД ЧАС РОСІЙСЬКО-
УКРАЇНСЬКОЇ ВІЙНИ.....167-169
- 75. ПРИТУЛА Олеся.** ФОРМУВАННЯ СВІДОМОГО СТАВЛЕННЯ
ДО ВЛАСНОГО ЗДОРОВ'Я.....169-171
- 76. ПРОКОПЕНКО Олена.** ЗРІЛІСТЬ ОСОБИСТОСТІ ЯК
ЗАПОРУКА МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я.....171-173
- 77. РАДЗІВІЛ Катерина, БЕРВЕНЮК Олена.** ПСИХОЛОГІЧНІ
ФАКТОРИ ПРОЦЕСУ АДАПТАЦІЇ СТУДЕНТІВ ДО
НАВЧАННЯ У ЗАКЛАДІ ВИЩОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ
ВОЄННОГО СТАНУ.....173-174
- 78. РОМАНЧУК Наталія, МАКСИМЕЦЬ Світлана.**
МУЗИКОТЕРАПІЯ ЯК ЗАСІБ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ
ДІТЕЙ З ОСОБЛИВИМИ ОСВІТНИМИ ПОТРЕБАМИ.....175-177
- 79. РУДЮК Анна.** ВИКОРИСТАННЯ СОЦІАЛЬНО-
ПСИХОЛОГІЧНОГО ТРЕНІНГУ ЯК ЗАСОБУ ФОРМУВАННЯ
ЖИТТЄВИХ ЦІННОСТЕЙ В СЕРЕДОВИЩІ СУБКУЛЬТУР
СТУДЕНТСЬКОГО ВІКУ.....178-179

- 80. РУДЮК Ольга.** ІНТЕГРАЦІЯ ДІТЕЙ З ОСОБЛИВИМИ ПОТРЕБАМИ В ІНКЛЮЗИВНИЙ ПРОСТІР ЗАГАЛЬНООСВІТНЬОГО НАВЧАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ.....179-181
- 81. СВІТЛИШНИЙ гор, ПЕРЕПЕЛЮК Тетяна.** ПСИХОЛОГІЧНА САМОДОПОМОГА ЯК ЧИННИК САМОРОЗВИТКУ ДОРΟΣЛОЇ ЛЮДИНИ В ПЕРІОД ВОЄННОГО СТАНУ.....181-183
- 82. СЕЛІВАНОВА Нінель.** ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОКОРЕКЦІЙНОЇ РОБОТИ З ПОДОЛАННЯ СТРАХІВ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ.....183-185
- 83. СКАЛА Оксана.** ТРЕНІНГИ У ПСИХОЛОГІЧНІЙ ПІДТРИМЦІ СІМ'ї.....185-187
- 84. СТАНІШЕВСЬКА Вікторія.** ВПЛИВ ЕКО – ТРЕНІНГІВ НА РОЗВИТОК ЕКОЛОГІЧНОЇ СВІДОМОСТІ ТА САМОРОЗВИТОК ПІДЛІТКІВ.....187-188
- 85. ТАРНАВСЬКА Юлія.** КОПІНГ СТРАТЕГІЇ ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ У СУЧАСНОМУ СВІТІ.....188-190
- 86. ТАТАРОВА Анастасія.** ВПЛИВ ВІЙНИ НА ЕКОЛОГІЧНУ СВІДОМІСТЬ УКРАЇНЦІВ.....190-192
- 87. ТАТАРОВА Анна.** ШЛЯХИ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ЕФЕКТИВНОЇ АДАПТАЦІЇ МОБІЛІЗОВАНИХ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ.....193-195
- 88. ТИСАК Анна.** СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ РЕАБІЛІТАЦІЇ ОСІБ ІЗ АЛКОГОЛЬНОЮ ЗАЛЕЖНІСТЮ.....195-197
- 89. ТЮТЮННИК Лілія, ПРИТУЛА Олександр.** ПСИХОФІЗИЧНІ ТЕХНІКИ КОЗАЦЬКОГО СПАСУ ЯК ЗАСІБ РОЗВИТКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ.....198-200
- 90. ФІЛІПОВ Владислав, БАЛДИНЮК Олена.** ІДЕЇ ГУМАНІСТИЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ У ПРАКТИЦІ СОЦІАЛЬНОЇ ПІДТРИМКИ В УМОВАХ ВІЙНИ.....200-202
- 91. ХАРЧЕНКО Надія.** ВИКОРИСТАННЯ МЕТАФОРИЧНИХ КАРТОК У ТРЕНІНГОВІЙ РОБОТІ.....202-204
- 92. ХВОРОВА Ганна.** ПЕДАГОГІЧНИЙ СУПРОВІД СОЦІАЛЬНОЇ ПОСЛУГИ ПІДТРИМАНОГО ПРОЖИВАННЯ ДОРΟΣЛИХ ЛЮДЕЙ З ІНТЕЛЕКТУАЛЬНИМИ ТА ПСИХІЧНИМИ ПОРУШЕННЯМИ.....204-207
- 93. ШВЕЦЬ Владислава.** КОМПЛЕКСНИЙ ПІДХІД ПСИХОТЕРАПЕВТИЧНОГО КУПЮВАННЯ ЕМОЦІЙНИХ РОЗЛАДІВ У МОЛОДИХ ЛЮДЕЙ З ЧИСЛА ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ.....207-210
- 94. ШЕЛЕНКОВА Наталія, ПИВОВАР Анастасія.** ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ КОНФЛІКТНОСТІ ПІДЛІТКІВ ІЗ РІЗНИМ РІВНЕМ САМООЦІНКИ.....210-212
- 95. ШЕЛЕНКОВА Наталія, ПРИСЯЖНЮК Діана.** ЗНАЧЕННЯ НЕВЕРБАЛЬНОЇ КОМУНІКАЦІЇ.....212-214

- 96. ШКЛЯР Ірина.** СИНДРОМ ПРОВИНИ ВЦІЛЛОГО ЯК ПСИХОЛОГІЧНИЙ ФЕНОМЕН В УМОВАХ ВІЙНИ.....214-216
- 97. ШЛІХТА Ганна.** АКТИВІЗАЦІЯ ЦІННОСТЕЙ Й ОСОБИСТИХ ЯКОСТЕЙ ЯК ЕЛЕМЕНТІВ ЦІННІСНО-ДЕОНТОЛОГІЧНИХ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ ІТ-ФАХІВЦІВ.....216-218
- 98. ШУЛДИК Галина.** ВИКОРИСТАННЯ ПСИХОЛОГОМ ТЕХНІК ПСИХОДРАМИ У ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ.....218-220
- 99. ЯВДОШИШИНА Анастасія, ХАРЧЕНКО Надія.** МЕТАФОРІЧНІ КАРТКИ ЯК ЗАСІБ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ВІЙСЬКОВИМ.....220-222
- 100. ЯКИМЧУК Борис.** ЧИННИКИ ВИНИКНЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ У ДОШКІЛЬНИКІВ.....222-224
- 101. ЯКИМЧУК Ірина.** РОЛЬ СОЦІАЛЬНОГО ІНТЕЛЕКТУ В СОЦІАЛЬНІЙ ВЗАЄМОДІЇ ТА АДАПТАЦІЇ.....224-226
- 102. ЯКОВИНЕЦЬ Альбіна.** ПРОБЛЕМА ЦІННІСНОЇ ДЕТЕРМІНАЦІЇ ОСОБИСТІСНОЇ САМОАКТУАЛІЗАЦІЇ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....226-228
- 103. ЯНІ Анна.** РОЗВИТОК ОСОБИСТОСТІ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ ЗАСОБОМ ЕКО-ТРЕНІНГУ.....228-230

ANYAN Jeff

Ph.D, clinical psychologist,
current member of L'Ordre des Psychologues du Quebec
(М. Монреаль, Канада)

VIRTUAL MENTAL HEALTH SUPPORTS TRAININGS

Support groups are gatherings of people (virtually or IRL) who share common ground in some way and can offer each other emotional support, according to the Mayo Clinic. Typically, participants have either gone through or are currently going through a similar experience, such as the loss of a loved one or living with illness, a chronic health condition, or addiction. Or they might share a marginalized identity, such as sexuality, gender identity, or race, that influences the challenges they face when moving through the world. These are just a few examples, although there are many support groups out there and more are cropping up in response to the myriad challenges of 2020 too.

The important thing to understand about support groups is that they can vary *greatly* in practice. Unlike group therapy, which is guided by a licensed mental health professional and offers targeted support, support groups come in many shapes and sizes. Some might be more structured, like those offered by a nonprofit organization or mental health clinic. Others might be independent and run by people like you or me who just want to gather with others over a virtual cup of coffee once a week to talk about our struggles. Some support groups take the form of online communities and don't have meetings at all.

For that reason, remember that support groups can be very helpful, but they're not a replacement for professional mental health treatment. Similarly, just like you'd shop around for a therapist who feels like a good fit, you should keep an eye on whether a support group you join is actually, well, providing you support. Independently run and peer-to-peer support groups especially have the capacity to be unhelpful or potentially even toxic, so trust your gut.

Access a variety of mental health services, including low or no-cost community counselling programs. There may be waitlists to access counselling services, if you need to speak to someone now, call a crisis line for short-term support.

MindWell for Healthcare Workers is designed *for* healthcare workers *by* healthcare workers to give you the tools you need to feel confident and capable, remain calm amidst chaos and build overall resilience and well-being so you can perform at your best no matter what is happening around you [1].

Short, simple, and effective lessons are provided in 4 weekly modules designed to give you maximum results in the least amount of time.

MindWell for Healthcare Workers is a 4-week self-paced online learning experience accessible from any device. Each week includes approximately 10-15 minutes of learning content plus one 50-minute live session offered several times a week to fit most schedules.

There are many different ways to reach out to a friend, family member or loved one and support them in feeling heard and valued. You may want to try one of the following conversation starters:

How are you *today*? What's been on your mind *recently*?

Be specific about the time frame you're asking about so the question doesn't feel overwhelming. This may encourage them to share how they've been feeling in a more honest way.

I've been thinking of you lately. What's new?

Let them know they've been on your mind so they can see that you genuinely care before inviting them to open up.

_____ reminded me of you the other day. How are things?

Mention something positive or meaningful that brought them to your mind. Maybe it was a scene from a movie, a phrase, a location or a shared memory, etc. Telling them about these reminders lets them know they have a presence in your life, even when you're not in touch.

What can I do to support you right now?

It can be scary to reach out for help. Give them permission to ask you for support. By taking the first step and offering, they'll know you're someone they can trust and come to if/when they need it.

I miss you / I'm thinking of you / I'm here for you.

Simple messages that let them know you're thinking of them without expecting a response can go a long way to showing that you care about their well-being.

It can be difficult to know how to support someone if they're lonely or going through a rough patch, so before asking these questions, be sure to check in with yourself first. If you're having a hard time, or don't think you'll have the time to talk, you may want to hold off on asking specific questions until you feel ready.

Creative ways to connect at a distance

If you're struggling to think of new and exciting ways to connect, you can use the ideas here to check in, stay in touch and spend time together:

- play a game together – over the phone, online or through an app
- go for a walk and show them something interesting in your area (at a physical distance or through video)
- send gifs, pictures or memes that remind you of them
- cook or enjoy a meal together through video

These suggestions can help create open communication with friends, family and loved ones. Asking genuine questions and engaging in fun activities can reduce the isolation that many of us may be experiencing. If you'd like to learn more, you can access additional resources on loneliness or contact someone you trust for support. And remember, it's important to prioritize your own mental, emotional, physical and spiritual health.

Reference

1. Blanchard A. L. The effects of crisis on virtual working within online groups. *Group Processes & Intergroup Relations*. 2021. Vol. 24(2). P. 290-296.

АЛЕКСЄЄВА Світлана, магістр спеціальності 053 Психологія Навчально-наукового інституту психології та соціальних наук Міжрегіональної Академії управління персоналом, м. Київ.

ПСИХОЛОГІЧНА РЕСУРСНІСТЬ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ

В психології активно розвивається ресурсний підхід, який зосереджений на здатності індивіда використовувати свою особистість разом із соціальною підтримкою для опанування стресових ситуацій та подолання їхніх наслідків. Щоб опанувати життєві обставини, особа повинна залучити наявні ресурси або набути їх. Науковці досліджують особистісні ресурси як потенціал її адаптації, відновлення, трансформації та зростання у випадку, коли індивід перебуває у складних обставинах життя, які травмують.

Окремим аспектом розробки проблеми психологічних ресурсів є концептуалізація поняття про психологічну ресурсність, яку визначають як здатності індивіда актуалізувати психологічні ресурси для вирішення завдань само-розвитку, саморозкриття у взаєминах, а також надання підтримки іншим. Саме це розкриває сутність автентичності особистості.

Загалом, ресурсами особистості вважаються життєві опори, які є в розпорядженні людини і дозволяють їй забезпечувати свої основні потреби та поділяються на зовнішні (соціальні) і внутрішні (особистісні). Зовнішні ресурси – це матеріальні цінності, соціальні статуси (ролі) і соціальні зв'язки, які забезпечують підтримку соціуму, допомагають людині зовні. Внутрішні ресурси – це психологічний особистісний потенціал, характер і навички людини, які допомагають їй зсередини. Однак поділ на зовнішні і внутрішні ресурси є досить умовним, так як вони пов'язані між собою, і при втраті одних втрачаються інші.

Е. Фромм виділив три психологічні ресурси, що допомагають людині в подоланні важких життєвих ситуацій: надія – психологічна категорія, що сприяє життю і зростанню (активне очікування і готовність зустрітися з тим, що може з'явитися); раціональна віра – переконаність в тому, що існує велика кількість реальних можливостей і потрібно вчасно виявити ці можливості; душевна сила – мужність, здатність чинити опір ударам долі [1].

Ресурсність є одним з показників психологічної гнучкості людини, що полягає в умінні особистості знаходити максимальні можливості в будь-якій ситуації. Ресурсність – це головний показник здатності особистості повноцінно й ефективно застосовувати власні внутрішні резерви, тобто реалізовувати мотивацію можливостей.

Наявність використання, збереження та відновлення власних ресурсів є вагомим складником процесу збереження здоров'я. Коли йдеться не тільки про можливість функціонування, а й про його якість, тоді фокус уваги науковців переноситься з самих ресурсів на наслідки їхнього застосування. Тоді виникає питання про резильєнтність особистості, завдяки якій вона може досить швидко відновлюватися після переживання стресового стану до свого попереднього рівня функціонування особистісних ресурсів. Розвиток динамічної концепції резильєнсу стосувався вивченню наявності взаємодії захисних факторів і факторів ризику, що є підґрунтям динамічного процесу. Йдеться про пошук захисних ресурсів для подолання психікою людини негативних наслідків травматизації.

Отже, психологічна ресурсність – це властивість, яка визначає потенційну здатність особистості до швидкого відновлення до рівня функціонування після переживання стресу.

Список використаних джерел

1. Штепа О. С. Особливості зв'язку психологічної та персональної ресурсності особистості. *Проблеми сучасної психології*: Зб. наук. праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН. Вип. 21. Кам'янець-Подільський: Аксіома, 2013. С. 782-791.

2. Грішин Е. О. Резилієнтність особистості: сутність феномену, психодіагностика та засоби розвитку. *Вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди. Психологія*. 2021. Вип. 64. С. 62-81.

БАБАТИНА Світлана, канд. психол.н., доцент
доцент кафедри психології і туризму
Київський національний лінгвістичний університет,
експерт програм психосоціальної підтримки
та реабілітації дітей БФ «Голоси дітей» м. Київ

ЕКОРЕГУЛЯЦІЯ У ПСИХОЛОГІЧНОМУ СУПРОВОДІ ДІТЕЙ ПОСТРАЖДАЛИХ ВІД ВІЙСЬКОВОЇ АГРЕСІЇ

Екорегуляція, або терапія природним середовищем, нині є одним із ефективних допомагаючих методів психологічного і психосоціального супроводу дітей, сімей постраждалих від збройної агресії. Щоденний стрес і стресові навантаження – це на жаль реальність сучасного життя в нашій країні як для дорослих так і для дітей. Звичайно, уникнути стресових ситуацій не можливо, але і не потрібно, оскільки кожного дня ми загартовуємо і формуємо свою стресостійкість, «стрес – це форма життєвого функціонування, а його відсутність означає смерть, завмирання». Важливо наголосити, що тривалий вплив стресу, який обумовлений ситуацією невизначеності, є вкрай небезпечним для організму. Адаптивних механізмів, за дефіциту ресурсності стану може не вистачати для життєвого

функціонування, і матимемо життя в хронічній стресовій ситуації, звісно, що виснажує адаптивні можливості людини. Турбота і збереження ментального, соматичного здоров'я є вкрай важливими для концентрування життєвої сили (ресурсу), задля збереження адаптаційних та формування реадaptaційних можливостей організму.

Екорегуляція, терапія природним середовищем – це сучасний метод терапії, зцілення, що застосовується безпосередньо у природному середовищі (парк, ліс, лісопосадка, галявина і т.і.), природа стає партнером і інтерперсональною фігурою у процесі зцілення. Основоположним підґрунтям методу є обґрунтування «терапії природним середовищем цілющим, відновлювальним, що має силу та нескінченні ресурси» зустріч якими сприятиме зціленню і відновленню дитячої душі, яка зазнала травматичного досвіду війни. Безпосередній контакт з природою, природним середовищем стимулює білатерально півкулі мозку дитини через рух, сприяє розвитку навичок самоусвідомлення і «відчуття себе у моменті», майндфулнес – через розслаблення, зняття напруги, безпечність середовища, укріплює порушену комунікацію з ровесниками, дитячо-батьківську через спільну взаємодію (пошукова активність, дослідження природи, квести, спортивні ігри) – все це дозволяє дитині зняти напругу, відчутти, валідувати проживані емоції, а значить відчутти себе живим, потрібним і з надією на майбутнє.

Екорегуляція особистості через терапію природним середовищем посилює сильні сторони дитини (особисті наявні опори) та сприяє укріпленню резилієнтності, розширення каналів стійкості, таких як – уявлення, фізичний контакт (відчуття тіла), соціальний (комунікація, творча гра). Не можемо не зазначити, що дитина росте і розвивається через гру, а отже через провідний вид діяльності у такому підході можна сприяти активному виробленню коупінгових стратегій дитини. Інтеграція у практику роботи дитячих психологів методу терапії природним середовищем, формування екорегуляції, перш за все спрямовано не на когнітивне укріплення, а на відчуття себе, свого тіла, розвитку уявлення (іммагінація), що безпосередньо є переважним методом сучасного психологічного запиту у психосоціальному супроводі дітей які постраждали внаслідок збройної агресії. В підході «терапія природним середовищем» реалізується не діадна модель консультування (терапевт-клієнт), а трикомпонентна (терапевт-клієнт-природа). Дослідження вчених дозволяють засвідчити, що природотерапія має позитивний вплив на стан і самовідчуття дітей і дорослих, сприяє зниженню симптомів тривоги, депресії, формулює мотивацію до дослідження (себе, природи), а отже зцілює психіку через задоволення базових потреб.

Накопичувати, відновлювати ресурси організму ми можемо через чотири основні канали психічної стійкості: саморегуляція – регуляція через взаємодію і усвідомлення що мені потрібно для стабілізації (відпочинок, спорт, перегляд фільмів і серіалів, сторітеллінг, турбота про тіло тощо);

корегуляція – відновлення через взаємодію і приязну комунікацію (родина, колеги, друзі, однодумці); екорегуляція – регуляція і відновлення себе через взаємодію з природою (прогулянки на свіжому повітрі, парку, лісі, мандрівка заповідниками, ботанічними садами, відпочинок біля водойми і спостереження за рухом природи, походи з друзями); теорегуляція – відновлення через трансценденцію (пошук сенсу, вірування, релаксація, майндфулнес, медитація, духовні практики) – усі перераховані канали стійкості сприяють відновленню, стабілізації і відчуття себе живим, незважаючи на тривале перебування у гострому стресі, спричиненому тривалою травматичною ситуацією. Відновлення через природу доступно кожному, природне середовище зцілює тіло і душу дитини, дорослого, дозволяє відчувати емоції, трансформувати травматичний досвід, і тільки після цього буде доступний канал когніції (усвідомлення), що життя триває попри усі складні події, але новий «Я» ресурсний і стійкий.

З огляду на означене вище, можемо стверджувати, що, природа є унікальним і доступним ресурсом зцілення, відновлення. Можливо потрібно до щоденної рутини, яка теж є важливою для стабільного функціонування дитячої психіки, увести як сімейну традицію, елементи екорегуляції (спільні прогулянки, медитація під «звуки природи», велоспорт на вихідних). Усе це дозволить виснаженій психіці дитини, дорослого внаслідок тривалого проживання у травматичній ситуації, відновлювати власний ресурс та адаптаційні можливості організму.

Список використаних джерел

1. Бергер Р., Лахад М. Цілющий ліс у посттравматичній роботі з дітьми. Програма терапії природним середовищем та експресивними засобами мистецтв для груп. Includes bibliographical references and index.
2. 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.
3. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи. Навчальний посібник. Том 2. Київ, 2018. 240 с.
4. Лукомська С. О. Ресурсний підхід до подолання особистістю кризових ситуацій. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія Психологічні науки*. 2020. Вип. 1. С. 190-196.
5. Лапіна М. Д. Психологічні ресурси особистості в професійній діяльності соціального працівника. *Теорія і практика сучасної психології*. 2019. № 1. Т. 1. С. 62-66.

БАЙДА Світлана, канд. психол.н.,
доцент, доцент кафедри психології Уманський державний
педагогічний університет імені Павла Тичини, м. Умань
ХРИПЛИВА Альбіна, здобувач першого (бакалаврського) рівня
вищої освіти спеціальності 053 Психологія
Уманський державний педагогічний університет

ПСИХОЛОГІЧНІ СТРАТЕГІЇ В ФОРМУВАННІ РЕФЛЕКСИВНИХ НАВИЧОК У МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ

У процесі освіти молодші школярі не лише набувають нові знання і вміння, але й формують свою особистість. Один з ключових аспектів цього процесу – розвиток рефлексії. Рефлексія, як вміння аналізувати і розуміти свої думки, вчинки та емоції, є важливою складовою розвитку особистості в цьому віці. Особливої актуальності це питання набуває в умовах сьогодення в зв'язку з вирішенням найважливішого завдання сучасної школи підготовки дітей до самостійного життя, що передбачає озброєння їх не лише певним колом знань, умінь і навичок, а й оптимальним набором особистісних якостей, необхідних для саморуку, самореалізації, самоствердження зростаючої особистості. Розгортання рефлексії як універсального механізму перебігу саморегуляції та саморозвитку людини є окремою лінією її особистісного становлення, з якою пов'язане ціннісне осмислення власного життя.

Аналіз психолого-педагогічної літератури з даної проблематики засвідчує, що рефлексія як системна якість особистості зароджується в дошкільному віці. Це пов'язано з актуалізацією проблеми визначення дитиною свого самобутнього способу життя. На межі дошкільця та молодшого шкільного віку мають місце якісні зміни у сфері самосвідомості, які спонукають розвиток рефлексивної здатності дитини. Ці позитивні трансформації зумовлюються переходом від егоцентризму до децентрації, який стає можливим завдяки процесу соціалізації [1].

Детермінований розвитком теоретичних форм мислення, механізм децентрації поступово виходить за межі інтелектуальної діяльності, проникаючи в сферу соціальної взаємодії дитини.

В процесі оволодіння навчальною діяльністю дитина стає здатною усвідомлювати і аналізувати свою поведінку. Засвоюючи певні норми і цінності, школяр починає певним чином ставитись не тільки до реальних результатів свого навчання, але й до себе самого як особистості. З віком критерії оцінки та аналізу власного «Я» та оточуючих набувають більш чіткого і диференційованого характеру. Завдяки цьому формується певний набір ціннісних норм, який визначає основні тенденції поведінки дитини у підсистемах «Я – Я» та «Я – інший» [2].

Потенційна здатність молодшого школяра до самоаналізу, становлення самооцінки і розвиток саморегуляції є базою для поглиблення рефлексії, яка у нашому дослідженні розглядається як єдність, що передбачає узгодженість трьох аспектів: інтелектуального (сукупність знань суб'єкта про самого себе, а також уявлення про те, як його сприймають, оцінюють, розуміють інші люди); емоційно-ціннісного (інтерпретація, оцінка особистістю власних якостей, станів, дій, вчинків і вироблення на цій основі певного ставлення до себе самої); регулятивного (здатність людини регулювати свою діяльність

і поведінку, узгоджуючи очікування інших з власними думками, бажаннями, діями і враховуючи їх ймовірні реакції) [3].

Під рефлексією ми розуміємо інтегровану особистісну здатність робити предметом аналізу зовнішні і внутрішні чинники, на підставі чого відбувається прийняття рішення особистістю і визначення нею своєї поведінки, ставлення до себе та соціуму. При цьому зовнішніми чинниками є: очікування значущих дорослих і однолітків, звичні оцінки та ставлення інших.

Внутрішніми чинниками виступають власні думки, особистісні якості, емоційні стани, актуальні і потенційні можливості (сутнісні сили), ставлення, вчинки. Такий підхід до розуміння психологічної сутності рефлексії дозволив визначити основні напрямки дослідження даного феномену. Якісно-кількісна обробка одержаних в ході констатувального експерименту даних дала можливість виявлення основних тенденцій становлення і проявів рефлексивної здатності молодших школярів.

Різність рівнів розвитку рефлексивних складових самосвідомості знаходить відображення у типах рефлексивної позиції: ідеальному, оптимальному, нестабільному, початковому, амбівалентному. Основними критеріями виступають: здатність до самоаналізу, вміння покладатися на адекватну самооцінку за умов дезорієнтуючих впливів, спроможність регулювати власну поведінку, співвідносячи її з очікуваннями інших [1].

Розвиток рефлексивних навичок у молодших школярів відіграє важливу роль у формуванні їхньої особистості та успіхів у навчанні. Психологічні стратегії, такі як створення сприятливого середовища, стимулювання самоаналізу, розвиток критичного мислення та застосування рефлексії у освітньому процесі, допомагають молодшим школярам активно включатися у власний розвиток та досягати успіхів як у навчанні, так і в особистому житті.

Список використаних джерел

1. Вікова і педагогічна психологія / О.В. Скрипченко, Л.В. Долинська, З. В. Огороднійчук та ін, - 2-е вид., допов. Київ: Каравела, 2009.400 с.
2. Кутішенко В.П. Вікова та педагогічна психологія. 2-ге вид.: Навчальний посібник. Київ: Центр учбової літератури, 2010. 128 с.
3. Павелків Р.В. Вікова психологія: підруч. для студ. вищ. навч. закл.. Київ: Кондор, 2011. 468 с.

БАЙДЮК Ярослав, здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти спеціальності 053 Психологія
Уманський державний педагогічний університет
імені Павла Тичини, м. Умань
Науковий керівник: **ПЕРЕПЕЛЮК Тетяна**,
канд. психол. н., професор кафедри психології
Уманський державний педагогічний
університет

РОЛЬ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ У ЗНИЖЕННІ РІВНЯ ТРИВОЖНОСТІ У МОЛОДІ

В сучасному світі, де стрес та тривога стали невід'ємною частиною життя, особливо важливо розуміти фактори, які можуть допомогти в боротьбі з цими негативними емоціями. Однією з таких стратегій є фізична активність, яка виявляє значний вплив на психічне здоров'я та емоційний стан особистості, особливо у молодого покоління.

Перш за все, важливо розглянути зростаючу проблему тривожності серед молоді. За останні десятиліття спостерігається тривожний зріст у рівні тривожності серед підлітків та молоді, що може мати серйозні наслідки для їхнього психічного та фізичного здоров'я. Дослідження психологічного стану молоді показують, що стрес та тривога можуть призвести до різних психічних розладів, навіть до депресії та панічних атак.

Таким чином, розглядання можливих способів зменшення тривожності у молоді стає актуальною темою для наукового дослідження. Один з таких способів - фізична активність - здавна привертає увагу дослідників у галузі психології. Фізична активність, будучи ефективним інструментом у підтримці фізичного здоров'я, також має значний вплив на психічний стан та емоційну стабільність.

Дослідження в галузі спортивної психології та психофізіології показали, що регулярна фізична активність сприяє виділенню ендорфінів – «гормонів щастя», які допомагають знижувати рівень стресу та тривожності (Блум, 2010). Також, дослідження Лори Палмер та її колег довели, що фізична активність може поліпшити якість сну, що є важливим фактором у зменшенні рівня тривожності (Палмер та ін., 2015).

Для початку, важливо розглянути механізми, за якими фізична активність впливає на психічний стан молоді. Один із ключових механізмів - це вироблення ендорфінів, які є природними анальгетиками та нейромедіаторами щастя. Під час фізичного навантаження в організмі виробляються значні кількості цих речовин, які сприяють відчуттю задоволення та благополуччя. Дослідження Джеймса Блума та його колег показали, що регулярне заняття спортом або фізичні вправи можуть значно підвищити рівень ендорфінів у крові, що в свою чергу сприяє зниженню тривожності (Блум, 2010).

Подальшим важливим механізмом є стимуляція нервової системи, яка відбувається під час фізичної активності. Заняття спортом або вправами активізують роботу нервової системи та покращують кровообіг у мозку, що сприяє поліпшенню когнітивних функцій та зниженню рівня тривожності. Дослідження в цій області показали, що особи, які регулярно займаються фізичними вправами, мають менш виражені ознаки тривожності порівняно з тими, хто приділяє менше часу фізичній активності (Smith & Jones, 2018).

Крім того, важливим аспектом впливу фізичної активності на тривожність є її роль у відволіканні від негативних думок та емоцій. Під час фізичного тренування увага зосереджується на виконанні вправ, що допомагає забути про стресові ситуації та тривогу. Дослідження показали, що після тренування у молодих людей спостерігається зниження рівня тривожності та покращення настрою, що свідчить про ефективність фізичної активності як засобу боротьби з тривожністю (Smith et al., 2019). Отже, фізична активність має комплексний позитивний вплив на психічне здоров'я молоді, сприяючи зниженню рівня тривожності. Цей підхід до управління емоційним станом може бути ефективним і доступним способом покращення якості життя та психічного благополуччя.

Додатково, важливо розглянути вплив фізичної активності на здоровий сон, який також має значний вплив на психічний стан та рівень тривожності. Низька якість сну асоціюється зі збільшеним ризиком тривожних розладів та погіршенням емоційного стану. Фізична активність сприяє покращенню якості сну через збільшення фізичного втомлення та релаксацію м'язів. Дослідження Лори Палмер та її колег підтвердили, що регулярні фізичні вправи можуть покращити якість сну, зменшуючи тривожність та покращуючи загальний емоційний стан (Палмер та ін., 2015).

Також важливо враховувати індивідуальні особливості та переваги різних видів фізичної активності. Наприклад, деякі люди можуть віддавати перевагу спортивним іграм, які сприяють соціальній взаємодії та відволіканню від стресу, тоді як інші можуть віддавати перевагу самотньому бігу або йога-практиці для досягнення глибокого розслаблення та концентрації. Різноманітність вибору спортивних активностей дозволяє кожному знайти той метод, який найбільше підходить саме йому для зниження тривожності та підтримки психічного здоров'я. Отже, фізична активність виявляється важливим інструментом для зниження рівня тривожності у молоді. Регулярні заняття спортом або фізичними вправами сприяють виробленню позитивних емоцій, покращенню якості сну та загального психічного благополуччя. Розуміння цих механізмів та врахування індивідуальних особливостей може допомогти розробити ефективні стратегії управління тривожністю та підтримки психічного здоров'я серед молоді.

На основі проведеного аналізу можна зробити висновок, що фізична активність є важливим і ефективним засобом для зниження рівня тривожності у молоді. Регулярні заняття спортом або фізичними вправами сприяють підвищенню рівня ендорфінів у крові, стимулюють роботу нервової системи та сприяють покращенню якості сну. Крім того, фізична активність допомагає відволіктися від негативних думок та емоцій, що також сприяє зниженню тривожності.

Розуміння механізмів впливу фізичної активності на психічне здоров'я дозволяє розробити ефективні стратегії управління тривожністю та підтримки психічного благополуччя серед молоді. Для досягнення

максимального ефекту важливо враховувати індивідуальні особливості та вибирати такі види фізичної активності, які найбільше відповідають потребам конкретної особистості.

Отже, фізична активність не лише сприяє підтримці фізичного здоров'я, але й є важливим інструментом для збереження психічного благополуччя та зниження рівня тривожності у сучасної молоді. Цей підхід до підтримки психічного здоров'я може мати важливе значення для створення сприятливого середовища для розвитку та самореалізації молодого покоління.

Список використаних джерел

1. Блум Дж. The Effects of Physical Activity on the Mental Health and Quality of Life of Persons with Mental Illness. *Psychiatric Services*, 2010. № 61(8), Pp. 853-857.
2. Палмер Л. Effects of physical activity on sleep problems in children and adolescents: a meta-analysis. *Sleep Medicine Reviews*. 2016, № 21, 50-58.
3. Smith, J., & Jones, R. The impact of physical activity on mental health: a review of the literature. *Mental Health and Physical Activity*, 2018, № 13, 38-45.
4. Smith, J. The effects of physical activity on mood, body image, and coping strategies in young adults. *Journal of Physical Activity and Health*, 2019, № 16(4), 298-305.

БАЛАНЮК Віта, здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти «магістр»
Уманський державний педагогічний університет
імені Павла Тичини, м. Умань
Науковий керівник: **ГУЛЬБС Ольга**,
д. психол. н., професор кафедри психології
Уманський державний педагогічний університет
імені Павла Тичини, м. Умань

ШЛЮБНО-СІМЕЙНІ ВІДНОСИНИ ЯК ЧИННИК ПРОФЕСІЙНОЇ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ ЖІНОК

Питанню дослідження сім'ї останнім часом приділяє багато науковців, оскільки сім'я – це частина суспільства. Багато вітчизняних та зарубіжних вчених, зокрема Р.Левіс та Гр.Спанієр, є авторами праць, де описується досконала описова модель якості шлюбу. У свою чергу їхні роботи дозволяють простежити, як впливають відносини в сім'ї на соціально-економічний добробут родини і в свою чергу на особистісну реалізацію кожного із подружжя. І оскільки в сучасному світі стрімко зростає тенденція професійно самореалізованих жінок, тому питання впливу шлюбно-сімейних відносин на професійне становлення жінки залишається відкритим.

Так О.М.Цільмак у праці «Психологія сім'ї та шлюбу» визначає перші зародки емансипованої жінки, і як наслідок – спробу брати відповідальність за добробут родини [1]. Тому на сьогодні спостерігається тенденція заміни ролей: чоловік може вести домогосподарство, а жінка – будувати кар'єру.

Вважаючи шлюбно-сімейні відносини як одним із чинників професійної самореалізації жінок, доцільно визначати рівень задоволеності шлюбом, аби методом порівняння та аналізу опрацьованих результатів, що визначатимуть рівень задоволення шлюбом, зробити висновки стосовно того, у якій сім'ї жінки більш професійно самореалізовані.

Таким чином, визначаючи рівень задоволеності, слід насамперед визначити, чи сім'я функціональна чи дисфункціональна, де не задовольняються базові потреби членів сім'ї. У психології питання дисфункціональних сімей розкривають в роботах Е.Ейдемільер і В.Юстицкіс, А.Чернікова, О.Лічко, А.Варга.

І.Ушакова в роботі «Психологія сім'ї» вважає, що якість шлюбу визначається у функціональних стабілізаторах: спільна праця, розваги, відпочинок, спільні фінанси, побут, певні сімейні правила, звичаї та традиції. Дисфункціональні ж стабілізатори: порушена поведінка одного або ж двох із подружжя, подружні зради, хвороби – значно знижують якість шлюбу. Авторка також стверджує, що рівень задоволеності шлюбом залежить від відповідності очікуваним ролям шлюбного партнера. Якщо ж один чи обидва шлюбних партнери не відповідають очікуваним ролям, виникає рольовий конфлікт, а отже, низька якість шлюбно-сімейних відносин[2]. На думку О.Сидоренко, якщо хоча б мінімальний рівень задоволення потреб одного із подружжя не досягнуто, то виникає певний дискомфорт та незадоволеність шлюбом[3].

Благополуччя в сім'ї може гарантувати тільки подружнтя сумісність. Щоб досягнути сумісності в шлюбі, кожен із подружжя повинен вміти адаптуватися на біологічному та психологічному рівнях (О.О.Каретна) [4].

Узагальнюючи вищезгадані думки різних науковців, можна сказати одне: якісний шлюб – це такий шлюб, у якому рівень задоволеності в обох партнерів високий, а сімейно-рольові очікування не є тягарем для будь-кого із шлюбних партнерів.

На нашу думку, рівень задоволеності шлюбом відіграє ключову роль у професійній самореалізації жінки. Тому перед нами стоїть питання дослідити рівень задоволеності шлюбом за методиками опитувальника РЕА та опитувальника «Рольові очікування й домагання в шлюбі». Потрібно з'ясувати, який саме рівень задоволеності шлюбом впливає на професійний розвиток жінки. Це й складає зміст нашого дослідження. Визначивши рівень задоволеності шлюбом кожної жінки, включеної у вибірку, можна припустити, що штовхає жінку в шлюбі до професійної самореалізації: високий чи низький рівень задоволеності шлюбом.

Список використаних джерел

1. Психологія сім'ї та шлюбу: таблиці, схеми, коментарі: навчально-наочний підручник / за заг. ред. О. М. Цільмак. Київ: Видавництво Ліра-К, 2020. 266 с.
2. Психології сім'ї: конспект лекцій / ІринаУшакова. Х.: НУЦЗУ, 2019. 90с.
3. Ольга Сидоренко. Вплив сиблінгової позиції на задоволеність подружніми відносинами у молодих сім'ях. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Випуск 18(63)' 2022. Серія 12. Психологічні науки. С.*
4. Ольга Олександрівна Каретна, Євгенія Яківна Прохоренко, Микола Анатолійович Яценко. Соціологія сім'ї та шлюбу: навчально-методичний посібник. Серія «Навчально-методичні посібники». м. Одеса : Видавець ПП «Фенікс», 2023.

ПРОБЛЕМА АДАПТАЦІЇ ПЕРШОКУРСНИКІВ ДО НАВЧАННЯ У КОЛЕДЖІ

Перед адміністрацією навчального закладу та класними керівниками постає складне завдання – допомогти абітурієнтам познайомитися між собою і з викладачами, а також адаптуватися до нового навчального закладу, його середовища, умов навчання, правил та норм. Процес адаптації є особливо складним для першокурсників [1]. Для студентів, які вступили до коледжу, повністю змінюється оточення (новий склад групи і викладачів) та система діяльності (навчальна ситуація нового ступеня освіти) [2].

З метою визначення рівня соціально-психологічної адаптації студентів-першокурсників до умов навчання в коледжі психологічною службою у вересні-грудні проведено анкетування.

В онлайн-опитуванні взяло участь 79 респондентів, віком від 15 до 20 років. Серед загальної кількості респондентів – 28 юнаків, що становить 35% від загальної кількості та 51 дівчина, що становить 64% від загальної кількості опитаних.

Дидактична адаптація проходить доволі важко для більшості студентів. На запитання «Що для Вас є найважчим на даному етапі навчання?»

(рисунок 1) :

7. Що для Вас є найважчим на даному етапі навчання?
79 відповідей

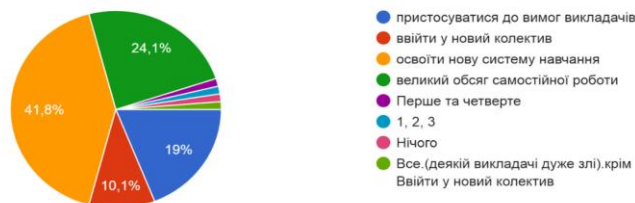


Рисунок 1 – Найважче на даному етапі навчання

33 особи (41,8%) - освоїти нову систему навчання відповіли

19 осіб (24,1%) - великий обсяг самостійної роботи

15 осіб (19%) - пристосуватися до вимог викладачів –

1 особа (1,3%) - все

1 особа (1,3%) - нічого

Зокрема труднощі викликають нова система навчання та об'єм самостійної роботи.

Соціальна адаптація у новому колективі має позитивний вектор розвитку. На питання «Чи комфортно Вам у своїй групі?» (рисунок 2) :

20. Чи комфортно Вам у своїй групі?

79 відповідей

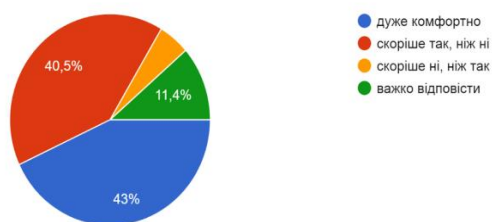


Рисунок 2 – Групова комфортність

34 особи (43%) дуже комфортно;
32 особи (40,5%) - скоріше так, ніж ні;
9 осіб (11,4%) важко відповісти;
4 особи (5,1%) скоріше ні ніж так.

На питання «Як ви оцінюєте морально-психологічний клімат у вашій групі?» (рисунок 3):

19. Як ви оцінюєте морально-психологічний клімат у вашій групі?

79 відповідей

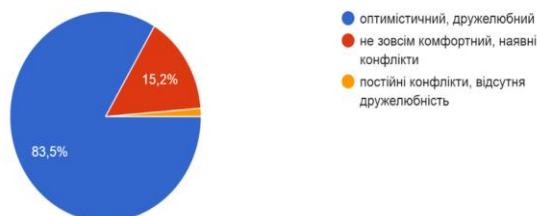


Рисунок 3 – Морально-психологічний клімат групи

66 осіб (83,5%) оптимістичний, дружлюбний
12 осіб (15,2%) не зовсім комфортний, наявні конфлікти
1 особа (1,3%) постійні конфлікти, відсутня дружлюбність

Для більшості першокурсників перебування у новому колективі є комфортним.

Професійна адаптація, що визначається мотивацією вступу до коледжу, мотивацією до навчання, проходить на належному рівні. Більшість першокурсників зацікавлена обраною спеціальністю та мають мотивацію для отримання нових знань.

На питання «Що зацікавило Вас в обраній спеціальності?» (рисунок 4):

5.1. Що зацікавило Вас в обраній спеціальності?

79 відповідей



Рисунок 4 – Зацікавленість у обраній спеціальності

44 особи (55,7%) вважають її перспективною
18 осіб (22,8%) вважають її престижною

Окремим пунктом варто відзначити причини, які сповільнюють або заважають швидше адаптуватися до навчання (рисунк 5):

14. Які причини сповільнюють або заважають швидше адаптуватися до навчання?
79 відповідей

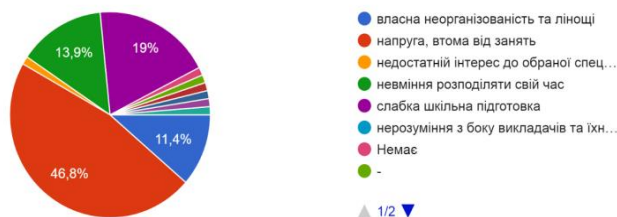


Рисунок 5 – Труднощі адаптації

37 осіб (46,8%) – напруга, втома від занять;

15 осіб (19%) – слабка шкільна підготовка;

11 осіб (13,9%) – невміння розподіляти свій час;

9 осіб (11,4%) – власна неорганізованість та лінощі;

1 особа (1,3%) – телефон;

1 особа (1,3%) – нерозуміння з боку викладачів та їх завищені вимоги - недостатній інтерес до обраної спеціальності - 1 респондент (1,3%)

У кожного студента процес адаптації займає різний період часу і має різне значення. Тобто специфіка адаптації визначається психологічними особливостями і специфікою навчання.

Для подолання труднощів соціальної адаптації першокурсників варто більше уваги приділяти навчанням конспектуванню, роботі з першоджерелами, правильному розподіленню часу, необхідного для самостійного навчання та відпочинку, налагодженню студентського самоврядування всередині студентської групи. Для студентів-першокурсників проведено тренінгове заняття з теми: «Адаптація до нових соціальних умов».

Список використаних джерел

1. Левицька В.Ю. Соціально-психологічна адаптація першокурсників.

<https://ena.lpnu.ua:8443/server/api/core/bitstreams/82981cb3-5202-454d-8507-a1c053e9a8b1/content> (дата звернення: 13.04.24).

2. Скорбач Т.В., Ніколаєва А.О., Кулікова І.І. Фактори дезадаптації та умови адаптації студентів-першокурсників. <https://repo.knmu.edu.ua/bitstream/B2.doc>. (дата звернення: 13.04.24).

ВАХОЦЬКА Ірина, канд.. психол.н.,
доцент кафедри психології Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини, м. Умань
СІРОМА Ірина, здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти спеціальності 053 Психологія
Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини, м. Умань

СТИЛЬОВА ОРГАНІЗАЦІЯ ОСОБИСТОСТІ

Протягом усієї історії психології формувалося визначення терміну «стиль». Кожен вчений, або наукова школа бачили його трактування по-своєму. Так, А. Адлер стверджував, що стиль – це «ієрархія життєвих цілей і способів, яким суб'єкт надає перевагу для їх досягнення». [2]. Г. Олпорт трактував стиль як «систему операцій, до якої особистість схильна в силу своїх індивідуальних особливостей» [2].

В 50-тих рр. ХХ ст. науковці приділили особливу увагу розробці поняття когнітивний стиль, який тлумачився як «формально-динамічна характеристика інтелектуальної діяльності, не пов'язана зі змістовими (результативними) аспектами роботи інтелекту» [3]. Передували цьому розробки представників напрямку «New Look», які довели перспективність особистісного підходу у вивченні пізнавальних процесів. Паралельно Р. Бремсон та А. Харрісон вивчають стилі мислення та виділяють їх типи: синтетичний, аналітичний, прагматичний, ідеалістичний, реалістичний, а Е. де Боно описує види мисленнєвих установок: фактологічна, емоційна, критична, оптимістична, творча, синтетична. Р. Лазарус, в свою чергу, теж приєднався до цієї наукової течії та ввів поняття копінг стилю – «спосіб поведінки людини у важкій ситуації (конструктивний, захисний)» [4].

Одним із основних підходів до вивчення когнітивних стилів є роботи Меннінгерської групи (Дж. Кляйн, Р. Гарднер та ін.). Когнітивні стилі розуміються вченими як «індивідуальні форми контролю пізнавальних процесів, що забезпечують їх адекватність і спрямованість на узгодження потреб індивіда і вимог середовища» [1]. Представники цього напрямку виділяють декілька когнітивних стилів (когнітивних контролів):

- згладжування/підкреслювання відмінностей – відображає міру взаємодії нових образів зі слідами пам'яті;
- діапазон еквівалентності (понятійна диференціація) – проявляється в різноманітності категорій, які людина використовує для групування об'єктів за схожістю;
- ригідність/гнучкість пізнавального контролю – характеризує міру лабільності в організації пізнавальних процесів і проявляється в здатності людини переключатися на інші види та способи діяльності відповідно до об'єктивних умов;
- вузькість/широта сканування (екстенсивність-помірність перцептивного поля) – характеризує здатність до розподілу і фокусування уваги, до точного і деталізованого відображення ситуації, фіксації її значимих ознак та міри охоплення різних аспектів відображуваного матеріалу;
- толерантність/нестійкість до нереального досвіду – здатність об'єктивно оцінювати враження, які суперечать знанням і досвіду людини;
- полезалежність/полenezалежність (психологічна глобальність-диференціація);
- когнітивна простота/складність сприйняття – відображається в його багатомірності, кількості біполярних координат, за допомогою яких суб'єкт сприймає і описує об'єкти та інших людей;
- рефлексивність/імпульсивність – відображає схильність суб'єкта до більш чи менш розгорнутого і детального аналізу ситуації при необхідності прийняття рішення, особливо в умовах невизначеності;

– категоризація/концептуалізація – відображає схильність суб'єкта в завданнях на класифікацію використовувати поняття на основі зовнішньої схожості стимулів, або ж їх функціональних відношень [1].

Тлумачення когнітивних стилів як індивідуальних способів обробки інформації та форми контролю пізнавальних процесів, наближає їхню сутність до природи когнітивних стратегій. Водночас між ними існує значна відмінність. Так, когнітивні стратегії Дж. Брунер визначає як спосіб одержання, збереження і використання інформації для досягнення конкретних дій. Інакше кажучи, стратегія характеризується результативністю, а стиль – процесуальністю, формально-динамічними властивостями.

Серед вітчизняних вчених дослідників стилю варто виділити Ю. О. Самаріна, в роботі якого вперше було вжито цей термін. Проводячи вивчення особливостей розумової діяльності старших школярів, науковець визначив стиль як феномен, що походить із трьох компонентів: спрямованості особистості, свідомої регуляції своїми психічними процесами, і володіння технічними прийомами діяльності. Стиль розглядається як проблема двох полюсів: є «раціональні стилі», що надають розумовим можливостям

Список використаних джерел

1. Толочок В. А. Проблема індивідуального стилю діяльності в психології: минуле, сучасне та майбутнє. Вісник КНЕУ. Серія Психологія, 2020. №2. С.43-51.
2. Толочок В. А. Стилi професійної діяльності. Київ, 2020. 199 з.
3. Холодна М. А. Когнітивні стилі. Про природу індивідуального розуму 2-ге вид., Дніпро. 2021. 384 с.
4. Шкуратова І. П. Стильовий підхід до дослідження особистості: проблеми та перспективи. Індивідуальні та стильові особливості особистості. Вісник КНЕУ, 2022. С.29-45.

ВАХОЦЬКА Ірина, канд.. психол.н.,
доцент кафедри психології Уманський державний
педагогічний університет імені Павла Тичини, м. Умань
СТЕШЕНКО Наталія, здобувачка першого (бакалаврського) рівня
вищої освіти спеціальності 053 Психологія
Уманський державний педагогічний університет
імені Павла Тичини, м. Умань

СОЦІАЛЬНЕ СПРИЙМАННЯ

Соціально-психологічна думка, описуючи процес сприймання, апелює до цілої низки понять, а саме: пізнання, розуміння, репрезентації, відображення, апперцепції, оцінки, ідентифікації, уявлення, образу, еталону, прототипу; механізмів взаєморозуміння (міжособистісні, міжгрупові) тощо. Сам термін «соціальна перцепція» введений в обіг з середини ХХ століття, у перекладі з латини (perceptio – сприйняття) стосується досліджень сприймання як пізнавального процесу, розширення сфери його пізнання до природи соціальних явищ. Сучасні словники потрактовують соціальну перцепцію через процеси відображення, розуміння

та оцінку людьми саме соціальних об'єктів (інших людей, самих себе, груп, соціальних спільнот), виокремлюючи її тим самим від пізнавального процесу, що вивчається у загальній психології [5].

Соціальне сприймання як предмет вивчення у соціальній психології характеризується такими ознаками: визнання взаємоактивними і суб'єкта, і об'єкта сприймання; перевага фіксації на смислових, оцінних та причинових детермінантах процесу; залежність сприйняття від мотиваційно-смислової структури діяльності суб'єкта сприймання з тенденціями до злиття його афективного компонента з пізнавальним [5]. Незалежно від сфери розгортання процесу сприймання (нежива/жива природа, об'єкти/суб'єкти, предмети чи соціальні явища), вченими виділяються його типові структурні компоненти (суб'єкт, об'єкт, процес та результат), а при вивченні соціальної перцепції увага зосереджується більше на характеристиках суб'єкта і об'єкта перцептивного процесу та їхньої ролі у розбудові соціальної взаємодії як на рівні індивіда, так і соціальних груп.

У наукових розвідках щодо поняття соціальної перцепції дослідники виокремлюють три напрями: перший стосується виділення предмета дослідження, другий – його структури (суб'єкт, об'єкт, процес, результат – образ), а третій – детермінантів перцептивного процесу, в ролі яких можуть виступати як фізіологічні особливості, так і соціальні чинники, зокрема, культура, традиції або історична зумовленість специфіки середовища простору оточення, в якому взаємодіє особистість. Кожна людина має низку детермінувальних характеристик, завдяки яким вона активно взаємодіє із об'єктом. Дослідниця окреслює ефекти соціальної перцепції, а також наголошує на значенні саме когнітивних процесів у соціальному сприйманні суб'єктів взаємодії. Підтримуючи ці ідеї, Н. Карпенко вважає, що соціальне сприймання слід описувати у зіставленні характеристик як соціального суб'єкта, так і соціального об'єкта перцепції а також як специфіки самого процесу перцепції, так і його результату [3].

Висвітленню процесу соціальної перцепції присвячені праці зарубіжних учених: Е. Аронсон, А. Бандури, Дж. Брунер, Г. Келлі, Дж. Кемпбелла, К. Левіна, Г. Теджфела та сучасних вітчизняних науковців: Н. Гаєвської, Т. Горобець, Т. Данильченко, О. Дудар, В. Москаленко, В. Семиченко, В. Циби, Н. Чепелевої. Однак, незважаючи на численні дослідження, у науковій літературі дотепер продовжується дискусія щодо самого терміну соціального сприймання.

На ролі активності у процесі пізнання наголошує В. Джемс, стверджуючи, що пізнання – це не пасивне пристосування до зовнішнього світу, а побудова таких стосунків із зовнішнім, щоб внутрішні стосунки сприяли виживанню та благополуччю. Пізнання в його розумінні пов'язане із зацікавленням і це дозволяє розглядати процес сприймання крізь призму мотиваційної структури взаємодії суб'єкта з об'єктом заради пізнання [2]. За умови зацікавлення об'єктом пізнання стає можливим процес рефлексії та розуміння природи речей. Ця думка перегукується з ученням Г. Риккерта про роль цінностей у процесі пізнання. Він наголошує на важливості «не фіксувати усі деталі», а виділяти головне, що спрямовує процес пізнання на визначення того суттєвого в зацікавленнях людини та її індивідуальної позиції. Дослідник розрізняв два процеси пізнання дійсності: суб'єктивно-практичну оцінку (Werten) та теоретичне «віднесення до цінності» (Wertbeziehung). В теоретичному плані – це загальнозначуща гносеологічна оцінка, тоді як суб'єктивно-практична оцінка має індивідуальний

психологічний характер. Важливими для нашого розуміння предмета дослідження є визначення доміант процесу пізнання, що стосується індивідуальної позиції та зацікавлення об'єктом пізнання. У такому контексті стає важливим сформульований М. Вебером принцип: усяке пізнання є судженням. Воно передбачає протиставлення суб'єкта пізнання пізнаваному об'єкту, і опосередковане співвіднесення цих протиставлених елементів [1].

Г. Костюк, займаючись проблемами розуміння, потрактовує його як явище різноаспектне: йдеться і про здібності, і про власне процес розуміння (дійти до суті), і про стан свідомості, і про результат процесу (поява на його підґрунті суджень, висновків, понять, поглядів) [4].

Отже, спираючись на наукові розвідки, можемо стверджувати, що процес сприймання передбачає наявність певних уявлень щодо об'єкта, процесу та образу, що передують процесу соціального сприймання і виступають його уточненим результатом, як синтез чуттєвого та наочного характеру, виступаючи якісно новим утворенням – узагальненим образом дійсності в свідомості людини [5]. Потрактовуємо поняття соціального сприймання як процес, що включає відображення, пізнання (розпізнавання, розуміння) та інтерпретацію (оцінки, категоризації) у свідомості суб'єкта соціальних об'єктів та їхню взаємодію задля створення цілісного образу соціальної реальності та власної картини світу (збагачення, звуження тощо).

Список використаних джерел

1. Вебер М. Об'єктивність соціально-наукового та соціально-політичного пізнання. Вибрані твори; пер. з нім. Ю. Н. Давидова. Київ: Слово, 2020. 808 с.
2. Джемс У. Психологія. Київ: Педагогіка, 2021. 368 с. (Класики світової психології).
3. Карпенко Н. А. Механізми міжособистісного сприймання. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна: зб. наук. праць*; голов. ред. М. М. Цимбалюк. Львів: ЛьвДУВС, 2021. Вип. 2. С. 15–28.
4. Костюк Г. С. Про психологію розуміння. Вибрані психологічні праці. За ред. А. Прокопенко. Київ: Педагогіка, 2018. С. 195-230.
5. Психологічний словник / за ред. В. І. Войтка. Київ: Вища шк., 2022. 214 с.

ВАХОЦЬКА Ірина, канд.. психол.н.,
доцент кафедри психології Уманський державний
педагогічний університет імені Павла Тичини, м. Умань

ЕКОЛОГІЧНА ПСИХОЛОГІЯ: ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ

Сучасний світ надзвичайно залежить від медіа, які виступають ключовим джерелом інформації та впливають на усвідомлення громадян щодо екологічних проблем. Засоби масової інформації, такі як телебачення, радіо, газети, інтернет-ресурси та соціальні медіа, поширюють новини про екологічні кризи, наукові дослідження про зміну клімату, природоохоронні заходи та успіхи у боротьбі за збереження довкілля. Це допомагає

створювати свідомість серед громадськості щодо актуальних екологічних питань та мотивує до прийняття більш еко-свідомих рішень.

Однак, окрім традиційних засобів масової інформації, важливу роль у формуванні еко-свідомості відіграють також громадські організації та ініціативи. Екологічні рухи, неприбуткові організації та активні громадяни активно залучаються до просвітницької роботи та сприяють розповсюдженню екологічних цінностей у суспільстві. Їхня діяльність включає проведення екологічних кампаній, акцій, просвітницьких заходів та заохочення громадян до участі у природоохоронних програмах.

Безумовно, співпраця між громадськістю, владою та бізнесом є ключовим чинником у збереженні природи та забезпеченні сталого розвитку. Взаємодія між цими суб'єктами може призвести до розробки та впровадження ефективних рішень у сфері охорони навколишнього середовища та стимулювання розвитку екологічної інфраструктури.

Екологічна психологія вивчає взаємодію між людиною та її оточенням, зосереджуючись на впливі природного середовища на психічне здоров'я та емоційний стан людини. Сьогодні ця галузь науки активно розвивається, оскільки вона поєднує в собі підходи та методи з різних областей знань, таких як психологія, екологія, соціологія та інші. Дослідження в екологічній психології спрямовані на розуміння взаємозв'язку між станом навколишнього середовища та психічним благополуччям людини.

Протягом останніх десятиліть екологічна психологія досягла значних успіхів у розумінні впливу природи на психічне здоров'я людини. Дослідження показали, що контакт з природою може мати позитивний вплив на психічне здоров'я, знижуючи рівень стресу та покращуючи емоційний стан. Регулярні прогулянки в природному середовищі, робота у саду або навіть просте спостереження за природними пейзажами можуть сприяти підвищенню загального відчуття щастя та благополуччя.

Майбутнє екологічної психології передбачає розвиток більш глибокого розуміння взаємозв'язку між людиною та природним середовищем. Дослідження в цій галузі можуть сприяти розробці ефективних програм та ініціатив, спрямованих на підвищення екологічної освіченості та формування еко-свідомого способу життя серед населення. Також важливою є розробка методів корекції психологічних проблем, пов'язаних з екологічними чинниками, та розвиток інноваційних підходів до психотерапії, які враховують вплив навколишнього середовища на психічне здоров'я.

Екологічна психологія є багатогранною галуззю науки, яка досліджує взаємодію між людиною та її оточенням, включаючи природне середовище, та розуміння впливу цієї взаємодії на психічне здоров'я та емоційний стан індивіда. Останні роки свідчать про зростаючий інтерес до екологічної психології, оскільки люди все більше усвідомлюють важливість збереження природи та її вплив на загальний рівень щастя та благополуччя.

Значний внесок в розвиток екологічної психології зроблено завдяки дослідженням, які демонструють, що навколишнє середовище може мати значний вплив на психічний стан людини. Наприклад, забруднення повітря, вода та ґрунт може призвести до погіршення фізичного здоров'я, а також до збільшення рівня стресу та зниження емоційного благополуччя. Наукові дослідження також показують, що втрата природного середовища, спричинена зростанням міської забудови та інфраструктури, може викликати почуття втрати та траур.

Одним із ключових аспектів екологічної психології є дослідження взаємозв'язку між природними просторами та психічним здоров'ям людини. Дослідження показують, що проведення часу в природі може мати позитивний вплив на емоційний стан та загальний рівень щастя. Наприклад, прогулянки в парку, відпочинок на природних пляжах або просто перегляд природних пейзажів можуть сприяти зниженню рівня стресу, покращенню настрою та підвищенню емоційного комфорту.

Нині екологічна психологія також досліджує психологічні аспекти ставлення людей до екологічних проблем та еко-свідомої поведінки. Дослідження в цьому напрямку вивчають мотивації захищати природу, ефективність екологічних програм та ініціатив, а також шляхи збереження природних ресурсів. Ці дослідження мають важливе значення для розробки ефективних стратегій підвищення еко-свідомості та формування позитивного ставлення до природи серед населення.

В цілому, сучасний стан екологічної психології свідчить про значний прогрес у розумінні впливу навколишнього середовища на психічне здоров'я та емоційний стан людини. Дослідження в цій області продовжують допомагати вирішувати актуальні проблеми екології та сприяти покращенню якості життя населення.

Список використаних джерел

1. Астапенко Т.С. Формування екологічної свідомості. *Екологічний вісник*. 2019. № 2. С. 28-30.
2. Джигирей В. С. Екологія та охорона навколишнього середовища. К. 2017. 186 с.
3. Крисаченко В.С. Екологічна культура: теорія і практика. К.: Заповіт. 2016. 352с.
4. Козак В. Екологія стан душі. *Краєзнавство*. 2020 № 8. С. 1-4.
5. Колесник М.О. Форми, засоби та методи екологічного виховання учнів. *Екологічний вісник*. 2020. № 3. С. 15-19.

ГАРДАШНІКОВ Андрій, лікар-онколог
Комунального некомерційного підприємства
«Обласний клінічний онкологічний центр
Кіровоградської обласної ради», м. Кропивницький
ЛУКОМСЬКА Світлана, канд. психол. н.,

ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ РОБОТИ ЛІКАРЯ ОНКОЛОГА

У онкологічних хвороб завжди гіркий смак – ліків, болю, втрачених сподівань, помножений на запах смерті. Перша реакція – паніка...що буде далі, як жити, де лікуватися? Далі паніка вщухає, з'являється відчуття захищеності, яке часто переростає в залежність – від лікарів, психологів, друзів – людина шукає підтримки ззовні, часто забуваючи про кордони інших і свої власні сили. Коли лікування закінчується, або настає перерва між медичними втручаннями, паніка повертається з новою силою. І знову пошуки зовнішньої підтримки. Життя замикається в колі лікування-відчай, часто – спілкування обмежується лише колегами по хворобі мовляв «інші мене не розуміють». На цьому етапі ресурсними стають групи взаємопідтримки, проте й і них є своя небезпека – часто некоректні рекомендації щодо важливих питань лікування та реабілітації.

В радянські часи якось все було без комп'ютерів, без інтернету, без гугла. І лікарі вигадали кілька умовних позначок. Мовляв, це тільки ми розумні будемо знати, що мова про рак, а пацієнт не здогадається. А тепер пацієнти мають можливість «загуглити» наші хитромудрі (я знайшов більш-менш коректне слово, маю себе похвалити) позначки та зрозуміти вже від гугла, про що мова. Одна проблема – він не зможе загуглити нюанси, які ми б повідомили пацієнту, якби дотримувалися вимог закону та якби поважали пацієнта. Але легко може дізнатися, що ми йому збрехали. І навіть, якщо пацієнт не здогадається загуглити діагноз, то він може поцікавитися інструкцією до препаратів, які йому призначають. Наприклад, приховую я від пацієнта діагноз раку. Призначаю для його лікування препарат Паклітаксел. Пацієнт вирішив почитати інструкцію (якщо купив в аптеці – взагалі дістає з коробки, якщо ні – то знайшов інструкцію в інтернет-мережі). Показання: рак яєчників, рак молочної залози. Як важко зрозуміти, який діагноз лікують ці таємничі лікарі. А вдруге завоювати втрачену довіру – ну-ну, думаєте, що це буде легко?

Поінформований – значить озброєний. Часто пацієнтів, які завершують своє життя через рак – на першому рівні (а інколи і на другому, і на третьому) – «тупо бояться». Мовляв, вони помирають, а ми нічим допомогти не можемо. І інколи пацієнт може вказати: «Можете! Ніхто вас не просить лікувати мій рак, це – неможливо. Але призначте, будь ласка, нормальне знеболення і добийтеся того, щоб не боліло». Пацієнт краще за сучасного українського лікаря інколи може розділити проблеми на ті, які неможливо усунути та ті, де можливості достатньо високі. І вимагати від нашої супер-медицини належної паліативної медичної допомоги [1].

Ну має бути довіра між лікарем та пацієнтом. Звучить банально, але це так. Пацієнт нерідко або вигидає собі, або наслухається в різноманітних чергах такої маячні, що вона є, як в це не важко повірити, набагато гіршою, ніж те, що є насправді. І, коли ти пацієнту пояснюєш, що то – маячня, то пацієнт має знати, що я говорю йому правду, а не брешу, аби заспокоїти. Якщо я з самого початку з пацієнтом був відвертим – у пацієнта будуть підстави вірити моїм словам. Якщо було видно, що я брехав з перших розмов – нема чого мені довіряти і в подальшому... Який результат лікування буде у випадку нульової довіри пацієнта до лікаря – у мене мало оптимізму на цей рахунок. До речі, у пацієнта можуть бути особисті помилкові уявлення про цю хворобу, якісь шаблони, стереотипи, які можуть втілитися у різноманітні питання. І, якщо є довіра до лікаря – то пацієнт частіше довірить ті свої питання лікареві. І зможе отримати відповіді.

Нам здається, що ми зі звичками 60-х років ХХ століття при розмовах з онкологічними пацієнтами виглядаємо просто смішно (хоч і не до сміху зазвичай при таких от розкладах). І дуже чекаю на часи, коли цивілізований підхід до розмови з пацієнтами буде правилом та кваліфікаційною вимогою до лікаря. І ми маємо згадати, що пацієнт залишається людиною і тоді, коли захворіє на невиліковну хворобу. В тому числі – на онкологічну хворобу. Якщо все це зрозуміти та поставити собі завданням навчитися як з повагою, з тактом повідомити інформацію – це можливо. І не так вже й складно. Нелегко, але з практикою – це вийде. І від цього виграють всі: і пацієнт, і його родичі, і медичні працівники.

Список використаних джерел

1. Гардашніков А. Пости онколога: великі і не дуже. Умань: Візаві, 2024. 69 с.

ГЛІЗНУЦА Анастасія, здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти спеціальність 011 Освітні, педагогічні науки
Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини, м. Умань

ОНЛАЙН-НАВЧАННЯ ТА ВЕБІНАРИ: НОВІ МОЖЛИВОСТІ ДЛЯ ТРЕНІНГОВИХ ПРОГРАМ

Онлайн-навчання та вебінари відкривають перед тренінговими програмами ряд нових можливостей, що революціонізують спосіб, яким люди отримують знання та навчаються. Перш за все, ці технології забезпечують глобальний доступ до навчання, дозволяючи учасникам з усього світу приєднатися до програм без обмежень географічного розташування. Гнучкий графік та місце участі також є ключовими перевагами. Учасники можуть брати участь у тренінгових програмах у зручній для них час та місце, не потребуючи додаткових витрат на подорожі або проживання.

Вебінари надають можливість взаємодії та обміну досвідом між учасниками, що збагачує навчальний процес та стимулює колективне навчання. Зниження витрат та екологічний відбиток є іншою важливою перевагою онлайн-навчання. Адаптивність та індивідуалізація навчання дозволяють кожному учаснику отримати індивідуальний підхід та врахувати його особисті потреби та особливості. Ці технології підвищують доступність, ефективність та різноманітність навчання, роблячи його більш доступним та цікавим для всіх учасників.

Науковці активно досліджують онлайн-навчання та вебінари, щоб краще зрозуміти їхні можливості та обмеження. Науковці, які вивчали цю тему:

1. Чарльз Дженнінгс: досліджував ефективність онлайн-навчання та розробив модель "комунікації та навчання".

2. Майкл Мур: досліджував використання вебінарів для навчання та розробив модель "педагогіки вебінарів".

3. Стівен Даунс: досліджував використання онлайн-навчання для розвитку професійних навичок та розробив модель "педагогіки онлайн-навчання".

4. Джонні Мейер: досліджував використання онлайн-навчання для навчання людей з обмеженими можливостями та розробив модель "педагогіки онлайн-навчання для людей з обмеженими можливостями".

(Це лише деякі з багатьох науковців, які вивчали онлайн-навчання та вебінари).

Науковці з різних галузей використовують онлайн-навчання та вебінари як інструмент для проведення досліджень, спілкування з колегами та студентами, а також для співпраці та обміну досвідом. Ось деякі з найбільш розповсюджених галузей, де використання онлайн-навчання та вебінарів є поширеним:

Освіта та педагогіка: Викладачі та дослідники використовують онлайн-навчання та вебінари для проведення курсів, семінарів та лекцій, а також для взаємодії зі студентами та проведення досліджень у сфері освіти.

Наука та дослідження: Науковці використовують вебінари для презентації своїх досліджень, обміну ідеями з колегами та обговорення результатів досліджень.

Бізнес та маркетинг: Вебінари використовуються для проведення тренінгів, воркшопів та конференцій з питань бізнесу та маркетингу, а також для залучення нових клієнтів та підвищення впізнаваності бренду.

Медицина та здоров'я: Лікарі та медичні працівники використовують вебінари для проведення навчання, обміну досвідом та підвищення кваліфікації у різних галузях медицини та здоров'я.

Технології та ІТ: Експерти в галузі технологій використовують вебінари для обговорення новітніх технологій, навчання розробці та програмуванню, а також для обміну досвідом та співпраці з колегами з усього світу.

Це лише деякі з численних галузей, де використання онлайн-навчання та вебінарів має великий потенціал для сприяння комунікації, навчання та досліджень.

Отже, можна зробити висновок, що онлайн-навчання та вебінари сприяють забезпеченню ефективного навчання та розвитку з ряду причин:

1. Гнучкість в часі та місці: Вони дозволяють учасникам отримувати навчання в будь-який час та з будь-якого місця, що робить навчання більш доступним та зручним.

2. Глобальний доступ: Онлайн-навчання та вебінари дозволяють учасникам з усього світу брати участь у навчанні, не залежно від їхнього географічного розташування.

3. Широкий вибір курсів та тем: Інтернет має безмежний обсяг ресурсів, тому учасники можуть вибирати з різноманітності курсів та тем, щоб знайти те, що відповідає їхнім інтересам та потребам.

4. Економія коштів: Онлайн-навчання та вебінари можуть бути дешевшими у порівнянні з традиційними курсами або семінарами, оскільки вони не потребують великих витрат на оренду приміщень, транспортні витрати та інші витрати.

Список використаних джерел

1. Акулова О. В. Інноваційні педагогічні технології: навч. посіб. Київ: Центр учбової літератури, 2013. 272 с.

2. Вербицька О. М. Використання онлайн-сервісів у навчанні. Інформатика та інформаційні технології в освіті. 2016. № 2. С. 12-17.

3. Гончаренко С. У. Інтерактивні методи навчання: теорія, досвід, практика / С. У. Гончаренко. Київ: Магістр-S, 2014. –40 с.

4. Веб-сайт «Онлайн-навчання та вебінари»
<https://naurok.com.ua/webinar>

5. Веб-сайт «Вебінари: все, що вам потрібно знати»
<https://www.youtube.com/watch?v=UpT3lFzxOVI>

ГОЛЯ Галина, здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти за спеціальністю 053 «Психологія» Західноукраїнського національного університету, викладач Комунального закладу вищої освіти «Луцький педагогічний коледж» Волинської обласної ради, м. Луцьк, Україна

ТРЕНІНГОВІ ТЕХНОЛОГІЇ У ФОРМУВАННІ ЛІДЕРСЬКОГО ПОТЕНЦІАЛУ СУЧАСНОЇ МОЛОДІ

Зміни, що відбуваються у всіх сферах життя та динамічний розвиток суспільства потребують фахівців нової формації, яким властиві професіоналізм, самостійність у прийнятті рішень, активність, уміння

ефективно працювати у команді, проявляючи лідерські якості. Потрібні нові гуманістично орієнтовані молоді лідери, здатні до продуктивного співробітництва, продукування неординарних ідей, готові до прийняття рішень і несення відповідальності за себе та свою діяльність. Отже, важливість розвитку лідерських якостей студентської молоді в наш час є беззаперечною.

Аналіз джерельної бази свідчить про те, що тема тренінгових досліджень та лідерства постійно знаходиться у фокусі досить жвавого обговорення серед іноземних та вітчизняних вчених. Значний внесок в дослідження поняття «лідерство» внесли такі зарубіжні науковці як: І. Вешлер, П. Друкер, Р. Танненбаум, Т. Бендас, О., Ю. Волков, А. Журавльов, Ю. Косолапова, А. Петровський, Р. Рижак та інші. Упровадження тренінгу як технології навчання висвітлювалися в працях Л. Бондаревої, В. Безпалько, Ю. Жукова, Т. Зайцевої, Г. Ковальова, В. Лефтерова, Г. Попової, та ін.

Необхідність виховання лідерських якостей сучасної молоді визначено в нормативно-правових документах: Закони України «Про освіту», «Про вищу освіту», Національній стратегії розвитку вищої освіти в Україні на 2021–2031 роки, Стратегія державної молодіжної політики в Україні до 2030 року, Державна цільова соціальна програма «Молодь України на 2021–2025 роки», «Концепція національно-патріотичного виховання молоді» та ін [3, с. 72]. Таким чином, формування лідерського потенціалу майбутніх фахівців повинно стати одним із пріоритетних завдань освітнього процесу в цілому.

Одним із найбільш ефективних засобів актуалізації та розвитку лідерських якостей сучасної молоді є тренінгові технології. Використання тренінгів в освітньому процесі спрямоване на детальне вивчення закономірностей, механізмів й способів взаємодії задля ефективного й гармонійного спілкування; особистісний розвиток учасників, реалізацію їхнього творчого потенціалу, досягненню ними оптимального рівня життєдіяльності, розвитку самосвідомості й самодослідження учасників [2]. Тренінгові технології допомагають розкрити лідерський потенціал сучасної молоді, розвивають навички роботи в команді та пошук спільних рішень.

Проаналізуємо досвід використання тренінгових технологій у формуванні лідерського потенціалу та командної взаємодії під час 3-денного виїзного тренінгового навчання студентських лідерів КЗВО «Луцький педагогічний коледж» у Карпатах. Основними завданнями тренінгового навчання стало: поглиблення знань студентів про самих себе, свої психологічні особливості, усвідомлення ними своїх дій і думок, зміцнення позитивних якостей особистості, набуття навичок адекватної поведінки у певних соціальних ситуаціях; усвідомлення себе як надихаючого лідера; формування стратегії дій лідерів з перенесення здобутих знань і навичок на весь студентський колектив.

Учасники отримали можливість удосконалити: лідерські навички та майстерність планування; мистецтво працювати самостійно та в команді,

взаємодіяти як єдине ціле; вміння оцінювати та використовувати власний потенціал і потенціал команди; свої сильні та слабкі сторони, стратегію поведінки.

Тренінг по формуванню лідерського потенціалу сучасної молоді був розроблений відповідно до особливостей та запитів студентської молоді, умов проведення, мав практичну спрямованість та чітко розроблену щоденну тренінгову програму.

1-й день. Тренінгові вправ на знайомство. Основна мета – ознайомлення з основними принципами роботи тренінгу, створення сприятливого психологічного середовища, моделювання учасниками власного «Я-образ».

2-й день. Тренінг особистісного зростання «Пізнай себе». Мета: стимулювання учасників до самопізнання, вивчення власних сильних і слабких сторін; сприяння до засвоєння прийомів самодіагностики та способів саморозкриття; розвиток навичок самопрезентації; формування взаєморозуміння, поваги до інших та уваги; здійснення рефлексії та виявлення можливостей власного «Я». Тренінг формування лідерського потенціалу «Я – Лідер». Мета: ознайомлення учасників з поняттям «лідер», рисами та стилями, які притаманні лідеру; стимулювання учасників до пошуку свого розуміння лідерства; допомогти зрозуміти, що лідерська позиція багато в чому залежить від знань, умінь, особистих рис; сприяти прагненню учасників до «Я-ідеалу», як лідера.

3-й день. Тренінг «Ефективне лідерство та командотворення». Основні завдання: розвиток уміння взаємодіяти у групі та брати участь у колективній справі; формування і посилення загального командного духу шляхом згуртування; розвиток відповідальності та внеску кожного учасника у процесі командотворення; отримання емоційного задоволення від результатів тренінгу.

Отже, тренінгові технології можна вважати засобами активного та інтерактивного навчання в освітньому процесі, які адаптують сучасну молодь до сучасних викликів, сприяють розвитку комунікативних якостей та професійних умінь взаємодії з іншими людьми, сприяють самопізнанню та самовдосконаленню.

Список використаних джерел

1. Беспарточна О. І. Поясок Т. Б. Формування лідерських якостей у майбутніх психологів. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*. 2021. № 78. С. 155-160.
2. Жукова А. Тренінг як засіб формування лідерської компетенції у студентів коледжу. *Науковий вісник Південноукраїнського національного педагогічного університету імені К. Д. Ушинського*. Випуск 1 (138). Одеса, 2022. С. 17-24.
3. Похилюк О. М. Особливості тренінгових технологій виховання лідерських якостей майбутніх спеціалістів освітньої галузі. *Молодий вчений* №1.1 (113.1) січень, 2023. С.69-74.

ГОРДІЙЧУК Ірина, здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти спеціальності 053 Психологія Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини, м. Умань
Науковий керівник: **ХАРЧЕНКО Надія**, канд. психол. н., доцент кафедри психології Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини, м. Умань

ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА ДИТИНИ В СИТУАЦІЇ ВТРАТИ ОДНОГО З БАТЬКІВ

Дитина відкрита і незахищена перед випадковими травмуючими подіями життя. Проте, дорослі, мотивовані страхом нанесення шкоди психіці дитини, схильні відгороджувати, захищати дитину від повноцінного переживання горя та скорботи за померлими близькими, тим самим спотворюють, викривляють даний досвід. Як указує Т.О. Новікова [18], деструктивна стратегія ставлення суспільства до феномену смерті полягає у її табуванні, в той час, як конструктивною є стратегія прийняття ідеї смерті – не існування. Неприйняття смерті посилює глибинні страхи людини.

Ірвін Ялом називає смерть одного з батьків - катастрофою в житті дитини [24]. Водночас, раптова втрата дитиною батьків може мати і конструктивні наслідки у духовному її розвитку, і викликати також деструктивні розлади. Конструктивний вплив досвіду горювання та скорботи за рідними полягає в усвідомленні дитиною цінності життя, людської гідності, наступності поколінь, впливає на стрімке її дорослішання. Спостерігаючи за дитиною, складно вірно розпізнати та оцінити глибину горя втрати рідної людини, яку вона переживає.

Образ батьків, яких втратила дитина поступово ідеалізується, стає кращим, багатшим, щедрим, терпимим у порівнянні з тим, як це було насправді. Проте, психічно здорова дитина переважно живе теперішнім.

Особливу роль у проживанні горя дітьми відіграють іграшки. Втрата рідної людини, як об'єкту прив'язаності, спонукає дітей до прив'язаності до перехідного об'єкту, яким може бути іграшка чи річ, що подарована цим дорослим, або предмет, що їм належав. Показником успішного переживання розлуки є набуття нових прив'язаностей, які належать актуальним стосункам дитини із оточення.

На різних етапах психічного розвитку дитини по різному відображається глибина, тривалість та поглинутість дитини у почуття горя та скорботи. Смерть одного з батьків змінює фундаментальні уявлення дитини про сталість та безпеку життя, водночас, окреслює нові його горизонти. Психоаналітик М. Малер вважає, що втрата «константності об'єкту прив'язаності» призводить до «втрати сталості Я», дезорганізації суб'єкта. Таким чином, батьківська втрата є загрозою цілісності Я-дитини,

особливо у випадку інфантильно залежних взаємин дитини з батьками (Цит. за Д. Боулбі [2]).

Особливості переживання залежать від віку дитини. У різні періоди переживання дітьми горя має свою специфіку. Психологи виділяють такі умовні категорії.

Діти до 3 років. Для них смерть та втрата є чимось ще не зрозумілим. Однак вони відчують зміни в настрої рідних і близьких. Дитина може стати дратівливою та більш емоційною. Також можуть бути зміни в травленні та розлади кишківника.

Для дітей від 3 до 8 років розуміння смерті все ще є обмеженим, однак вони можуть почати боятись темряви, відчувати сум, гнів, тривогу, часто плакати. Дитина може думати, що її вчинки могли стати причиною смерті близької людини, наприклад, тому що дитина не слухалась. Або родина виїжджає з рідного міста, тому що дитина погано поводитись. Якщо дитина повідомляє такі думки, то важливо пояснити, що це не так. Необхідно не замовчувати ситуацію, щоб у дитини не формувалось почуття провини. Може спостерігатись відкат у поведінці до більш раннього періоду. Це є нормальним, дитині просто потрібно дати час, і це згодом пройде.

Діти від 9 до 11 років розуміють, що таке смерть, можуть горювати, сумувати, злитись, не до кінця усвідомлюючи своїх переживань. Вони не хочуть вірити у власну смертність, що може виявлятися у запереченні власних почуттів.

Підлітки 12-18 років переживають етапи горювання, як і дорослі. Однак через процес формування самосвідомості вони особливо складно переживають втрату та будь-які зміни, можуть піддаватись гніву та транслювати його на близьких та однолітків або ж приховують емоції. Також у їхній поведінці може посилюються протестність: діти не бажають навчатись, відмовляються від нових знайомств, наприклад, при переході в нову школу, вживають алкоголь.

Горе здебільшого природній процес, який людина переживає самостійно. Проте втрата порушує особистісні межі того, хто залишається жити і руйнує ілюзії контролю і безпеки. Тому процес переживання горя може трансформуватися у розвиток хвороби: людина нібито застрягає на певній стадії синдрому втрати.

Список використаних джерел

1.Симоненко С.Н.Рекреационная психология детства: достижения и перспективы /С.Н. Симоненко, Е.Н.Грек,Е.В. Костюнина,И.В. Леженко // Наука і освіта. – № 12. – 2014. – С. 7-12.

2. Соціально-педагогічна та психологічна робота з дітьми у конфліктний та постконфліктний період: метод. рек. / Н.П. Бочкор, Є.В. Дубровська, О.В. Залеська та ін. – Київ: МЖПЦ «Ла Страда-Україна», 2014. – 84 с.

3. <https://armyinform.com.ua/2022/08/27/yak-dopomogty-dytyni-perezhyty-vtratu/>

4. <https://armyinform.com.ua/2023/02/04/namalyuj-svij-vidchaj-yak-dopomogty-dytyni-vporatysya-z-vtratoyu-blyzkyh-lyudej-na-vijni/>

5. Довідник «Травматична подія: психологічна підтримка та самодопомога» Режим доступу: <https://rm.coe.int/traumatic-events-ukr-/1680a765d4>

ГОЦУЛЯК Наталія, канд. психол. н.,
доцент, доцент кафедри загальної та практичної психології,
Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка,
м. Кам'янець-Подільський
ЛЮБЧАЧ Єлизавета, здобувач першого (бакалаврського) рівня
вищої освіти спеціальності 053 Психологія,
Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка,
М. Кам'янець-Подільський

ПСИХОТЕРАПЕВТИЧНІ ЗАСАДИ КОРИГУВАННЯ ЕМОЦІЙНОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ В ПАРТНЕРСЬКИХ СТОСУНКАХ

Емоційна залежність – це стан злиття або поглинання з іншою людиною, без якої життя здається неможливим. Емоційно залежні люди відчувають постійну потребу у схваленні оточення, підтримують руйнівні стосунки, відчувають безсилля змінити щось, не розуміють своїх бажань та потреб. Внутрішню душевну порожнечу найчастіше заповнюють інтересами іншої людини, на думку якої покладаються. Залежна людина орієнтується на зовнішній світ, а чи не на свої почуття та відчуття.

Основними ознаками емоційно залежних людей є: опора на думку інших людей про себе, низька самооцінка; жертвування своїми інтересами та бажаннями; бажання бути хорошим та зручним для всіх; потреба у схваленні та підтримці від інших людей; відсутність психологічних кордонів або вони дуже розмиті; почуття наповненості життя лише, коли живуть життям партнера; постійна потреба бути поряд із коханим

Емоційна залежність корінням йде в дитинство, коли потреби дитини в безпеці, спілкуванні, прийнятті та любові не були задоволені. Розлука з батьками, брак уваги та турботи з боку батька, заслугування любові дитиною – основні причини отримання травми прив'язаності, яка у дорослому віці проявляється у залежній поведінці. Залежна людина очікує від партнера тих почуттів, які недоотримала у дитинстві: безумовне кохання, безумовне прийняття, зчитування його потреб без проговорювання їх вголос, негайне задоволення його потреб.

Як упоратися з емоційною залежністю? Усвідомити свою значущість та цінність. Заповнити себе власними почуттями любові, турботи та прийняття, які були недоотримані у дитинстві. Стати дбайливим дорослим для самої себе та «внутрішньої дитини», яка хоче любові та визнання. Це допоможе перестати вимагати такі почуття від близьких та покращить стосунки. Набути й зміцнити образ позитивного «Я». Формувати уявлення про себе як про особистість, здібності, взаємини, вийти з процесу злиття, щоб краще розуміти життєві принципи, бажання та потреби. Образ позитивного «Я» допомагає взяти відповідальність за своє життя та зміцнити впевненість у собі. Взяти відповідальність за своє життя. Провести аналіз своєї поведінки, визначити мотиви почуттів та вчинків. У цьому допоможе щоденник спостережень. Говорити відкрито про свої бажання і почуття, не

чекати, коли інша людина здогадається і прочитає думки, щоб дати пораду. Перемістити увагу на себе та свої реакції, поведінку. Припинити звинувачувати у своїх нещастях інших, розраховувати на себе. Визначити, на що можна вплинути в житті, а на що ні.

Важливо навчитися розпізнавати та проживати свої почуття. Залежній людині важко розпізнавати свої справжні почуття. Єдині почуття, які допускаються, – це почуття гніву чи смутку, які виправдовуються діями іншої людини. Для розпізнавання своїх почуттів можна використовувати емоційний щоденник і записувати в нього почуття, що виявлялися протягом дня. Це допоможе розуміти свої почуття та надалі виявляти їх у стосунках, відкрито говорити про почуття з близькими. Виявляти любов до себе. Однією з причин емоційної залежності є брак любові до себе і, як результат, очікування любові ззовні. Любов до себе складається з прийняття своєї недосконалості, поваги до себе і своїх бажань та інтересів, турботі про своє тіло і почуття, наповнення себе позитивними почуттями, вміння отримувати задоволення.

Вибудовування психологічних кордонів. Усвідомлення та створення особистих кордонів – важливий етап у виході з емоційної залежності. Для того щоб сформувані особисті межі важливо навчитися говорити «ні» тому, що не подобається і говорити «так» своїм бажанням.

Зміцнення самооцінки. Краще сфокусуватися на перевагах та сильних сторонах, привласнювати свої здобутки, тоді це допоможе у роботі з внутрішнім критиком. Важливо навчитися говорити про свої бажання та потреби. А найголовніше, ставити перед собою реалістичні цілі та дотримуючись плану, перестати порівнювати себе з іншими.

Також важливо усвідомлювати причини з яких відбувається емоційне злиття з партнером. Основні причини з яких це відбувається: страх змін, страх самотності, надія, що все налагодиться.

Після розриву в душі утворюється емоційна порожнеча, і важливо почати її заповнювати собою та своїми почуттями. Емоційно співзалежні люди намагаються заповнити порожнечу зовнішніми насолодами: їжею, новими стосунками, шукають собі опори назовні. Така поведінка має тимчасовий ефект, і щойно зовнішня зникає, порожнеча знову повертається. Книги, музика та танці, спілкування з що підтримує оточенням, відвідування театру, заняття спортом, наповнення всіх життєво важливих сфер допоможе знайти душевний спокій та наповнитись позитивними почуттями.

ГРИЛЮК Сергій, начальник науково-дослідної лабораторії проблем філософії війни, історії військової педагогіки та культури кафедри суспільних наук навчально-наукового інституту воєнної історії Національного університету оборони України, м. Київ
ГАРКАВЕНКО Зоя, кандидат психологічних наук, президентка академії професійного розвитку, м. Київ

ЗАСТОСУВАННЯ ПРАКТИК КІНЕЗІОЛОГІЇ В ПСИХОЛОГІЧНІЙ ДОПОМОЗІ УЧАСНИКАМ БОЙОВИХ ДІЙ

Російська широкомасштабна агресія поставила український народ у надскладні умови. Постійна невизначеність, масовані ракетні обстріли, значні руйнування інфраструктури, постійне очікування негативних повідомлень про події, загибель та поранення людей має негативний вплив на психоемоційний стан населення України, зокрема і військовослужбовців, які беруть участь у бойових діях. Досвід проведення заходів психологічної допомоги військовослужбовцям – учасникам бойових дій підтверджує наші емпіричні дослідження особливостей психофізіологічної адаптації учасників бойових дій щодо необхідності підвищення стресостійкості, підтримання енергетичного балансу та адаптивних властивостей організму в умовах негативного впливу факторів бойових дій. В ході досліджень ми помітили необхідність у розриванні ланцюга механізму стрес-адаптивної реакції та відновлення психофізіологічних функцій особового складу. На нашу думку важливим є застосування методів, які можуть використовуватись без залучення фахівців та охоплювати велику кількість особового складу і давати стійкий ефект за короткий час. Для отримання стійкого результату ми пропонуємо використовувати практики тілесно-орієнтованої терапії, зокрема кінезіології.

За допомогою методів кінезіології активується вроджена властивість організму до збалансування, самовідновлення та зцілення.

В умовах війни кожен військовослужбовець має постійно, самостійно без допомоги фахівця дбати про перебування його організму в психофізіологічному балансі і не тільки під час проведення психологічної декомпресії.

За результатами пілотного дослідження нами розроблена методика самокорекції психофізіологічного стану людини, яка не потребує постійного супроводу фахівця. Покращення стану помічено після 3-4 днів застосування а стійкий результат настає з 21 дня. У разі постійного застосування людина самостійно підтримує психофізіологічний баланс, покращує стійкість організму до впливу зовнішніх та внутрішніх негативних факторів.

Програма передбачає роботу протягом 22 днів. Для відслідковування результатів нами проведено двічі діагностику за допомогою тестових методик (1 та 21 день. Тестові методики опрацьовуються індивідуально та потребують до 50 хв.) та тричі для об'єктивного аналізу зміни психоемоційного стану за допомогою апаратних методик (1, 10, 21-22 день. Для проведення дослідження потрібно до 15 хв. Діагностування за допомогою програмно-апаратних комплексів (ПАК) Ритмограф, Стабілограф та ПФД-2).

У розробленій програмі передбачено проведення занять з особовим складом щодо роз'яснення особливостей роботи механізмів психічної та гуморальної регуляції організму людини, особливості розуміння себе та оточуючих, особливості відновлення контактів в родині та суспільстві, навчання вправам саморегуляції психофізіологічного стану через роботу з тілом та свідомістю. Відбувається проведення щоденних самокорекцій (для проведення самокорекції потрібно 15-20 хв. в ранковий час). Решта часу особовий склад виконує завдання за призначенням.

Важливим для результату дослідження є залучення до заходів особового складу від першого до останнього дня.

За результатами роботи ми отримуємо наступні результати:
якісне проведення заходів психологічної декомпресії;

офіцери та сержанти підрозділу стали інструкторами з питань самокорекцій і в подальшому самостійно зможуть проводити заходи; особовий склад навчився самостійно відновлювати психофізіологічні функції в будь-яких умовах обстановки та на постійній основі поновлювати свій функціональний стан.

В подальшому плануємо опрацювати результати проведених досліджень.

ГРИНЬОВА Наталія, канд. психол. н.,
доцент кафедри психології
Уманський державний педагогічний університет
імені Павла Тичини, м. Умань

КОМАРЕНКО Віктор, здобувач першого (бакалаврського) рівня
вищої освіти спеціальності 053 Психологія
Уманський державний педагогічний університет
імені Павла Тичини, м. Умань

ОСОБЛИВОСТІ ФУНКЦІОНУВАННЯ ЗАХИСНИХ МЕХАНІЗМІВ ПСИХІКИ В ДОРΟΣЛОМУ ВІЦІ

Поняття психологічного захисту є одним із основоположних у сучасній теорії особистості. Система психологічного захисту виступає як психічна детермінанта поведінки людини, що відіграє важливу роль поряд із соціальною та біологічними детермінантами. Знання концепції захисту та різноманітності захисних механізмів є вирішальним для розуміння психоаналітичної діагностики характеру [1].

Важливою проблемою виступає пошук та нормалізація механізмів психологічного захисту, насамперед через те, що вони стосуються особливостей функціонування нормальної психіки. Безпека самооцінки, підтримка стійкого, несуперечливого, почуття власного Я – основне завдання захисних механізмів [2].

Маловивченими залишаються питання, що стосуються організації та динаміки захисних механізмів, співвідношення структури захисних механізмів з гендерними та віковими особливостями особистості. Потенційні можливості феномену психологічного захисту як і раніше є розкритими лише незначною мірою, що дуже ускладнює їх використання у практиці.

Аналіз наукових досліджень дозволив нам визначити, що психологічний захист є конструктивним, якщо його характеризують такі особливості: відповідність суспільним очікуванням та правилам; процеси мислення та уяви є основою функціонування; усвідомленість функціонування, контролюється рефлексією; широкий спектр помірною використання механізмів захисту; забезпечення зовнішньої соціально-психологічної адаптованості та задовільне вирішення індивідом життєвих завдань; у міжособистісній взаємодії конструктивний психологічний захист забезпечує прогресивний розвиток та соціалізацію особистості.

Нами було організовано та проведено емпіричне дослідження з використанням таких психодіагностичних методик: опитувальника «Life Style Index» Плутчика-Келлермана-Конте, методики «Індикатор стратегій подолання стресу» Д. Амірхана, «Методики діагностики рівня суб'єктивного

контролю» Дж. Роттера, Фрайбурзький багатофакторний особистісний опитувальник (FPI).

Результати проведеного емпіричного дослідження дають підстави стверджувати, що серед захисних механізмів у жінок домінують «регресія», «проекція», «компенсація», «заперечення», у чоловіків – «раціоналізація», «проекція», «компенсація», «гіперкомпенсація».

Серед стратегій копінг-поведінки подолання стресу у жінок домінує «пошук соціальної підтримки», а у чоловіків – «вирішення проблем». На другому місці у жінок – «вирішення проблем», у чоловіків – «уникнення». На третьому місці у жінок знаходиться «уникнення», а у чоловіків – «пошук соціальної підтримки».

Дослідження локус-контролю виявило, що показник «загальної інтернальності» вищий у жінок, «інтернальність в області досягнень» - вищий у чоловіків, «інтернальність в області невдач» - вищий у жінок, «інтернальність в сімейних відносинах» є майже однаковий, «інтернальність в області виробничих відносин» - вищий у чоловіків, «інтернальність в області міжособистісних відносин» майже однаковий у представників обох статей, «інтернальність стосовно здоров'я і хвороби» має вищий показник у жінок.

Серед особистісних характеристик у жінок найбільш вираженими виявилися відкритість, товариськість, дратівливість, сором'язливість, у чоловіків – реактивна агресивність, маскуліність, відкритість.

Психологічні захисти особистості та копінг-стратегії грають значну роль міжособистісному спілкуванні та взаємодії. Теоретичний аналіз показав, що у психології під психологічною захистом розуміють сукупність психологічних механізмів, дій та способів, спрямованих на зменшення або усунення причин, що загрожують цілісності та стійкості людини, її Я, і на збереження гармонійності та врівноваженість структури його особистості. Однак у ряді випадків психологічний захист, призначений для стабілізації особистості, призводить до протилежного результату у вигляді різних психосоматичних захворювань, деформацій характеру, труднощів у адаптації до зовнішнього середовища та особистісного розвитку.

Список використаних джерел

1. Фройд З. По той бік принципу задоволення. Я і Воно. К.: Мультимедійне видавництво Стреблицького, 2020.
2. Shaefer E.S., Plutchik R. Interrelationships of emotions, traits and diagnostic constructs. Psychological Reports, 1966, 18, P. 399-410.

ГРИНЬОВА Наталія, канд. психол. н.,
доцент, доцент кафедри психології Уманський державний
педагогічний університет імені Павла Тичини, м. Умань
РЯБА Любов, здобувач першого (бакалаврського) рівня
вищої освіти спеціальності 053 Психологія
Уманський державний педагогічний
університет імені Павла Тичини, м. Умань

**ОСОБЛИВОСТІ ЖИТТЄВИХ ЦІННОСТЕЙ
ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ**

У період соціально-економічної нестабільності, військової агресії, що впливає на динаміку суспільних цінностей, особливий інтерес представляє вивчення життєвих цінностей окремих соціальних груп та особистостей, які є носіями суспільних цінностей та впливають на їх подальшу динаміку.

Для особистості цінності виступають у ролі орієнтирів, що допомагають у великому потоці зовнішньої інформації про життєві явища виділити те, що найважливіше для життєдіяльності людини, щодо її поведінки. Це означає, що цінності визначають вибірковість відносин людини до світу, характеризують його життєву позицію, спрямованість устремлень особистості, а також сумірність потреб та способів їх задоволення.

Соціокультурне середовище освітньої установи надає комплексний вплив не тільки на особистість, а й на професійні якості, соціально-психологічні характеристики, життєві цінності та ідеали студентства загалом як соціальної групи. Починаючи з першого курсу, студенти перебувають у процесі адаптації до навчально-організаційної середовища, до малої групи, до якої вони входять, до взаємин у ній, зі студентським оточенням в цілому, внаслідок чого студентами групи виробляється єдина система цінностей, поділювана кожним індивідом. Соціалізація особистості молодшої людини проходить у дуже суперечливих та складних умовах сучасної дійсності. З одного боку, динамічно змінюються всі сфери суспільства, а з іншого – все більш явно простежується суперечність між нормами та цінностями традиційної культури, і стереотипами народжуваного суспільства глобалізації [1].

Найбільш виразно ціннісні орієнтації формуються у період навчання у ЗВО, коли перед студентом відкрито багато шляхів для вдосконалення. У цей віковий період життєва позиція найбільше яскраво виражена, як і прагнення активної діяльності у суспільстві.

Здобувачі вищої освіти багато часу приділяють навчанню у ЗВО, основна роль якого як елемента соціального інституту освіти, традиційно полягає у функції відтворення та формування цінностей, на основу яких відбувається інтеграція особистості суспільство. Це одна з визначальних причин того, що система базових ціннісних орієнтацій особистості формуються саме у студентські роки [2].

Основні завдання періоду молодості полягають в тому, щоб відкоригувати життєві плани та розпочати їх втілення в життя, активізувати пошуки свого покликання, розвивати професійну майстерність, ствердити власну індивідуальність, усвідомити себе як дорослу людини з правами та обов'язками, обрати партнера і створити сім'ю. Молодим людям властива специфічна структура цінностей, яка пов'язана із прагненням стати більш впевненим у собі шляхом досягнення матеріальної та професійної незалежності, а також постійним самовдосконаленням. Домінування у ієрархії цінностей подібних прагнень може розглядатися як фактор успішної соціальної адаптації, яка має велике значення. Це час, коли ціннісно-смісловою сферою активно розвивається. Провідним новоутворенням цього вікового періоду є здатність ставити собі запитання про смисл життя та відповідати на них. Також молодість може розглядатися як перехідна фаза від дозрівання до зрілості. Ядром ціннісних орієнтацій молодшої людини є механізм рефлексії, у центрі якого – інтерес, оцінка та самооцінка. Базові цінності, що складають це ядро, є більш стійкими до впливу соціальних і психологічних чинників.

Список використаних джерел

1. Антоненко Т.Л. Психологічні засади становлення ціннісно-сміслової сфери особистості майбутнього фахівця: дис. доктор. психол. наук: 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія» / ДІНЗ «Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова»; наук. кер. Чепелева Н.В. Київ, 2019. 527 с.
2. Баранівський В. Ф. Ціннісні орієнтації студентської молоді та їх роль в консолідації українського суспільства. Науковий вісник ХНПУ ім. Г.С. Сковороди. Серія «Філософія». Х.: ХНПУ, 2014. Вип. 43. С. 39–52.

ГРИНЬОВА Наталія, канд. психол. н.,

доцент кафедри психології

Уманський державний педагогічний університет

імені Павла Тичини, м. Умань

РЯБЕНКО Вікторія, здобувачка першого (бакалаврського) рівня

вищої освіти спеціальності 053 Психологія

Уманський державний педагогічний університет

імені Павла Тичини, м. Умань

ОСОБЛИВОСТІ СУЇЦИДАЛЬНОЇ ПОВЕДІНКИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

Проблема самогубства – чи не найдавніша людська проблема. У найвнутому викладі вона полягає в тому, що ми не тільки смертні, але на відміну від інших живих істот маємо стійку і ймовірну можливість самостійного припинення свого життя.

У другій половині ХХ століття почалося різке зростання числа самогубств у всьому світі, на жаль, актуальна ця проблема і для України. Щороку в усьому світі скоюють самогубство понад 600 тисяч осіб, ще два мільйони людей роблять невдалі спроби вбити себе. Загалом в сучасному світі самогубство є однією з найпоширеніших причин смерті людей, поступаючись тільки смерті унаслідок старіння, важких хвороб та зовнішніх причин (ДТП, нещасні випадки, умисні убивства та тілесні ушкодження тощо). За статистикою Всесвітньої організації охорони здоров'я у 2018 році Україна має середній рівень самогубств з коефіцієнтом 14,8 і належить до країн з середнім рівнем суїцидальної активності населення. Збройні Сили України є складовою частиною суспільства і саме тому загальні негативні процеси та впливи позначаються і на їхньому особовому складі. Проблем суїцидальної поведінки, на жаль, є актуальною й для Збройних Сил України [2].

Вивченням особливостей суїцидальної поведінки військовослужбовців займаються українські вчені: Арабаджи М., Власенко Р., Глушкова Т., Громико О., Колесніченко О., Красницька О., Лебедев Д., Матейко Н., Мацегора Я., Мозальов В., Назаров О., Овчарова Л., Окороков Р., Приходько І., Рютін В., Семенова Д., Семенова С., Синишина В., Тімченко О., Христенко В., Чижевський С., Шевченко І. та інші.

Суїцидальні прояви сучасної людини залишаються однією з найгостріших соціально-психологічних проблем нашого суспільства. Зростання числа самогубств, що спостерігається, особливо серед молоді,

робить цю проблему актуальною для Збройних Сил України: значна частина військовослужбовців, які гинуть у мирний час, – це самогубці. Швидко змінювані умови життя, криза духовної сфери суспільства, соціальна незахищеність важко відбиваються настрої та поведінці військовослужбовців. Внаслідок цього аномального соціального явища армія і суспільство не тільки втрачають людей, а й несуть суттєву моральну шкоду. Факти суїцидів негативно позначаються на морально-психологічному кліматі у військових частинах і підрозділах, формують у суспільстві одіозне уявлення про військову службу, є приводом для багатьох молодих людей ухилитися від призову [1].

Нині суїцидальна поведінка є одним із найбільш дестабілізуючих факторів, які негативно впливають на результати службової діяльності. Самогубство, особливо в закритому військовому колективі, де військовослужбовці постійно перебувають на виду один в одного, об'єднані рішенням спільних завдань, викликає погіршення морального стану в колективі, втрату впевненості у своїх силах, знижує рівень оптимізму, що в цілому негативно позначається на боєздатності та боєздатності підрозділів.

З метою вивчення суїцидальної поведінки військовослужбовців, нами було організовано та проведено діагностичне дослідження з використанням таких методик: Шкала суїцидальних намірів (Suicide Intent Scale; SIS) (А.Т. Веск et al., 1974); Шкала депресії А.Т. Бека; Шкала суїцидального ризику (Г.В. Старшенбаум); Опитувальник суїцидального ризику (ОСР) в модифікації Т.М. Разуваєвої.

Отримані висновки проведеного дослідження підтверджують, що суїцидальна поведінка є складною проблемою, яка вимагає комплексного підходу та співпраці між різними сферами суспільства. Отримали такі емпіричні дані: серед військових спостерігається низький рівень суїцидальних намірів (69,16 %), проте високий, середній та легкий ступінь депресії мають 87 % обстежуваних, високий та середній рівень суїцидального ризику мають 28 % військовослужбовців. Показники вище середнього соціального песимізму (78 %) та неспроможності (75 %), які можуть впливати на ризик суїцидальної поведінки.

За результатами дослідження виявлено, що більшість військових не мають ознак схильності до суїцидальної поведінки, але окремі особи можуть мати певний ризик, наявність окремих ознак розвитку суїцидальної поведінки має 28 % обстежуваних військовослужбовців та високо ризику суїциду - 3 %.

У зв'язку з цим керівники органів управління як державних, так і військових вважають зниження рівня суїцидів одним із пріоритетних напрямків у роботі всіх фахівців системи «людина-людина».

Профілактику самогубств серед військовослужбовців будувати як систему, що включає комплекс превентивних заходів, а також заходів щодо запобігання повторним суїцидам. В першу чергу зосередити увагу на усуненні можливості та умов суїцидальних переживань, своєчасне розпізнавання та блокування станів, несучих потенційну загрозу суїцидів, ліквідації умов, їх що породжують.

Список використаних джерел

1. Коқун О.М., Агаєв Н.А., Пішко І.О., Лозінська Н.С., Корня Л.В. Психологічна оцінка суїцидального ризику у військовослужбовців. Методичний посібник. К.: НДЦ ГП ЗСУ, 2019. 206 с.

2. Куруч О.С. Методика оцінювання схильності до суїцидальної поведінки військовослужбовців національної гвардії України. *Наукові перспективи*, No 5 (23), 2022. С. 537-550.

ГУМЕННА Анна,
здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
спеціальності 053 Психологія
Уманський державний педагогічний університет
імені Павла Тичини, м. Умань
Науковий керівник: **ДУДНИК Оксана**,
канд. психол. н., доцент кафедри психології
Уманський державний педагогічний університет
імені Павла Тичини, м. Умань

МЕТОДИ КОРЕКЦІЇ ДИТЯЧО-БАТЬКІВСЬКИХ ВІДНОСИН

У світі, де дитячо-батьківські відносини стають ключовим елементом психосоціального розвитку дітей, методи групової корекції цих відносин набувають підвищеної актуальності. Враховуючи вплив сучасного суспільства на родину, а також роль, яку відіграють батьки у формуванні психологічного та емоційного клімату вдома, ефективні методи групової корекції дозволяють забезпечити якісний підхід до розвитку здорових та гармонійних відносин. Ці методи не лише надають можливість батькам обмінюватися досвідом та навчатися від один одного, але й стимулюють взаємодію та співпрацю. Через групові сесії та діалогові практики батьки отримують підтримку та інформацію, яка допомагає їм впроваджувати позитивні зміни в спілкуванні з дітьми.

Вплив сімейного середовища на психологічний розвиток підлітків визначається роллю батьків у формуванні їхньої особистості. Підтримка і виховання в цьому періоді є ключовими для становлення самоідентифікації підлітків. Батьки, як опора, забезпечують емоційну стабільність та допомагають розвивати самосвідомість. Ця підтримка сприяє позитивному розвитку самооцінки та внутрішньої мотивації. Взаємодія батьків із соціальним оточенням також впливає на формування соціальних навичок підлітка [1]. Вплив батьківських установок на формування образу Я визначає психологічний розвиток підлітків. Батьківські переконання та стереотипи стають основою для усвідомлення цінностей і самоідентифікації молоді. Підтримка цінностей батьків може впливати на формування внутрішнього світу підлітка, визначати його життєві цілі та плани. Однак, необхідно розрізняти конструктивний вплив батьківських установок, який сприяє розвитку особистості, від можливих обмежень, які вони можуть накладати на самовизначення та соціальні стосунки підлітка. Урахування цього впливу допомагає забезпечити гармонійний психологічний розвиток молоді [2].

Психологічна допомога необхідна сім'ям, які потрапили у важкі ситуації. Проблеми можуть бути викликані зовнішніми змінами (вікові кризи у дітей, розлучення батьків, смерть близької людини) або індивідуальними особливостями конкретних людей. Корекція дитячо-батьківських відносин передбачає створення сприятливого клімату в сім'ї.

Корекційна робота з батьками спрямована на навчання батьків правильному спілкуванню з підлітком. Важливо, щоб вони усвідомили проблему і захотіли вирішити її. Психолог використовує у своїй роботі різні методики. Дитячо-батьківські відносини можна виправити, але для цього потрібно багато сил і терпіння. У роботі з батьками найчастіше застосовуються:

- *бесіди*, під час них батьки отримують інформацію про розвиток підлітка, його психологічні та вікові особливості;
- *дискусії* – дорослих просять висловити своє ставлення до викладеної психологом теми. Також дискусії допомагають проаналізувати виховну діяльність в конкретній сім'ї, обмінятися думками, зрозуміти суть проблеми, спільно виробити оптимальне рішення;
- *бібліотерапія* – батьків просять прочитати книги про виховання підлітків, а потім поділитися своєю точкою зору з цього питання;
- *тренінги* – батькам пропонується в ході рольової гри вирішити важкі ситуації, типові для цієї сім'ї. При цьому шукаються нові варіанти виходу з проблеми, відпрацьовуються способи ефективного поведінки.

Батькам рекомендують:

- демонструвати любов до дитини, гордість за неї;
- спиратися на сильні сторони підлітка і не нагадувати про минулі невдачі;
- знайти спільні заняття, більше часу проводити разом;
- дозволити дитині самостійно вирішувати посильні проблеми, виправляти наслідки своїх помилок;
- уникати суворих покарань і критики.
- слухати і чути своїх дітей, вселяти в них оптимізм, радіти самому маленькому прогресу.

Психологічні проблеми системи «дитина – батьки» не можуть бути вирішені тільки завдяки психокорекції батьків або тільки психокорекції дитини. Для того щоб зняти ці проблеми та попередити можливість їх повернення, необхідна спільна психокорекційна робота як з батьками, так із дітьми.

На різних етапах надання консультативної та проведення корекційно-розвиваючої роботи психологи використовували різноманітні методи та прийоми. В наш час все більшої популярності набуває такий напрям роботи, як пісочна психотерапія. Особою формою цієї роботи, являється ігрова пісочна терапія [3].

Пісочна терапія – це вплив на психічний стан дитини через його взаємодію з піском, водою і різними мініатюрними фігурками.

Пісочна терапія – це унікальна можливість досліджувати свій внутрішній світ, розвивати відчуття свободи та безпеки самовираження, що виникає в результаті роботи з піском.

Пісочна терапія – це можливість висловити те, для чого важко підібрати слова, до чого важко звернутися безпосередньо, побачити в собі те, що зазвичай йде від свідомого сприйняття.

Можливість самовираження в пісочній терапії не обмежена словами. Так само як один символ або образ може виразити більше, ніж сотня слів, фігура або сцена, побудована вами, може передати почуття, емоції, конфлікти, недоступні словесному вираженню. Особливо це може допомогти тим, кому з якихось причин важко перетворити свої переживання в слова – наприклад, тим, чий переживання настільки гострі і болючі, що стикатися з

ними безпосередньо важко, дітям, ще поки не відчуває себе невимушено у світі слів.

Список використаних джерел

1. Асєєва Ю. О. Особливості стилів сімейного виховання кібер-адиктів (очима дітей). *Психологія та соціальна робота*. 2020. Вип. 1. С. 9-19.
2. Дмитренко А. К. Психологія сімейного виховання. Чернівці : Прут, 2021. 280 с.
3. Ейдемільер Е. Г. Психологія та психотерапія родини. К.: Основа, 2019. 905 с.

ГУРТОВЕНКО Наталія, канд.. психол.н.,
доцент кафедри психології
Уманський державний педагогічний університет
імені Павла Тичини, м. Умань
ГУРТОВЕНКО Роман, викладач
Уманського медичного фахового коледжу, м. Умань

СУЧАСНІ ТРЕНІНГОВІ ТЕХНОЛОГІЇ РОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ

Згідно з положеннями К. Левіна, Р. Ліпіта, Е. Бані, тренінг є методом формування, що спирається на проблемне навчання через дії і досвід, які використовують дані про актуальну поведінку учасників і про ситуації, що виникають у групах, про спроби їх зміни, зокрема, шляхом взаємодії учасників.

На початку 90-х років ХХ століття тренінг визнано ефективною формою навчання вмінням та навичкам, яку, однак, не можна розглядати ізолювано від інших форм діяльності в організації чи у будь-якій іншій галузі, наприклад тренінг командування не лише спрямований на згуртування колективу, а й на досягнення ширших, актуальніших для організації цілей [1, С. 7].

Психодіагностичні можливості тренінгу актуальні на всіх етапах психологічного забезпечення професійної діяльності. Специфіка даного моменту пов'язана з тим, що тренінг на етапі професійної діяльності проводиться з фахівцями, які працюють в організаціях. У зв'язку з цим тренінг як метод навмисних змін застосовується на основі методологічних принципів, які передбачають системну детермінацію психологічних змінних професіоналів з урахуванням особливостей, потреб і цілей організації [2, С. 42].

Особистісно зорієнтований тренінг є поєднанням рольової гри і дискусії з деякими елементами групової психотерапії і припускає застосування різних підходів: психодраматичного, гештальттерапії, транзактного аналізу, соціального психоаналізу, біографічного методу та ін. [3, С. 85].

Проведення особистісного зорієнтованого професійного тренінгу вимагає дотримання ряду етичних правил, а від учасників – пильного й обережного ставлення до тренінгу з чітким усвідомленням того, до яких наслідків це може призвести. З цієї точки зору важливо, щоб при проведенні професійного тренінгу були точно обумовлені його цілі і завдання, тобто визначено, на вдосконалення яких саме професійних якостей фахівця він спрямований.

Список використаних джерел

1. Зливков В. А., Лукомська С. О. Сучасні тренінгові технології розвитку особистості в освіті. Київ. 2022. 184 с.
2. Шеленкова Н. А. Психодіагностичні можливості тренінгу. *Сучасні тренінгові технології для розвитку особистості: еко-тренінги: Всеукраїнська науково-практична конференція (30 травня 2017 р.)* : тези доп. / відп. ред. Г. М. Ржевський, Н. А. Харченко. Київ : Київ. нац. торг.-екон. ун-т, 2017. 488 с.
3. Іванцова Н. Б. Тренінг розвитку професійної спрямованості студентів-психологів як метод розвитку особистісної екологічності. *Актуальні проблеми психології*. Т. 7, вип. 31. с. 81-90.

ГУРТОВЕНКО Наталія, канд.. психол.н.,
доцент кафедри психології Уманський державний
педагогічний університет імені Павла Тичини, м. Умань
КУПЧЕНКО Даниїла, здобувач першого (бакалаврського)
рівня вищої освіти спеціальності 053 Психологія
Уманський державний педагогічний університет
імені Павла Тичини, м. Умань

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОСОЦІАЛЬНОГО РОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

За концепцією психосоціального розвитку Е.-Г. Еріксона, пубертатному періоду відповідає підліткова стадія (12–19 років), коли основним психосоціальним параметром є Еґо-ідентичність.

У підлітковий період людина опиняється перед різноманітними соціальними вимогами, новими ролями. Їй необхідно зібрати всі знання про себе (як сина/дочку, студента, спортсмена, музиканта тощо) й логічно інтегрувати образи в особисту ідентичність, що є усвідомленням її минулого і майбутнього.

Феномен психосоціального розвитку у підлітковому віці відноситься до тих інтегративних властивостей, сутність якого і пов'язана з ним можливість прогнозування процесу дорослішання на сьогодні є недостатньо чітко визначеними, що, на наш погляд, зумовлено недостатнім рівнем розроблення в психології загалом. Як його узагальнений зміст ідентифіковано на рівні наукової свідомості та представлено в достатньо

великій кількості праць, для його дефініції досі не пропонується достатньо повно операціоналізованого визначення.

Виходячи з вище викладеного, можна дійти висновку, що позначена проблема характеризується актуальністю та недостатньою розробленістю. Більш ретельне вивчення цього питання сприяли подальшому розвитку психології підлітково-юнацького віку, оптимізації навчання, виховання та своєчасного психологічного супроводу психосоціального розвитку підлітків [1].

Говорячи про ідентичність, відмічаємо : «Ми маємо справу з процесом, який локалізований у ядрі індивідуальності, але також і суспільної культури, з процесом, який в дійсності встановлює ідентичність двох ідентичностей». Ключовою особливістю психосоціального підходу є те, що, як впливає вже з самої назви, припускає розгляд процесів розвитку особистості та соціуму в нерозривному взаємозв'язку.

Основою психосоціального розвитку підлітка є спілкування з однолітками , яке в даний період його розвитку стає провідною діяльністю, що впливає на різні аспекти особистості. Деякі дослідники вважають вплив спілкування з однолітками на особистість підлітка багато в чому вирішальним як в позитивному, так і в негативному плані: таке спілкування може сприяти успішній соціалізації підлітка, але може і визначити його асоціальна поведінка [2].

Список використаних джерел

1. Шамне А. В. Теорія та практика психосоціального розвитку у підлітково-юнацькому віці : монографія. Київ : ТОВ ВНП «Інтерсервіс», 2015. 488 с.
2. Хухлаєва О. В. Психологія розвитку та вікова психологія. Київ : 2014.

ГУРТОВЕНКО Наталія, канд.. психол.н.,
доцент кафедри психології Уманський державний
педагогічний університет імені Павла Тичини, м. Умань
ЛИПКАН Руслана, здобувач першого (бакалаврського)
рівня вищої освіти спеціальності 053 Психологія
Уманський державний педагогічний університет
імені Павла Тичини, м. Умань

ПОРУШЕННЯ СІМЕЙНИХ СТОСУНКІВ ЯК ПРИЧИНА СОЦІАЛЬНОЇ ДЕЗАДАПТАЦІЇ ДІТЕЙ

Вивчення наукових джерел дало змогу встановити, що багато дослідників розглядають фактори й умови, що призводять до ситуації дезадаптації.

Дезадаптація розглядається як цілком самостійний феномен, що формується у результаті неузгодженості в психічному розвитку, а також

невідповідності психолого-соціального статусу дитини вимогам нової соціальної ситуації розвитку. При зовнішній схожості проявів соціально-психологічної дезадаптації, що виявляються в неуспішності у навчанні та відхиленнях у поведінці, психологічні причини останніх можуть бути дуже різноманітними. Цим визначається необхідність точного, змістового, адекватного віковому періоду, раннього розпізнавання природи невідповідності і розбалансованості в психічному розвитку підростаючої особистості [1].

Екологічні стосунки – це соціальна взаємодія, яка забезпечують задоволення базових соціальних потреб людини та створює умови для її особистісного зростання. Ключову роль відіграє екологічність сімейної системи для розвитку дитини. В разі порушення екологічності стосунків можливі викривлення особистісного розвитку: неадекватна самооцінка, негативні особистісні новоутворення, ригідність механізмів психологічного захисту тощо [2, С. 262].

Першоджерелом соціальної дезадаптації вважають порушення стосунків дитини й дорослого. Слід зазначити, що у вітчизняній традиції виховання здійснюється в рамках парадигми заохочення – покарання. При виникненні у вихованця ускладнень вихователь, в разі невміння знайти альтернативи негативній оцінці, починає зловживати цим методом. Більше того, негативна оцінка дитини нерідко поширюється на особистість вихованця в цілому, зумовлюючи таким чином фрустрацію одразу двох життєво важливих потреб: потреби в позитивній оцінці оточуючими та потреби в самоповазі, задовільній самооцінці. Нагадаємо, що саме ці потреби є базовими, провідними для підлітка. І тому подібна ситуація виявляється для підлітка психотравмуючою.

Через те, що внутрішній світ підлітка розвинутий ще недостатньо, перешкоди, які постають на шляху задоволення його соціально важливих потреб не стимулюють його активності, спрямованої на їх подолання. Замість цього починають формуватись захисні механізми, які покликані застерегти особистість від сприйняття небажаної інформації, усунути тривогу та напруженість [3].

Людина, яка виховувалась в дисфункційній сім'ї, тобто в умовах порушення екологічності стосунків виростає складною особистістю. Щоб визволитися від негативних наслідків дитячого досвіду, що спричиняють девіантну поведінку, їй необхідна тривала й поступова робота над собою. Більш ефективною така робота буде за умови наявності психологічної допомоги [2, С.270].

Список використаних джерел

1. Грись А. М. Теорія і практика підготовки психологів до роботи з соціально дезадаптованими неповнолітніми : монографія. Київ : Геопринт, 2013. 280 с.

2. Максимова Н. Ю. Порухення екологічності стосунків як детермінанта девіантної поведінки. *Актуальні проблеми психології*. Т.7, вип.36. с. 262-270.

3. Гусев А. І. Психологія соціально дезадаптованої поведінки. Міжнародна конференція «Впровадження відновного правосуддя в Україні: висновки та перспективи». Київ, 20-21 квітня 2006 р. С. 114-117.

ГУРТОВЕНКО Наталія, канд.. психол.н.,
доцент кафедри психології Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини, м. Умань
САЛЕНКО Марія, здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти спеціальності 053 Психологія Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини, м. Умань

ОСОБЛИВОСТІ РОБОТИ ЩОДО ПІДВИЩЕННЯ КОМУНІКАТИВНОСТІ В МОЛОДШОМУ ШКІЛЬНОМУ ВІЦІ

Самореалізація особистості в соціумі прямо залежить від рівня сформованості її комунікативної культури, формування якої необхідно активно здійснювати в молодшому шкільному віці. Відсутність цілеспрямованого формування комунікативних умінь у молодших школярів гальмує їхній внутрішній розвиток і унеможливає повноцінну реалізацію себе в навчанні, серед однолітків і соціумі загалом [1, С.6].

На запровадження компетентнісного підходу націлює Концепція Нової української школи, в якій зазначається, що «знання та вміння, взаємопов'язані з ціннісними орієнтирами учня, формують його життєві компетентності, потрібні для успішної самореалізації у житті, навчанні та праці» [2, С.10].

Реалізація компетентнісного підходу в процесі навчання молодших школярів української мови передбачає уточнення змісту і результатів навчання, добір ефективних методів, прийомів, форм організації навчальної взаємодії, оновлення дидактико-методичного супроводу освітнього процесу, запровадження нових підходів до перевірки та оцінювання навчальних досягнень учнів [1, С.5].

Психологічний словник визначає поняття «комунікація» як фундаментальну ознаку людської культури, яка полягає в інтенсивному взаємоспілкуванні людей на основі обміну різного виду інформацією [3, с.79– 80].

Комунікація в тій чи іншій формі супроводжує кожний акт життєдіяльності суспільної людини. Вона здійснюється на основі певних знакових систем, вироблених тією чи іншою людською спільнотою і зафіксованих в індивідуальній та колективній пам'яті. Прикметною рисою комунікативних процесів є їх безперестанне кількісне та якісне зростання в

часі, зумовлене загальним прогресом людства, постійне розширення їхнього географічного та ідеологічного простору, підсилене стрімким розвитком технічних засобів збереження та перетворення інформації. Сучасна психологія досліджує комунікацію в контексті пов'язаних з нею явищ людської психіки (відчуття, сприймання, розуміння і т. п.) у зв'язку з комунікативною активністю людини. Значне місце в цих дослідженнях посідає психолінгвістика, що розглядає закономірності мовного висловлювання [3].

Інструментом впровадження компетентнісного підходу є зміщення центру ваги в навчанні від нагромадження знань до розвитку вмінь. Для його реалізації концепцією передбачено обмеження теоретичного складника змісту освіти, зменшення обсягу фактологічного матеріалу на користь практичної діяльності, відведення достатньої кількості часу на формування вмінь та відповідних ставлень – готовності, належної мотивації, самооцінки. Пріоритетним має бути проблемне навчання, що передбачає розв'язання конкретних навчальних проблем з метою розвитку належних умінь і ставлень, пошуку та конструювання нових знань. Домінувати в навчальному процесі мають інтерактивні методи, проектні технології, збільшення частки навчального часу за межами класу [4].

Так як комунікативні здібності молодшого шкільного віку формуються в середовищі однолітків, варто зазначити, що процес кооперації базується на: 1) вмінні домовлятися та узгоджуватися; 2) аргументованості власних думок та пропозицій; 3) взаємодопомозі. Наявність чітких мовленнєвих дій учнів при передачі певної інформації, як результат сприяють на розуміння та засвоєння комунікативного змісту, але для цього необхідно: 1) здійснювати комунікацію на одному рівні із співрозмовником; 2) обмірковувати власні дії та подальші коментарі на основі повного відображення мовленнєвого змісту і умов комунікативних дій; 3) задавати такі питання, щоб отримувати бажані відповіді.

Отже, на основі розглянутого можемо зробити висновок, що розвиток комунікативних здібностей дитини молодшого шкільного віку, здійснюється всередині цілісної системи у відповідності з розвитком особистості. Як життєво необхідний процес, формування комунікативних здібностей має розглядатися в загальному контексті соціалізації дитини з врахуванням її особливостей узагальнення, формування понять, спілкування з дорослими, однолітками, врахування особливостей загальної ситуації соціального розвитку і таке інше [5].

Список використаних джерел

1. Пономарьова К. І. Формування комунікативної компетентності молодших школярів у процесі навчання української мови : посібник. Київ, 2019. 131 с.
2. Концептуальні засади реформування середньої освіти. Львів, 2016. 34 с.

3. Психологічний словник / за ред. В. І. Войтка. Київ : Вища школа, 1982. 214 с.
4. Нова українська школа : основи Стандарту освіти. Львів, 2016. 64 с.
5. Хромченко О. О. Формування комунікативної компетентності молодших школярів. URL : <https://urok-ua.com/formuvannya-komunikatyvnojikompetentnosti-molodshyh-shkolyariv/>

DOAN Tina,
BMed, Fellow of the Royal Australian
College of General Practitioners (FRACGP, м. Сідней, Австралія)

FANDOM EFFECTS ON THE PSYCHOLOGICAL WELL-BEING

Fans are enthusiastic and ardent supporters of an interest. Within psychology, fan research has largely been limited to the examination of sport fans; however, outside of psychology fans and fan communities as a whole have been viewed through an expansive literature within the humanities from a number of different perspectives, including gamers, sci-fi fans, and the rarer examinations of sport and music fans [3].

For many fans, their fandom is more important to them and central to their identity than other traditional connections or relationships, such as one's residential neighborhood [1]. One prominent manner in which many non-sports fans (e.g., media fans) interact is at fan gatherings such as conventions, which provide members with a sense of social connection. As such, for many media-based fans, fandom is associated with such social experiences which, in turn, are associated with greater well-being (e.g., music festival fans) [2].

The positive physiological and psychological effects of music on health and wellbeing are well researched in the field of music psychology. Music can positively impact people's mental health by supporting mood regulation, social relationships, and increasing positive emotions and self-esteem. However, in the field of music information retrieval (MIR), there is limited research exploring the connections between music and the mental health of the listener. In particular, the complex context of being a music fan involves online communities and social media, as well as the fan's perceived relationship with the artists which will inevitably influence the impact of music on listeners' mental health. Yet, there is a dearth of research exploring the holistic context of the listener, including external factors related to music such as the social relationship of listeners to artists and other fans.

We analyzed the existing theoretical studies of the fandom effects on the psychological well-being of its participants and made the following conclusions:

- *feeling comforted, understood, and not alone* (when discussing comfort, participants often imagined the songs giving them a hug);
- *self-growth through understanding and accepting oneself* (many participants reported feeling cathartic after listening to music,

commenting on how it helped them understand and articulate their own emotions);

- *intentional coping through various music* (participants talked about accessing specific songs when they wanted to attain a certain mood such as energy for work, relaxing after a tough day, or calming anxiety);
- *connection of listeners and songs through support from textual and visual elements* (these imagined connections provided real comfort to the participants and helped them develop emotional resilience for self-coping: music helped to escape or forget their difficult reality momentarily which people could not control (e.g., the pandemic or abusive household); it helped them connect with reality, and provided space for articulating and normalizing negative experiences, feelings of loss, and emotions that are a part of one's lived experience but are hidden, stigmatized, and/or feared in the society);
- *connections with other fans through discussion of music* (participants spoke about feeling an abstract connection with "others out there" who might be listening and relating to the same music; this reduced their sense of loneliness).

Fanship has its roots in the more general construct of group identification. Early psychologists such as Freud and Kagan argued that identification described a process by which people include attributes or characteristics of the group as part of themselves. As a result, a notable consequence of group identification is that the individual may – react to events occurring to the group as if they occurred to him. More recently, researchers in the tradition of social identity and self-categorization theories have advanced the view that group identification constitutes a condition under which the actions of a group are a central component of one's social identity. One's categorization as a member of a group is important and significant to the individual.

Beyond the benefits associated with being a fan, such as greater well-being, fans are motivated to participate in the fan interest for a variety of reasons, such as entertainment, to escape the stresses of their day-to-day lives, or to fulfil a need for belonging and through this gain an array of positive benefits. For some fans this participation provides a purpose in life and inspiration. In some this is generated through the source material which may inspire the production of art, music, or other works, from both the fandom itself as both a model for behavior and a source for new ideas.

References

1. Chadborn D., Edwards P., Reysen S. Displaying fan identity to make friends. *Intensities: The Journal of Cult Media*, 2017. Vol. 9. P. 87-97.
2. Packer J., Ballantyne J. The impact of music festival attendance on young people's psychological and social well-being. *Psychology of Music*, 2011. Vol. 39(2). P. 164-181.

3. Reysen S., Branscombe N. R. Fanship and fandom: comparisons between sport and non-sport fans. *Journal of Sport Behavior*, 2010. Vol. 33(2). P. 176-193.

ДАНИЛЕВИЧ Лариса, канд.. психол.н.,
доцент кафедри психології
Уманський державний педагогічний університет
імені Павла Тичини, м. Умань
МУСУРСЬКИЙ Станіслав, здобувач першого (бакалаврського)
рівня вищої освіти спеціальності 053 Психологія
Уманський державний педагогічний університет
імені Павла Тичини, м. Умань

ПРОЯВИ НЕГАТИВНИХ ПСИХІЧНИХ СТАНІВ У СПІЛКУВАННІ ДІТЕЙ 6-7 РІЧНОГО ВІКУ ТА ЇХ КОРЕКЦІЯ

Сучасним завданням початкової освіти є формування гармонійно розвиненої, фізично та психічно здорової особистості кожної дитини, яка здатна адаптуватися до нової навчальної діяльності та вміє спілкуватися у широкому соціальному оточенні. Проте успішність цього завдання сьогодні залежить від багатьох зовнішніх та внутрішніх чинників, які негативно впливають його розв'язання, зокрема, складність соціальної ситуації розвитку дитини, внутрішній психологічний клімат сім'ї та особливості стосунків батьків, рівень професійності та психологічної освіченості вчителів. До особистісних внутрішніх чинників психологи відносять сенситивність молодших школярів до різноманітних соціальних впливів, їхні особистісні труднощі: емоційна нестабільність та вразливість, вікові, індивідуально-типологічні властивості тощо, які обмежують здатність дитини спілкуватися з однолітками та дорослими. Окремі з цих чинників детермінують появу у дітей молодшого шкільного віку негативних психічних станів, які, при відсутності належної психологічної корекції, адекватних змін умов навчання та виховання, можуть трансформуватись у стійкі властивості особистості та деформувати її подальший розвиток, стати причиною погіршення успішності навчальної діяльності, поведінки, зумовити порушення взаємин з учнями.

Серед учених, які проводили дослідження розвитку особистості дітей молодшого шкільного віку, їхні психічні процеси, стани, властивості у навчально-виховній діяльності, можемо виокремити: І.Д.Беха, І.С.Булах, А.С.Виготського, Д.Б.Ельконіна, Г.С.Костюка, О.М.Леонтєва, Ю.О.Приходько, О.В.Скрипченка та інших. Негативні психічні стани у дітей вивчали - О.І.Захарова, А.Прихожан, А. Співаковська, А.Яцишина та інші, теоретичні аспекти психокорекційної роботи розроблені у працях П.В.Лушина, О.Ф.Бондаренко, А.Яцишиної та ін..

Проблематика впливу негативних станів молодших школярів представлена в працях А. Прихожан (2005), С. Ставицької (1999) за двома напрямками: ситуативна тривожність, пов'язана з конкретною ситуацією, що породжує занепокоєння; особистісна тривожність, яка виявляється в постійній схильності до переживань тривоги в різних життєвих ситуаціях.

У своїх дослідженнях учені О. Залеська (2005), Н. Худякова (2015) дійшли висновку, що в умовах сьогодення помітні негативні тенденції, які впливають на формування особистості дитини загалом та на рівень емоційних переживань зокрема. Найбільший вплив серед них мають: зайнятість батьків, особливо матері, зменшення тривалості спілкування з дитиною, недостатність уваги, турботи й ласки, терпіння. На думку авторів, наслідками неправильного виховання у сучасних сім'ях є неприйняття дитини з боку батька, гіперсоціалізація з боку матері, формалізація контактів із дитиною в поєднанні з підвищеною вимогливістю. Негативні переживання дітей спричинені також розлученнями батьків, сімейними конфліктами, пропусками уроків через хворобу та, як наслідок, проблемами у навчанні. Всі ці факти детермінують ставлення дитини до себе, формування образу «Я», загальний емоційний фон, який набуває специфічного значення, з огляду на особливості віку й відчуття належності в соціумі (Г.О. Гуд, 2019).

Наразі практичні психологи закладів освіти констатують зростання кількості дітей із різноманітними виявами страху, негативними переживаннями, що засвідчують підвищена збудливість і тривожність, загострене сприйняття, вразливість, нездатність протистояти несприятливим емоційним впливам, недовіра (Г.О. Гуд, 2021).

На думку І. Бега, всі ці зовнішні впливи соціальної ситуації розвитку дитини породжують психічні розлади, неврози, психопатії, набуває аморальних форм поведінки, невихованості, наповнюючи в подальшому внутрішнє життя дитини постійною напругою та тривогою (2015).

Тривога є базовим станом для розгортання інших негативних психічних станів. Тривога, у залежності від вроджених, індивідуально-типологічних чинників, особливостей досвіду емоційного реагування та психогенних ситуацій, може по-різному трансформуватись у молодших школярів у такі негативні стани як страх, гнів, агресію, астенію, депресію (субдепресію) та інші.

Також, у дослідженні внутрішніх чинників негативних переживань ученими відмічені наступні: індивідуально-психологічні особливості темпераменту, характеру та вікових особливостей. До вікових характеристик М. Голубєва (2010), Н. Коцур (2017), О. Макаренко (2010) зараховують компенсаторні характерологічні властивості особистості дитини та негативні особистісні утворення (егоцентризм, афективність, брехливість, симуляція, демонстративність та ін.); негативне ставлення

вчителя до дитини, для якої він є авторитетом; неадекватні взаємини з однолітками.

Для визначення негативних переживань дитини психологами використовуються наступні методи: спостереження, бесіди, аналіз результатів навчальної діяльності, документації, метод експертних оцінок, анкетування, особистісний опитувальник Айзенка ЕРІ (дитячий варіант); методики для діагностики тривоги та тривожності у дітей: тест рівня шкільної тривожності Філіпса (School Anxiety Scale, SAS), шкала явної тривожності для дітей (СМАС); проєктивні методики: тест тривожності (Р. Темл, М. Доркі, В.Амен) ; дитячий апперцептивний тест, малюнкові тести: «Неіснуюча тварина», «Дім-дерево-людина», «Малюнок сім'ї», «Що мені подобається в школі» та інші.

Отже, для розробки програм корекції та профілактики негативних переживань молодших школярів, психологи рекомендують спрямувати цю роботу те, щоб зміцнити внутрішні ресурси особистості дитини, що сприятиме зниженню рівня негативних переживань, опануванню необхідних навичок реагування в різних стресових ситуаціях; пропрацювання негативних переживань дітей, які допомагають актуалізації їхніх знань, когнітивних систем, які становлять внутрішній план переживання. Також, завданнями є доповнити досвід інформацією, яка є важливою для формування конструктивних думок, вибору оптимальних дій у складних ситуаціях; надання зразка поведінки в складних ситуаціях, вироблення вмінь конструктивної поведінки. Відповідно до завдань, у програмі зосереджено увагу на розвитку рефлексії та стресостійкості молодших школярів, пропрацюванні тривожності, підвищеної сором'язливості, невпевненості в собі.

Список використаних джерел

1. Гуд Г. О. Психолого-педагогічні засоби профілактики та корекції негативних переживань молодших школярів. *Актуальні проблеми психології*: зб. наук. праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України / гол. ред. С. Д. Максименко. Київ; Ніжин: ПП Лисенко М. М., 2019. Том ІХ. Вип. 12. С. 83-96.
2. Коцур Н. І., Годун Н. І. Психоемоційні стреси в школярів: ризики розвитку та шляхи запобігання. *Молодий вчений*. 2017. № 9.1 (49.1). С. 97-100.

ВИКОРИСТАННЯ СПТ У ПРОЦЕСІ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ПІД ЧАС НАВЧАННЯ У ЗВО

Емоційний інтелект – особливий тип інтелекту, когнітивні здібності, які дозволяють сприймати і виявляти емоції, розуміти власні й чужі емоційні вияви, регулювати їх з метою покращення якості виконуваної діяльності.

Співзасновники класичного підходу Девід Мейєрс і Пітер Саловей стверджують, що в основі емоційного інтелекту (EQ) є п'ять категорій здібностей:

- 1) свідоме сприйняття власних емоцій;
- 2) регулювання емоцій;
- 3) внутрішня мотивація;
- 4) вміння розпізнавати й розуміти емоції інших людей;

5) здатність до підтримки гармонійних взаємин з оточуючими. Це сприяє реалізації інтерпретативних, регулятивних, адаптивних та активізуючих функцій EQ. Однак увага не зосереджується на його ціннісному компоненті, який має найбільше виявлятися у контексті вивчення особливостей самореалізації особистості [1, с.100].

Нами були використані 6 психодіагностичних методик для вивчення загального рівня емоційного інтелекту майбутніх психологів, а також його окремих показників. Це дало можливість сформулювати системне уявлення про емоційний інтелект обстежуваних у контексті їхньої професійної підготовки до спеціальності. Отримавши результати констатувального експерименту і здійснивши їх інтерпритацію нами була розроблена авторська програма розвитку емоційного інтелекту майбутніх практичних психологів, у застосуванні якої передбачався цілеспрямований вплив на показники розвитку емоційного інтелекту майбутніх практичних психологів, що дозволить підвищити його загальний рівень, на основі положення теорії функціональних систем П. Анохіна та розуміння сутності досліджуваного особистісного утворення як сукупності взаємопов'язаних здібностей.

Авторська програма включала СПТ, загальна мета якого відображалася у оволодінні психологічними знаннями; розвитку здібностей адекватно та різносторонньо пізнавати себе та інших людей; формуванні вмінь та навичок у сфері спілкування; корекції, формуванні та розвитку установок для успішної міжособистісної взаємодії. Також в основу СПТ були покладені основні принципи такі, як добровільності спілкування і виконання запропонованих завдань, позитивному характеру зворотного зв'язку, неконкурентному стилю взаємовідносин між учасниками, активному прийнятті участі тренером у роботі групи.

З огляду на зазначене розроблену програму розвитку емоційного інтелекту майбутніх практичних психологів було впроваджено у формі

соціально-психологічного тренінгу та спрямовано на підвищення рівня досліджуваного особистісного утворення шляхом цілеспрямованого впливу на його когнітивний та поведінковий компоненти за рахунок активізації розвитку рефлексії, емпатії, емоційної врівноваженості, співпраці як домінуючої форми поведінки у конфліктних ситуаціях, а також вміння конструктивно застосовувати такі копінг-стратегії як «Пошук соціальної підтримки» та «Вирішення проблем». Метою розробки авторської розвивальної програми було створення ефективної технології розвитку емоційного інтелекту у майбутніх практичних психологів з врахуванням особливостей сучасного політичного, економічного і соціального стану в державі, нових теоретичних та практичних доробків у психологічній науці за цим напрямком.

Загальний курс складався з 10 занять по 90 хвилин, які відбувались 2 рази на тиждень. Програму розвитку емоційного інтелекту майбутніх практичних психологів умовно поділено на два блоки по 4 заняття кожний:

1. I блок занять тренінгу полягав у розвитку когнітивного компонента емоційного інтелекту, вміння ідентифікувати власні емоції та розуміти складні емоційні комплекси інших людей;

2. Заняття II блоку було орієнтовано на розвиток поведінкового компонента емоційного інтелекту майбутніх психологів, а саме навичкам свідомого налаштування сприятливого емоційного стану для продуктивної діяльності та управління емоціями і почуттями інших для досягнення ними конструктивних цілей [2, с.149].

Після проведення СПТ було проведено повторно діагностику досліджуваних показників емоційного інтелекту і результати засвідчили, що підвищилися показники ідентифікації емоцій, зафіксовано суттєві позитивні зміни розвитку емоційної фасилітації, підвищився рівень управління емоціями як показник розвитку емоційного інтелекту, у загальному рівень емоційного інтелекту підвищився від 0,00% до 20,69%, середнього – знизилась від 82,76% до 75,86%, а низького – від 17,24% до 3,45%. Особливу увагу під час підготовки й проведення соціально-психологічного тренінгу було спрямовано на становлення рефлексії як одного із критеріїв оцінки розвитку емоційного інтелекту майбутніх психологів.

Отже, авторська програма у формі соціально-психологічного тренінгу мала на меті всебічний розвиток емоційного інтелекту майбутніх практичних психологів шляхом цілеспрямованого впливу на показники розвитку його когнітивного та поведінкового компонентів саме у період навчання у ЗВО.

Список використаних джерел

1. Перепелюк Т.Д. Емоційний інтелект: емпатійний дискурс. Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права. 2023. № 3. С. 98-102.

<https://chasopys-ppp.dp.ua/index.php/chasopys/issue/view/17>

2. Розвиток емоційного інтелекту майбутніх психологів в процесі професійної підготовки : монографія [О. Д. Сафін, О.Г. Коваленко, Т. Д. Перепелюк, А. І. Джулай, Ю. О. Тептюк] / за наук. ред. О. Д. Сафіна : Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини. Одеса : ТАКИБУК, 2024. 277 с.

ДІХТЯР Олена, здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти зі спеціальності 053 «Психологія»
Уманський державний педагогічний університет
імені Павла Тичини, м. Умань
Науковий керівник: **МІЩЕНКО Марина**,
канд. психол. н., доцент кафедри психології
Уманський державний педагогічний університет
імені Павла Тичини, м. Умань

ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕЖИВАННЯ ЖИТТЄВИХ ПОДІЙ УЧНЯМИ МОЛОДШИХ КЛАСІВ

У період молодшої шкільної вікової групи, що охоплює віковий діапазон від 6 до 12 років, відбувається значний розвиток особистості дитини. Цей етап є ключовим у формуванні її характеру та індивідуальних рис. В цей час дитина вивчає новий спосіб діяльності, що визначається взаємовідносинами з оточуючими, зростанням контролю над своїми мисленневими процесами, вмінням оцінювати та оцінювати себе, а також здатністю управляти власними емоціями.

О. Дробот звертає увагу на симптоматику перехідного етапу від дошкільного віку до початку навчання у школі. Вона вказує на те, що цей період супроводжується рядом характерних ознак і змін у поведінці дитини. Наприклад, дитина може проявляти збудливість або тривогу перед новими викликами шкільного життя, може виникати нестабільність емоційного стану. Також можуть спостерігатися зміни у самосприйнятті та у взаємодії з однолітками та дорослими.

Вивчаючи негативні переживання дітей молодшого шкільного віку, виокремлює їхні особливості та характер, які не лише впливають на емоційний стан дитини, але й стають суттєвим елементом її психічного життя, пронизуючи всі сфери її діяльності. Особливо це виявляється в перехідний період – від новонародженості до дитинства, із виникненням нового виду потреб: потреби в нових враженнях, через зорове зосередження, яке змінює всю поведінку й характер емоційних переживань. Згодом потреба (потреба в нових враженнях) перетворюється на якісно новий рівень вражень не тільки в ранньому дошкільному дитинстві, а й у шкільному. За переживаннями дитини лежить світ потреб – прагнення,

бажання, наміри в їхніх складних комбінаціях, можливостях і задоволенні [2].

Досліджуючи особистість і її формування в онтогенезі, Н. Білоусова наголосила на «взаємозв'язку між стійкими переживаннями, які вже закріпилися та є усталеними в дітей, і тими, які формуються й виявляються в рисах характеру, що пов'язане з мотиваційною сферою» [1, с. 14]. Зроблений висновок дозволив зрозуміти важливу роль переживань у розвитку та формуванні особистості, а також у задоволенні потреб. Висловлені автором припущення стали основою для розрізнення ролі переживань: вони служать засобом орієнтації дитини у взаємодії з оточуючим середовищем, сприяють набуттю самостійного досвіду та формують значущість, яка створює психологічну реальність, де дитина починає відчувати свої потреби. Діти молодшого шкільного віку особливо відчують потребу у пізнанні, що створює безмежні можливості для їхнього емоційного розвитку.

В. Зливков, С. Лукомська, О. Федан вважають, що переживання життєвих подій є механізмом, за допомогою якого відбувається взаємозв'язок об'єктивних та суб'єктивних параметрів у формуванні особистісної ідентичності. Учені зауважують, що «Багато дослідників, що вивчають стресові стани, акцентують увагу на ролі стресових подій і неприємностей у повсякденному житті (Landreville, P., & Vezina, J. A., 1992). Повсякденні неприємності, відомі також як «daily hassles», описуються як фруструючі, проблемні ситуації, з якими індивід стикається щодня в своєму оточенні. Вони є мікрострессорами, які значно впливають на самопочуття та психічне здоров'я особистості. Порівняно зі стресовими подіями, такі неприємності виявляються більш хронічними, і їхній сукупний вплив у довгостроковій перспективі може негативно позначитися на здоров'ї та благополуччі людини» [3, с. 26]. Характерною для дітей молодшого шкільного віку є диференціація системи «дитина – дорослий» на «дитина – батьки» і «дитина – педагог».

Дослідженнями Я. Омельченко доведено, що «у молодших школярів глибинний зміст тривожних переживань, пов'язаний зі збереженням високих статусних позицій та компетентності в умовах навчальної діяльності. Такий зміст тривожних переживань сприяє успішній адаптації до навчальної діяльності та досягнення успіху у її межах. Глибинний зміст тривожних переживань, який пов'язаний з більш ранніми прагненнями дітей на попередніх етапах їх розвитку, ускладнює процес успішного оволодіння навчальною діяльністю і розвиток особистості молодшого школяра. Недостатня інтенсивність тривожних переживань, пов'язаних з навчальною діяльністю створює найбільш несприятливі умови для успішності молодших школярів» [4, с. 198].

Досліджуючи переживання життєвих подій дорослих і дітей В. Зливков, С. Лукомська, О. Федан вказують на спільні риси, які характеризують тривожних дітей. Часто такі діти не впевнені в собі, мають

нестійку самооцінку, і вони постійно відчують страх, що пригнічує їхню ініціативу. Вони слухняні й намагаються не привертати увагу до себе, як у дитячому садку, так і вдома. Такі діти намагаються максимально точно виконати будь-яку вимогу вихователів та батьків, рідко порушують дисципліну і майже завжди прибирають за собою свої іграшки. Їх часто сприймають як сором'язливих та скромних. Проте їхня дисциплінованість і акуратність мають захисний характер, а головним мотивом такої поведінки є прагнення уникнути невдач. Емоційний настрій з домінуючими відчуттями занепокоєння і страху зафіксовано в віці 7 років, особливо 8 років [3].

Отже, фактори, які впливають на виникнення негативних переживань у молодших школярів, можуть бути різноманітні. По-перше, це психофізіологічні та індивідуальні особливості кожної дитини, які можуть бути пов'язані з високою частотою мінімальних мозкових дисфункцій, виявлених під час нейропсихологічних обстежень, як для невстигаючих, так і для успішних учнів.

Характерними ознаками переживань життєвих подій у молодших школярів, зокрема вимушених переселенців, є честолюбство, інфантильна і психомоторна нестабільність, конформність і залежність, тривожна недовірливість і замкнутість. Другий важливий фактор – це взаємодія дитини зі значущими дорослими (батьками та вчителями) та однолітками. Ця взаємодія має велике значення для емоційного благополуччя дитини і може впливати на розвиток оптимальних відносин, що ґрунтуються на довірі та теплих стосунках.

Список використаних джерел

1. Білоусова Н. М. Феномен «переживання»: теоретичні та прикладні аспекти проблеми. *Вісник Черніговського національного педагогічного університету*. Серія: Психологічні науки. 2015. Вип. 126. С. 11-16.
2. Дробот О. В. Переживання навчального стресу молодшими школярами сільської школи. *Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві* : збірник матеріалів VI Всеукраїнської науково-практичної конференції, м. Львів, 22 жовтня 2021 року / уклад. В. С. Бліхар. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2021. С. 48-51.
3. Зливков В. А., Лукомська С. О., Федан О. В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. К.: Педагогічна думка, 2016. 219 с.
4. Омельченко Я. М. Вплив тривожних станів різної інтенсивності на навчальну успішність молодших школярів. *Міжнародний науковий форум: соціологія, психологія, педагогіка, менеджмент*. 2009. Вип. 1. С. 190-200.

ДІХТЯРЕНКО Світлана, канд. психол. н.,
доцент кафедри психології Уманський державний
педагогічний університет імені Павла Тичини, м. Умань
СІНЬКОВСЬКИЙ Андрій, здобувач першого (бакалаврського) рівня
вищої освіти спеціальності 053 Психологія
Уманський державний педагогічний університет
імені Павла Тичини, м. Умань

МАСОВА СВІДОМІСТЬ ЯК ОБ'ЄКТ ВПЛИВУ ІНФОРМАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ

Сьогодні одним з найбільш дієвих інструментів взаємодії у сфері здійснення національних інтересів є сфера міждержавної протидії численним загрозам в інформаційній сфері. Розвиток науки й техніки, інформаційно-комунікаційних технологій відкриває фактично необмежені можливості надання прихованого несилового впливу на людину, суспільство та держави, що дає змогу вирішувати завдання гарантування національної безпеки й реалізації національних інтересів.

У другій половині минулого століття з'явилась принципово нова зброя – інформаційна, відповідно, виник і новий вид війни – інформаційна війна. Інформаційна війна – це цілеспрямовані дії, направлені на досягнення інформаційної переваги шляхом здійснення впливу та завдання шкоди інформацією, дезінформацією комунікаційних процесів та інформаційних систем противника при одночасному захисті власної інформації, інформаційних процесів і систем [1].

Методи інформаційної війни, які застосовують протиборчі сили, представлені методами пропаганди та контрпропаганди. Методи пропаганди націлені на те, щоб донести до населення необхідні ідеї про діяльність органів державної влади, сформувані на певній ділянці інформаційного простору потрібну інформацію. Відповідно, методи контрпропаганди спрямовані на дискредитацію ідей численних опонентів, руйнування шкідливої інформації та недопущення її виникнення в подальшому.

Питання вивчення різноманітних впливів на масову свідомість в умовах інформаційної гібридної війни представлені у працях О. Дарморіз, Д. Дубової, І. Руценка, Г. Яворської та ін.

Поводження з інформаційною війною передбачає використання двох видів зброї: програмно-технічної та соціально-психологічної. Технології масових маніпуляцій – це соціальні технології інформаційно-психологічного, явного та прихованого управління психікою, діями, поведінкою людини та груп людей різної кількості, а також формування їхніх ідей, смаків, потреб та цінностей, що мають репресивний вплив на об'єкт. Найважливішим структурним елементом технологій масових маніпуляцій є людина, цінності, інтелект, психіка, поведінка людини [2].

В епоху цифрової революції масова свідомість стала найбільш вразливим і одночасно потужним інструментом впливу. Інформаційні технології перетворилися на ключовий механізм формування думок, поглядів та переконань суспільства.

Масова свідомість – це сукупність уявлень, ідей, переконань та цінностей, які є типовими для певної культурної чи соціальної групи. Вона формується під впливом різних факторів, таких як медіа, освіта, релігія, політика тощо. Проте, з появою інформаційних технологій, особливо інтернету та соціальних мереж, динаміка формування масової свідомості зазнала радикальних змін [3].

Інформаційні технології забезпечують доступ до безлічі інформації з різних джерел. Соціальні мережі, новинні портали, блоги – всі ці платформи стали основними каналами для розповсюдження ідей та поглядів. Однак, важливо зазначити, що інформаційні технології не лише надають доступ до інформації, але й активно впливають на її сприйняття та обробку.

Однією з основних характеристик інформаційних технологій є їхня здатність фільтрувати та персоналізувати контент для кожного користувача. Алгоритми соціальних мереж та пошукових систем адаптуються до індивідуальних інтересів та попередньої активності користувача, що може призводити до формування інформаційного бульбашки – стану, коли користувач отримує лише інформацію, що відповідає його власним поглядам та переконанням.

Інформаційні технології також надають можливість для масової маніпуляції та дезінформації. Фейкові новини, маніпульовані зображення та відео, боти та агенти впливу – усі ці інструменти можуть використовуватися для спрямування масової свідомості у певному напрямку чи для досягнення певних політичних або економічних цілей.

Вплив інформаційних технологій на масову свідомість має низку суттєвих наслідків для суспільства. Зокрема, це може призводити до політичного та соціального розколу, зниження довіри до медіа та державних інституцій, а також збільшення кількості конфліктів та напруженості в суспільстві.

Масова свідомість є одним з найважливіших об'єктів впливу інформаційних технологій. Інформаційні технології надають безпрецедентний доступ до інформації, але також мають потенціал для маніпуляції та дезінформації. Розуміння цього потенціалу та розробка стратегій для забезпечення інформаційної безпеки є важливим завданням для сучасного суспільства.

Список використаних джерел

1. Stadnyk, A. H. (2015). Інформаційна війна як комунікативна технологія впливу на масову свідомість та громадську думку. *Науково-теоретичний альманах Грани*, 19(1), 111-115. <https://doi.org/10.15421/1716020>

2. Биркович Т. І. Технології впливу на масову свідомість в умовах інформаційної гібридної війни: соціокультурний аспект. *Вісник Національної академії керівних кадрів культури і мистецтв* : наук. журнал. 2023. № 1. С. 9–14.

3. Різун В. В. Маси: Тексти лекцій. К.: Видавничо-поліграфічний центр «Київський університет», 2003. 118 с.

ДОВБИШ Анастасія, викладач кафедри гуманітарної та загальновійськової підготовки Харківський національний університет повітряних сил імені Івана Кожедуба, м. Харків

ПОСТТРАВМАТИЧНИЙ СТРЕСОВИЙ РОЗЛАД ВІЙСЬКОВИХ НА ВІЙНІ: ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ

Наслідки воєн для психічного здоров'я, фізичного здоров'я, економічної безпеки та політичної стабільності є довготривалими. Кумулятивні наслідки війни в Україні, ймовірно, призведуть до несприятливих наслідків для психічного здоров'я цивільного населення та військових у зв'язку зі швидкими змінами їхнього життя, наприклад, коли цивільні особи беруть участь у волонтерській службі або зазнають фізичних травм у наслідок обстрілів. Разом із додатковим стресовим фактором, викликаним пандемією COVID-19, російське вторгнення в Україну призвело до сплеску розладів психічного здоров'я разом із зниженням поведінки звернень за психіатричною допомогою, що підкреслює необхідність підкреслити важливість розширення доступності медико-психологічних послуг. Це узгоджується з недавнім мета-аналізом, який повідомляв про поширеність психічних розладів після конфлікту, але був обмежений в оцінці психічних симптомів під час самого військового конфлікту (Т. Н. Норрен, S. Priebe, I. Vetter, N. Morina, 2021) [1].

Вважається, що військові, перебуваючи на «нулі» (на передовій) збройного конфлікту, мають вищий ризик виникнення психічних симптомів через збільшення бойового впливу, що призводить до психологічного стресу. Доведено, що і переважна більшість людей, які пережили воєнну травму, часто є цивільними особами, які є вразливими до наслідків війни. Багато досліджень задокументували психічні страждання населення, пов'язані з війною, і оцінили прояви розладів психічного здоров'я, викликаних збройним конфліктом, але недостатньо досліджень, які б зосереджувалися на порівнянні тяжкості симптомів розладу психічного здоров'я, які відчувають військові та цивільні. З огляду на дані Ради Безпеки Організації Об'єднаних Націй, які підкреслюють, що 90% жертв війни є цивільними особами, невинними людьми, яких слід особливо захищати під час конфліктів військового часу. Порівняння негативних наслідків для

психічного здоров'я внаслідок участі у збройному конфлікті між цивільними особами та навченими солдатами може дати глибше розуміння типів симптомів та їх тяжкості в обох групах (I. S. Z. Lim, W. W. Tam, 2022) [3].

Війна відіграє важливу роль у людському суспільстві та культурі. Застосування насильства стало основним способом пом'якшення розбіжностей між конфліктуєчими націями, культурами та групами, а також боротьби з корумпованими урядами. Це можна побачити в стародавній історії біблійних часів, серед римлян і греків, і багатьох інших до наших днів. Військові, які беруть участь у цих конфліктах, незалежно від епохи, наражаються на сцени, з якими багатьом цивільним особам ніколи не доведеться змиритися. Через це у багатьох ветеранів з'являються симптоми, пов'язані з психічними захворюваннями. До створення Діагностичного та статистичного посібника з психічних розладів (DSM) лікарі знали про ці симптоми, хоча вони ще не мали для них медичної назви. За кілька поколінь до того, як було діагностовано посттравматичний стресовий розлад, лікарі використовували такі терміни, як «нервові захворювання» в медичних пенсійних картах ветеранів. У деяких ветеранів діагностовано лише одне психічне захворювання. Однак набагато більш імовірно, що вони матимуть супутні захворювання, тобто більше одного, наприклад депресію та тривогу. Окрім розладів психічного здоров'я, у ветеранів також можуть розвинутися розлади, пов'язані зі зловживанням психоактивними речовинами, що призводить до супутнього психічного захворювання та зловживання психоактивними речовинами (SMISA). Нещодавнє дослідження показало, що 20% піхотинців на передовій отримали струс мозку під час бою («Troops risk»). Ці симптоми включають втрату свідомості, зміну психічного стану, зниження уваги, зниження мотивації, дратівливість, депресію, тривогу, втому, головні болі, втрату або порушення пам'яті, порушення сну та проблеми з поведінкою (C. W. Hoge, D. McGurk, 2008) [2].

Хоча обізнаність щодо психічного здоров'я, безумовно, покращилася з епохи В'єтнаму, населення все ще не знає багато про симптоми та частоту ПТСР всіх залучених до війни – військових та цивільних. Дослідженнями 2020-2023 років виявлено значну різницю в рівнях депресії та тривоги між цивільними та військовими групами. Цікаво, що незважаючи на очікування, частота та сила психічних розладів нижче у військових, а вища – у цивільних. Можливо, неодноразовий вплив насильства під час військових навчань або безпосередньої участі у бойових діях призвело до десенсибілізації військових, викликаючи менш різку емоційну реакцію порівняно з реакцією населення в цілому. Натомість у військових та цивільних, які були у полоні, вираженість ПТСР, симптоми тривоги і депресії є дуже високими, не останню роль у цьому відіграють фізичне та психологічне насильство, погані умови життя, розлука з рідною країною та тортури.

Список використаних джерел

1. Hoppen T. H., Priebe S., Vetter I., Morina N. Global burden of post-traumatic stress disorder and major depression in countries affected by war between 1989 and 2019: a systematic review and meta-analysis. *BMJ global health*. 2021. Vol. 6(7). e006303

2. Hoge C. W., McGurk D., Thomas J. L. Mild traumatic brain injury in US soldiers returning from Iraq. *New England journal of medicine*. 2008. Vol. 358(5). P. 453-463

3. Lim I. C. Z., Tam W. W., Chudzicka-Czupala A., McIntyre R. S., Teopiz K. M., Ho R. C., Ho C. S. Prevalence of depression, anxiety and post-traumatic stress in war-and conflict-afflicted areas: A meta-analysis. *Frontiers in psychiatry*. 2022. Vol. 13, 978703.

ДРАГОЛА Любів, канд. психол.н.,
старший викладач кафедри глибинної корекції
і психолого-соціальної реабілітації
Черкаський національний університет
імені Богдана Хмельницького, м. Черкаси

ВИКОРИСТАННЯ МЕТАФОРИЧНИХ ЗАСОБІВ У ДІАГНОСТИКО-КОРЕКЦІЙНОМУ ПРОЦЕСІ АСПП

У науковій літературі, присвяченій психокорекційній практиці [1], метафора глибинного пізнання є необхідною передумовою ефективності роботи психокорекційної групи, її динаміки та інтеграційних процесів: вона є спонтанним образом, який завуальовано презентує актуальне групове явище і служить усвідомленню групової потреби та подальшому розпізнаванню подібних явищ. Водночас метафори мають емоційний характер феноменів і представляють групові символи спільного досвіду. Сприяє «оживленню» абстрактних мовленнєвих структур..

У практиці психології за методом АСПП (активне соціально психологічне пізнання) метафори служать допоміжним інструментом діагностичних і корекційних прийомів. Розкриваючи специфіку й роль метафори, науковці пояснюють метафору як опосередковане й образне вираження змісту, недоступне безпосередньому пізнанню й спогляданню, що сприяє розширенню концептуальної бази, що сприяє глибшому розумінню психології суб'єкта

Важливою складовою врахування метафори в діагностико-корекційному процесі є розуміння основ процесуальної психодіагностики. Термін «діагностика» походить від грецького слова, що означає здатний розпізнавати. Процесуальна психодіагностика «визначається, з одного боку, характером проблем учасників навчання, а з іншого – результатами психодіагностики, яка структурує прийоми і реакції керівника» [5, с. 84]. Цей процес означає, що психологи можуть розпізнавати відмінні

психологічні характеристики індивідів у процесі групової корекції. Процедурна діагностика сприяє уніфікації та життєвості процесів психологічної діагностики та психологічної корекції. Глибинна психологічна корекція методу АСПП передбачає цілісний, систематичний і водночас опосередкований вплив на особистість з метою усунення психологічно деструктивних тенденцій, що виявляються в процесі спілкування. Психологічна практика АСПП вимагає повного розуміння категорії «метафора». Дослідження специфіки і ролі метафори сприяє виробленню нових прийомів пізнання несвідомої сфери.

У психологічному корекційному процесі АСПП [4; 5], який є цілісною системою психологічної корекційної допомоги особистості, метафори виступають допоміжним засобом розуміння несвідомої сфери психології. Це допомагає зрозуміти можливість несвідомого змісту, який має емоційний характер і має суб'єктивне значення для людини. Це відбувається за рахунок наближення метафоричних деталей до функціональних особливостей сфери несвідомого. Будучи налаштованою на свідомий розум людини, метафора допомагає виразити несвідомий зміст розуму, який визначається внутрішніми механізмами, що визначають суб'єктивний зміст сприйняття. Метафора передбачає абстрагування конкретної споглядальної реальності, що дає змогу виявити логічну послідовність між різними елементами спонтанного поведінкового матеріалу суб'єкта. Когнітивна функція метафори розширюється у випадку репрезентації, і реалізуються такі механізми, як проекція, розпізнавання, перенесення та ін.

У діагностико-корекційному процесі АСПП передбачається не лише спонтанність поведінки респондента, а й використання у цьому процесі опредметнених, архетипно-символічних засобів, які можуть бути невербальними і вербальними. Варто зробити уточнення видів самопрезентації: невербальні – ліплення з тіста в поєднанні з використанням іграшок, просторових моделей та ін.; вербально-метафоричні засоби – спонтанна розповідь; створення «казки про власне життя» та ін.

Аналіз емпіричного матеріалу діагностико-корекційного процесу АСПП доводить, що самі по собі метафорично-образні презентанти нічого не «розповідають», вони є провідниками, посередниками між глибинними параметрами психіки і її пізнанням у доступній спогляданню формі. «Оживлення» образно-метафоричного матеріалу відбувається в процесі діалогічної взаємодії психолога з респондентом, в процесі якого об'єктивується, в поведінковому матеріалі, внутрішній порядок усистематизування психічного. Континуум впорядкованості психічного задає структуру діалогу, в якому запитання психолога спонукають притік енергії респондента, що і є критерієм точності діагностики, її адекватності глибинній сутності психічного [3].

Новизна роботи полягає в тому, що дослідження прояснило той факт, що метафоризація є важливою, особливо на первинних етапах пізнання, коли домінуючим є символ з його полізначністю, а метафора

взаємопов'язана з символом, як розкрито в деяких пунктах даного дослідження. Метафора єднається із символізацією, так само як і з архетипом [2]. Полізначність передбачає можливість більш адекватного висічення у цій багатозначності істотних параметрів, які вказують на індивідуалізовану специфічну характеристику саме особистісної проблеми людини. Метою діагностико-корекційного процесу є прояснення, пізнання глибинних детермінант такої внутрішньої стабілізованої суперечності, яку називають «особистісна проблема суб'єкта». Процес метафоризації не є абсолютном, допоміжна його роль полягає в тому, що він (цей процес) передбачає деметафоризацію, тобто дешифрування тих матеріалізованих, малюнкових чи інших засобів, які є супровідними і характерними водночас для глибинного пізнання психіки.

Особливого значення в процесі дослідження метафоричності у глибинному пізнанні психічного набуває методика психоаналізу комплексу тематичних малюнків, яка спирається на системність психічного завдяки розмаїттю тем, що відображають різні аспекти життєдіяльності суб'єкта; сприяє результативності і поєднання вербальних і невербальних засобів пізнання психіки суб'єкта, що допомагає виявленню смислового наповнення метафоричних образів.

Використання додаткових методик АСПП (методика створення протагоністом «казки про власне життя», робота з використанням іграшок, самопрезентантів із тіста) засвідчили, що всі вони несуть посередницьку роль, а значить потребують «оживлення» в діалогічній взаємодії психолога з респондентом. Такого типу поведінковий (вербально-невербальний) матеріал в його сукупності потребує інтерпретаційного опрацювання, що дозволяє встановити в ньому асоціативні взаємозв'язки, які вказують на логічну впорядкованість психічного, що має відмінності на рівні свідомого і несвідомого: симультанність – дискретність; ірраціональність – раціональність; поза часом і простором – темпоральність, тобто існування в часі і локалізація в просторі. Розбіжності (суперечності) в «логіці свідомого» і «логіці несвідомого» (іншій логіці) вказують на наявність особистісної проблеми суб'єкта, яка підлягає глибинній корекції, що базується на процесуальній діагностиці. Спонтанність вибору протагоністом певного метафоричного образу і невимушена поведінкова активність сприяють виявленню глибинної обумовленості дисфункцій психіки, що деструктують поведінку і створюють бар'єри у взаєминах з іншими людьми.

Список використаних джерел

1. Грабовська З. Багатогранність мовної метафори // Українська мова та література. 1997. № 12. С.8.

2. Драгола Л.В. Використання метафори у психотерапевтичній та психокорекційній практиці. Колективна монографія_Digital transformation of society theoretical and applied approaches. Edited by Magdalena Wierzbik-Stronska and Olersandr Nesterenko. Series of monographs Faculty of

Architecture, Civil Engineering and Applied Arts, University of Technology, Katowice, 2021. ISBN 978-83-960717-2-9.

3. Драгола Л. В. Метафоричність у системі глибинного пізнання психічного майбутнім практичним психологом : дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : 19.00.07. «Вікова та педагогічна психологія». Харків, 2013. 343 с.

4. Яценко Т. С. Основи глибинної психокорекції: феноменологія, теорія, практика : [навч. посібник]. К. : Вища шк., 2006. 382 с.

5. Яценко Т. С. Психологічні основи групової психокорекції: [навч. посіб.]. К. : Либідь, 1996 . 264 с.

ДУДНИК Оксана, канд. психол. н,
доцентка кафедри психології,
Уманський державний педагогічний університет
імені Павла Тичини, м. Умань

ОСОБЛИВОСТІ РОБОТИ ПСИХОЛОГА З НАСЛІДКАМИ БОЙОВОГО СТРЕСУ

Сьогодні, мабуть, немає жодного українця, якого б торкнулася війна. З початком повномасштабного російського вторгнення на захист країни стали тисячі чоловіків та жінок. Війна накладає відбиток на всі аспекти життя, і нам необхідно розуміти, що переживають люди, які перебувають на полі бою та в епіцентрі військових подій, і як уникнути негативних наслідків такого впливу. Сучасна війна є сильним стресом для кожного військовослужбовця, який потрапляє на поле бою.

На мозок людини безперервно діють різноманітні за кількістю і якістю подразники з внутрішнього і навколишнього середовищ. Виникнення несподіваної та напруженої ситуації призводить до порушення рівноваги між організмом і навколишнім середовищем. Наступає неспецифічна реакція організму у відповідь на цю ситуацію – стрес [4].

Стрес – це неспецифічна реакція організму у відповідь на несподівану та напружену ситуацію; це фізіологічна реакція, що мобілізує резерви організму, готує його до фізичної активності, стимулює захисні сили організму.

В умовах війни військовослужбовці на полі бою можуть відчувати бойовий стрес.

Бойовий стрес – багаторівневий процес адаптаційної активності людського організму в умовах бойових обставин, що супроводжується напруженою механізми реактивної саморегуляції та закріпленням специфічних пристосувальних психофізіологічних змін [2].

Бойовий стрес – це стан, який відчувають військовослужбовці на полі бою. Однак він починається задовго до самого бою. Бойовий стрес – це психологічна реакція на те, з чим психіка військового до війни не

зустрічалася. Серед основних чинників, що викликають найбільше напруження і страх, а відповідно і бойовий стрес можна назвати:

- смерть бойових товаришів і товаришок;
- вигляд важкопораненої людини, мертвого тіла або частини тіла;
- світлові й шумові ефекти бою (обстріли, атаки);
- бойові машини й будинки в полум'ї;
- страх смерті, поранення, інвалідності, захоплення в полон тощо.

Серед стрес-факторів варто розглядати й чинники бойової діяльності: дефіциту часу; прискорення темпів дій і раптовість; невизначеність і новизна; відсутність повноцінного сну; особливості режиму гігієни й харчування, фізичне виснаження тощо[1].

Бойовий стрес може бути як емоційним, так і інформаційним та проявлятися на фізіологічному, емоційному, когнітивному, поведінковому рівнях.

Бойовий стрес виникає ще до прямого контакту з реальною загрозою життю чи існування, триває аж до виходу із зони військових дій, формує пам'ятний слід для нових емоційно-поведінкових навичок і стереотипів, першочергово значущих для збереження життя, дестабілізує, передусе розвитку патологічних станів, що обмежує функціональний резерв організму, тривалий повторний стрес веде до виснаження організму, розвитку психопатології, формування стійких змін особистості.

Фізичні ознаки бойового стресу можна спостерігати наочно:

- напруження, що проявляється ниючим чи гострим болем;
- нервозність, яка помітна через підвищену лякливність, метушливість і тремор;
- вегетативні дисфункції;
- порушення сну, зокрема, часте просинання та кошмари.
- знижений рівень енергії, постійна втома, виснаження та відчуття важкості тіла.

Емоційні ознаки бойового стресу:

- постійне відчуття тривоги та загальне підвищення тривожності;
- дратівливість, «вибухи» невдоволення, часті скарги і претензії.
- розлади уваги та пам'яті, нечітке мислення;
- почуття провини, самозвинуваченні в помилках, оплакування загиблих з переконанням, що на їх місці мав би бути він;
- загальна розгніваність та агресивність;
- втрата впевненості та сенсів;
- соціальна ізоляція, відлюдкуватість, зниженні інтенсивності та частоти спілкування, розрив стосунків з близькими, ігноруванні спільних традицій.

З метою *профілактики* виникнення бойового стресу можна: вивчати обов'язки та інструкції, суворо дотримуватись їх; розвивати критичне мислення та «тверезий погляд» на все, що відбувається навколо; розвивати навички стресостійкості та емоційної регуляції, наприклад, виконувати

правильний контроль дихання та тіла; частіше спілкуватися з товаришами та підтримувати спільні традиції; уникати пліток і не розповсюджувати їх; контролювати дотримання чистоти та правил особистої гігієни; уникати вживання алкогольних чи наркотичних речовин; навчатися керувати сном у бойових умовах і, за можливості, спати 7-8 годин; зосереджуватися на виконанні поставлених завдань; вчиться обговорювати важкі ситуації/події – якщо щось не так чи є відчуття важкості на душі, обговорювати це з командиром, капеланом чи психологом; звертати увагу на нервовий стан побратимів, особливо, новоприбулих.

Основні принципи пом'якшення наслідків та відновлення після бойового стресу:

1. Надання психологічної допомоги якомога раніше раннє виявлення та реабілітація після бойового стресу запобігають спалаху симптомів та полегшують повернення у підрозділ. Допомога «тут і зараз»

2. Психологічну допомогу слід надавати якомога ближче до фронту, на відстані всього 1-2 км від лінії фронту, що дає військовому чітке розуміння що його проблема не вважається тяжкою чи невиліковною та від нього очікується повернення на поле бою.

3. Зміцнювати довіру (до підрозділу, командування, побратимів) та надавати суспільну

4. Заохочувати абрекцію (заохочувати говорити про свій досвід, свої емоції, реакції та роздуми, а не радити забути травматичний досвід та спробувати його забути, витіснити. «Поділись і тобі стане легше»

5. Уникати ролі хворого (запобігати відчуттю безпорадності військових у момент гострого стресу) [3].

На війні важко уникнути бойового стресу, але якщо розуміти його механізми та способи зменшення, можна уникнути значних втрат, зокрема, психогенних. Пам'ятайте, що бойовий стрес – це нормально, і людина здатна його контролювати.

Список використаних джерел

1. Возніцина К., Литвиненко Л. Невидимі наслідки війни. Як розпізнати? Як спілкуватись? Як допомогти подолати? Довідник для широкого кола фахівців. 2-ге вид., допов. Київ, 2023. 164 с.

2. Кризові стани в сучасних умовах: діагностика, корекція та профілактика / під ред. проф. Л. М. Юр'євої. К.: Видавництво ТОВ «Галерея Принт», 2017. 174с.

3. Сабліна Н. Психологічна допомога та робота з військовими та їх родинами у дні війни. Військова психологія : навч-терапевтичний посіб. Вінниця: ТВОРИ, 2023. 228с.

4. Сельє Г. Стресс без дистресса. *Журнал неврології ім. Б. М Маньковського*. 2016. Т. 4, № 1. С.78-89.

ЖИТАР Андрій, здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти спеціальності 053 Психологія Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини, м. Умань
Науковий керівник: **БАЙДА Світлана**, канд. психол. н., доцент кафедри психології Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини, м. Умань

ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ АГРЕСИВНОЇ ПОВЕДІНКИ СЕРЕД НЕПОВНОЛІТНІХ, СХИЛЬНИХ ДО ПРАВОПОРУШЕНЬ

Агресивна поведінка серед неповнолітніх, особливо тих, хто схильний до правопорушень, є серйозною проблемою, яка вимагає уваги та розуміння з боку суспільства. Агресія та агресивність досліджуються в межах етологічного, соціобіологічного, генетичного, гормонального, психоаналітичного, фрустраційного, біхевіорального, соціально-когнітивного, діяльнісного, вікового підходів. Вивчення різноманітних видів і проявів агресії неповнолітніх злочинців зумовило розрізнення за функціональною ознакою деструктивної та конструктивної агресивності. В ранній юності зростає вплив ціннісно-особистісних та духовних чинників на розвиток агресивності. Рівень та особливості духовного розвитку зумовляють, наскільки деструктивним чи конструктивним є зміст агресивних проявів в ранньому юнацькому віці.

Аналіз підходів до проблеми агресії та агресивності показав, що в психологічній науці та практиці накопичений великий масив відомостей, які потребують переосмислення та інтеграції з метою представлення агресивності як цілісного особистісного утворення з урахуванням її духовного аспекту, що зумовляє доцільність застосування особистісно-духовного підходу, у відповідності до якого агресивність розглядається у трьох вимірах – соціально-психолого-індивідуальному, діяльнісному та віковому [1]. Сформульовано такі принципи особистісно-духовного підходу до вивчення проблеми юнацької агресивності: 1) Цілісності особистості та різнобічного її пізнання на основі об'єктивного матеріалу; 2) Особистісно-духовної орієнтації корекційних заходів; 3) Особистісного зростання, послідовного підпорядкування біологічної та соціальної природи духовним ідеалам та цінностям, духовного розвитку особистості як основи подолання агресивності [2].

Результати експериментального дослідження психологічних особливостей проявів агресивності неповнолітніх злочинців свідчать, що деструктивний чи конструктивний зміст агресивності учнів раннього юнацького віку визначається такими складовими особистісної та духовної спрямованості, як ставлення до себе та до інших, ціннісні духовні орієнтації. Деструктивна агресивність в ранньому юнацькому віці супроводжується егоцентризмом, нездатністю до самотрансценденції, негативним

ставленням до інших, невмінням встановлювати залежні стосунки, творити та приймати добро, некритичним ставленням до себе або ж неповагою до власної людської гідності. Деструктивні агресивні прояви в ранній юності найбільшою мірою спричиняє уявлення про припустимість фізичної агресії.

Конструктивна агресивність корелює із засвоєнням загальнолюдських та буттєвих цінностей – вірності, доброзичливості, гармонії з Всесвітом, добра та допомоги іншим, відданості істині.

Агресивна поведінка серед неповнолітніх є складною проблемою, яка вимагає комплексного підходу для вирішення. Розуміння психологічних аспектів цього явища, а також залучення доцільних ресурсів та підтримка спільноти, є ключовими елементами успішного вирішення цієї проблеми. Тільки через спільні зусилля уряду, громадських організацій, шкіл та сімей можна досягти значних покращень у попередженні та управлінні агресивною поведінкою серед неповнолітніх.

Список використаних джерел

1. Гайдукевич Г.А. Негативні емоції та агресивність. Київ. військ. гуманіт. ін-т: Зб. наук. пр. Київ: 2011. С. 16-20.
2. Психологія девіантної поведінки: навчальний посібник / уклад. О.Д.Сафін, С.П.Байда. Умань: ВПЦ «Візаві». 2019. С. 203с.

ЗАВГОРОДНЯ Олена, д. психол. н., головний науковий співробітник лабораторії психології творчості Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України, м. Київ
СТЕПУРА Євгеній, к. псих. наук, науковий співробітник лабораторії психології творчості Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України, м. Київ

ШЛЯХИ ФОРМУВАННЯ ОПТИМІЗМУ

Оптимізм є важливим фактором ментального здоров'я людини. Оптимістичні люди більш позитивно ставляться до стресових ситуацій і віряють у можливість позитивних подій у майбутньому, що робить їх менш схильними до стресу та сприяє відчуттю щастя. Оптимізм допомагає впоратися з труднощами і є важливим для психічного здоров'я, сприяючи саморегуляції та стійкості. Фізичне і психічне здоров'я оптимістів зазвичай краще, оскільки вони більш схильні до здорового способу життя та профілактичних заходів. Оптимісти менше хвилюються після стресових ситуацій, менше використовують стратегії уникнення, шукають більше соціальної підтримки тощо [4].

Коротко розглянемо способи, якими людина може здобути цю корисну властивість. У цілому дослідження свідчать, що оптимізм можна розвивати цілеспрямовано. Оптимізм детермінується атрибутивним стилем особи.

Саме опис себе та навколишньої реальності визначає оптимістичність людини із усіма її перевагами. На цьому ґрунтуються і методики, створені переважно в рамках когнітивно-бігевіоральної психотерапії та спрямовані на усвідомлену зміну опису подій, які відбуваються в житті людини, в бік їх оптимістичного сприйняття [4]. Зокрема, в процесі діалогу психотерапевта і клієнта, останній навчається сприйняттю своїх невдач як тимчасових явищ, вчиться не переносити, у своїй уяві, їх негативний ефект на інші сфери життя, намагається віднайти в собі здатність впливати на виникнення позитивних подій у своєму житті тощо.

Поміж прямих методів формування оптимістичного погляду на світ, існують також опосередковані способи підвищення рівня оптимізму. Давайте розглянемо кілька з них: 1) підтримка почуття щастя (наприклад, через заняття улюбленою справою або хобі), 2) виконання різних видів медитації, 3) наявність певної віри, включаючи релігійну.

Відчуття щастя і оптимізм взаємозв'язані, і оптимізм є важливою складовою щастя. Оскільки психіка людини складна система, взаємозв'язки між її компонентами є неоднозначними. Тому висока насиченість життя щастям повинна сприяти формуванню оптимістичного погляду [2]. Крім того, стан потоку (один із різновидів щастя), що виникає під час занурення в цікаву діяльність, може зменшувати песимістичні думки, сприяючи оптимізму.

Виконання різних видів медитативних практик може збільшувати рівень оптимізму у людини [1]. Ці практики можуть пригнічувати активність мозкових ділянок, що пов'язані з виникненням песимістичних думок, які часто знаходяться на межі свідомості [3]. Відмітимо, що подібний ефект цілком може бути здійснений будь-якою інтенсивною діяльністю, що породжує стан потоку. І вплив медитації на збільшення рівня оптимізму, взагалі кажучи, не настільки значний, але все ж відчутний і його не треба відкидати.

Наявність певної віри у людини підвищує її рівень оптимізму. Деякі дослідники розглядають віру, зокрема релігійну, як форму оптимізму [3]. Спостерігаються відмінності в рівні оптимізму між представниками різних релігійних груп, зокрема між представниками ліберальних течій християнства та фундаменталістами. Останні є більш оптимістичними у своїх поглядах на світ [5]. Проте загальна проблема зв'язку між оптимізмом і вірою залишається мало дослідженою. Віра може виявлятися не лише в релігійній сфері, але й у світській – віра в світле майбутнє людства, позитивну природу людини або науку та технології. Щодо нерелігійних вірувань як чинників оптимізму, досліджень поки що недостатньо, проте їх здійснення в перспективі дасть змогу сформуванню критеріїв оцінки впливу таких вірувань на ментальне здоров'я та розвиток особистості.

Список використаних джерел

1. Девідсон Р., Гоулман Д. Нове «Я». Вплив медитації на свідомість, тіло й мозок: пер. с англ. Київ: Наш формат, 2019. 264 с.

2. Argyle M. The psychology of happiness. Routledge, 2013.
3. Newberg A. B., Waldman M. R. How enlightenment changes your brain: The new science of transformation. Avery, 2016.
4. Seligman M. Learned Optimism. New York: Knopf, 1990.
5. Sethi S., Seligman M. E. P. Optimism and fundamentalism. Psychological Society, 4(4), 1993. P. 256-259.

ЗАВГОРОДНЯ Олена, д. психол. н.,
головний науковий співробітник
лабораторії психології творчості
Інституту психології імені Г.С. Костюка
НАПН України, м. Київ

ОСОБЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ МЕТОДИКИ «МАНДРІВКА» ТА ФУНКЦІЇ АРТТЕРАПЕВТА

Нами запропоновано арттерапевтичну методику «Мандрівка», яка є переважно універсальним інструментом, проте особливо підходить особам з образотворчими здібностями. Експресія за допомогою візуальних образів переважно сприймається такими людьми як «безпечніша», порівняно з іншими формами. Водночас візуальні образи можуть опосередковувати перехід до інших різноманітних форм самовираження та можливостей міжособистісної взаємодії.

З певною умовністю можна виокремити такі етапи роботи.

I етап. Відображення клієнтом свого актуального стану та звертання до досвіду ресурсних станів. Підтримка зв'язку клієнта зі своїм актуальним буттям (підтримка самоприйняття, відкритості тілесним відчуттям, почуттям, сигналам інтуїції, тобто здатності прислухатися до себе). Пропоновані теми образотворчої діяльності пов'язані з актуальним станом (напр. «Стан моєї душі», «Мої страхи», «Труднощі, перепони на моєму шляху»). Обговорення робіт, супроводжуване делікатним розпитуванням, спільним пошуком смислів, дає змогу клієнтові певною мірою дистанціюватися від актуального стану та інтерпретувати його в біографічному контексті, тобто з більш «багатомірної» позиції.

Звертання до досвіду ресурсних станів. Теми – переживання радості, щастя, впевненості в собі («Стан повноти життя»). Створення символів своїх ресурсів у зображеннях «чарівних помічників», «чарівних предметів», «місць сили» тощо.

II етап. Тренінг на основі системи КАРУС (В.О. Моляко), спрямований на розширення діапазону виразних засобів, креативних ідей, ампліфікацію, індивідуалізацію та вдосконалення творчої стратегії клієнта. Зазначена система спирається на дослідження процесу діяльності фахівців та найбільш вживаних ними стратегій та тактик. Стратегія – це система актуалізації, планування, реалізації задуму; включає логічні й інтуїтивні компоненти; в

кожному випадку є унікальною, хоча водночас може характеризуватись домінуванням певного різновиду стратегій (напр., пошуку аналогів, комбінування, реконструювання, універсальної, спонтанних дій); характеризує 1) конкретні можливості та схильності особи до певного виду дій й 2) особливості теми, завдання, для виконання якого відповідна стратегія актуалізується. Тренінг стимулює творчі дії, передбачає низку методичних прийомів ускладнення процесів виконання завдання, наближаючи їх тим самим до непередбачуваної реальності, тобто необхідності діяти в умовах обмежень, неочікуваних вимог ситуації, новизни, невизначеності, надміру або дефіциту інформації тощо.

Провідна тема – “Бажаний стан душі”. Застосовується метод неочікуваних заборон, обмежень, вимог. Заборони можуть стосуватись кольору, форми, символів. Вимоги – репрезентації теми в різних стилях – символічному, абстрактному, декоративному (напр., візерунок, розпис великодньої крашанки), експресивно-фантазійному (напр., фантастична істота в стилі Марії Примаченко) тощо. В процесі конструювання образу “бажаного стану душі” в залежності від індивідуальних преференцій художника залучаються різні формотворчі стратегії й тактики – зокрема, концентрування, акцентування, перетікання форм, символізація, розкладання, геометризація, зміщення масштабів, подвоєння форм, контрастування, деформування, декоративізація, виведення зі звичного простору, гіперболізація, ведення в контекст, синтезування, аккумулявання, дублювання, ампліфікація.

Робота в ускладнених умовах провокує потенційну здатність людини до творчого подолання перешкод, а також “зміцнює” людину досвідом сприйняття труднощів як викликів. Формується “імунітет” до деструктивних реакцій на труднощі, зміцнюється готовність до подолання перешкод.

Спонукання до застосування освоєних виразних засобів та інших здобутків тренінгу в опрацюванні теми “Бажаний стан душі”; зняття обмежень, вимог, вільне спонтанне самовираження. Осмислення актуального стану в контексті ресурсних і бажаних станів дає змогу визначити вектор позитивних змін.

III етап. Пошук шляхів поступового переходу від актуального стану до бажаного (у формах образотворчої діяльності). Створюється серія перехідних робіт, які відображають подолання страхів, труднощів, перешкод з допомогою “чарівних помічників та предметів”, рух в напрямку візуальної метафори “Бажаний стан душі”. Досвід образно-символічних перетворень полегшує вербалізацію, активізує рефлексію, забезпечуючи її конструктивну спрямованість (попереджає застрягання, раціоналізацію та інші вияви “поганої” рефлексії). Ненав'язлива допомога та приєднання психолога до дискурсу клієнта в процесі візуально-образного творення ним “особистої історії”, подолання страхів та перешкод, зміни позиції “жертви” на “героя”.

IV. Психологічна підтримка переходу до самовираження в інших модальностях, початково більш складних для клієнта. Наприклад,

опосередкований вже створеними клієнтом візуальними образами перехід до вербальних наративів, інших форм самовираження та діалогу.

Окреслимо психологічні механізми самовідновлення художньо обдарованої особи після травми. Це тісно пов'язані між собою екстерналізація, символізація (створення візуальних метафор), художня емпатія, візуально-метафорична презентація травми, довільне дистанціювання, створення буферної зони між собою і травмою, художня емпатія, творче зосередження як відволікання від болісних переживань, посилення владної позиції і контролю (регуляція процесу розкриття травматичного досвіду, контроль і перетворення емоцій в процесі взаємодії з образом, влада як можливість вносити зміни у створюваний об'єкт за своїм бажанням), опрацювання "фрагментів" спогадів, художня проєкція, візуально-символічне означення емоційних станів, трансформація переживань, їх нове впорядкування, подолання травматичної хаотизації, фрагментації спогадів, відновлення порядку в пам'яті, управління сильними почуттями та бажаннями через їх символічне вираження та задоволення, задоволення від процесу створення задуманого художнього предмета, "стан потоку", задоволення від впровадження технічних інновацій в процес творчості, почуття досягнення, подолання творчих труднощів і мук, самоствердження, релаксація після напруженої, але вдалої праці, "покладення, втілення" переживань у створюваний витвір мистецтва, стимулювання дискурсивного осмислення травматичного досвіду через обговорення створеного.

Це зокрема, механізм екстерналізації, який дає змогу побачити й розглянути травму як окрему зовнішню сутність, репрезентовану у художніх метафорах, символах; завдяки екстерналізації виникає можливість створити буферну зону між собою і травмою, регулювати дистанцію, змінити позицію щодо травми на більш довільну і владну та ін. Завдяки механізму емпатії здійснюється вихід особи за межі актуального "стану душі", перехід в "зміненний стан" творчого функціонування; забезпечується органічність процесу моделювання "стану душі" за образом іншої істоти або явища, процес перетворення, формування та розвитку відповідних образів. Механізм художньої проєкції внутрішнього світу людини на створювані образи сприяє інтеграції різних шарів свідомого і несвідомого та самопізнанню особи. Інсайти в процесі портретування стану душі дають нове самовідчуття, висвітлюють нове бачення себе, життя і свого покликання. Людина може акцентувати різні смислові домінанти образу у різних варіантах актуального і бажаного стану душі. Створення таких образів – це посилення особистості за рахунок художньої творчості, оскільки образи "стану душі" виходять з-під влади часу.

Образи актуального і бажаного стану душі, перехідних варіантів здійснюють функцію означення пам'яті про минуле і пережите, уявлень про бажане і очікуване, пошуку й утвердження своєї самості; самоаналізу, рефлексії своїх прагнень, пошуку справжнього Я, яке найбільшою мірою

відповідає індивідуальному покликанню; можуть служити засобом інтеграції фрагментів болісних спогадів та відновлення цілісності автобіографічної пам'яті.

Арт-терапевт має бути експертом в мультидисциплінарних психосоціальних і соматичних аспектах своєї роботи, йому потрібно розвивати навички своєї мистецької модальності та знання про її терапевтичний потенціал щодо психологічного відновлення, стабілізації, розвитку, щоб швидко реагувати на запити різних людей та груп населення. Основні *ролі арттерапевта*, що здійснює підтримку: фасилітатор, джерело інформації, тренер, відзеркалювач (дзеркало), помічник у здійснюваному клієнтом коментуванні та інтерпретації своєї творчої продукції та життєвих фактів, свідок, маєвт.

Візуальні образи також можуть бути “путівником” в мандрах шляхами душі, в обстеженні внутрішніх ландшафтів з наступним індивідуально-творчим осмисленням отриманого досвіду. Для того, щоб супутнє використання вербально-аналітичних засобів було результативним, необхідні такі умови: 1) емпатійно-партнерської, а не ієрархічно-патерналістської основи в стосунках психологічної допомоги; 2) відмови від інтерпретаційних стереотипів та їх нав'язування; пропонування інтерпретацій лише як гіпотез, що у випадку невідповідності внутрішньому досвіду клієнта, мають бути відхилені; 3) поєднання з іншими формами роботи за принципом взаємодоповнення.

ЗАЙЦЕВ Олег, здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти спеціальності 053 Психологія Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини, м. Умань

КОЗАК Ольга, викладач кафедри психології Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини, м. Умань

РЕСУРСИ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ

Чи може людина бачити можливості для особистого розвитку у стресових ситуаціях, а не шукати шляхів для втечі? З чого складається її можливість позитивно оцінювати життєві зміни та труднощі? Які ресурси допомагають людині в цьому?

У кожної людини є значний запас когнітивних, емоційних та особистісних ресурсів, щоб оптимістично оцінювати життєві події та зберігати позитивне ставлення до життя взагалі.

Один з когнітивних ресурсів для позитивної оцінки життєвих змін - це здатність оптимально оцінювати життєві труднощі. Оптимальні оцінки дозволяють зберігати позитивний емоційний стан у складних життєвих

ситуаціях. Це можна досягти різними способами. Наприклад, оптимізм як механізм взаємодії з оточенням дозволяє позитивно оцінювати життєві зміни. Оптимістична людина прагне покращити свій емоційний стан, тому вона часто, хоча й не завжди реально, оптимально з точки зору збереження позитивного емоційного стану оцінює ситуацію. Песимістична оцінка життєвих подій може призвести до негативних наслідків. Песимістична людина розглядає погані події як постійні та виникаючі в її житті, відчуває провину і винуватить себе за все негативне, що трапляється в її житті. Це може призвести до напруження, стресу і навіть депресії. Уникнення напруження та збереження спокою в складних ситуаціях є важливим. Напруження та стрес активізують процеси саморегуляції, спрямовані на поліпшення емоційного стану. Саме оптимальна оцінка життєвої ситуації сприяє внутрішньому балансу, рівновазі та стійкості.

Важливим для формування оптимальної оцінки складних життєвих ситуацій є віра людини у контрольованість подій, в те, що вона якось може впливати на ситуацію. Коли результат має для нас позитивне значення ми стаємо більш упевненими у контрольованості події. Віра людини в те, що вона якось впливає на подію, робить досягнення успішного результату бажаної ситуації більш ймовірним та сприяє більш позитивному ставленню до неї. Але у ситуації, коли очікуваний результат носить негативний характер, віра у контрольованість подій веде до того, що суб'єктивна оцінка імовірності такої події зменшується. Отже, часто віра у контрольованість ситуації є ілюзорною, і тому оцінка імовірності події може бути помилковою, підвищеною, або заниженою. Неадекватні суб'єктивні оцінки можуть призвести до переоцінювання ситуації. Віра у контрольованість подій може спричинити позитивні результати, якщо вона дійсно мобілізує та підвищує ймовірність успіху.

Можливість утримувати контроль над ситуацією забезпечує стабільність у прогнозуванні ймовірності досягнення суб'єктивно важливої мети. Неоднозначність ситуації, як правило, викликає негативні емоції. Прагнення позбутися цієї невизначеності може привести до переоцінювання її значення. Це може допомогти поліпшити емоційний стан. Шукаючи спосіб позбутися невизначеності, людина переконує себе, що вибір, який вона зробила, є найкращим. Прагнення до визначеності та уникання протиріч проявляється в схильності до підтвердження. Людина вважає більш достовірною інформацію, що підтверджує її думку або рішення, ніж інформацію, що йому суперечить. Вона не лише вище цінує інформацію, що підтверджує її думку, але й легше її запам'ятовує. Здатність корегувати емоційний стан за рахунок формування оптимальної оцінки ситуації виявляється, коли людина перебуває під впливом негативних емоцій.

У пригніченому, сумному настрої люди прагнуть отримати щось особисто значуще, відчуваючи втрату або відсутність улюбленого об'єкту або коханої людини. Тому вони можуть придбати собі подарунки або піти на шопінг. З іншого боку, неспокій, тривога та страх виникають через

невизначеність ситуації та низьку її контрольованість з боку особистості. Тому люди у стані тривоги намагаються зменшити невизначеність та уникнути ризику. Оптимальна оцінка життєвих труднощів дозволяє людині зберегти внутрішню збалансованість та знайти ефективні стратегії подолання труднощів. При цьому свідомість того, що є зовнішні фактори, які не в контролі людини, спонукає її шукати оптимальне рішення.

Когнітивний стиль це – інтегральна характеристика індивідуальності, що пов'язана з типом реагування та вибором способу дій і стратегій поведінки. Когнітивний стиль є тим інструментальним ресурсом особистості, якій дає можливість аналізувати, прогнозувати та оцінювати відповідні смисли діяльності спрямованої на додання труднощів. Наприклад, такий когнітивний стиль як полезалежність-полenezалежність перш за все визначає характер спрямованості суб'єкта: або на зовнішні фактори (тенденція бути полезалежним), або на внутрішні фактори (тенденція бути полenezалежним).

Полenezалежні особи мають високу автономність, стабільний образ «Я», низький рівень інтересу до інших, критичність, компетентність та відчуженість. У полезалежних більше виражена схильність до ризику, що є наслідком тенденції уникати ситуації невизначеності. Інший когнітивний стиль – гнучкий пізнавальний контроль дозволяє відносно легко переключатися з однієї діяльності на іншу, дає можливість швидко аналізувати нові неочікувані ситуації. Такий когнітивний стиль як толерантність до нереалістичного досвіду передбачає можливість звільнитися від звичних стереотипних форм аналізу у ситуації невизначеності та протиріччя. Толерантні люди скоріше приймають у свою свідомість новий незвичний досвід. Вважається, що нетолерантність до нереалістичного досвіду є характеристикою «закритого» розуму і є симптомом високого рівня тривоги.

Когнітивний стиль імпульсивність-рефлексивність, тобто схильність до швидкого або повільного прийняття рішень, найяскравіше проявляється у ситуаціях невизначеності. Імпульсивні люди часто швидко приймають рішення, не перевіряючи їх або не розглядаючи альтернативи. На відміну від них, рефлексивні особистості витрачають більше часу на оцінку та аналіз ситуації, використовуючи більш продуктивні стратегії вирішення проблем.

Деякі характеристики когнітивної сфери впливають на здатність ефективно аналізувати, прогнозувати та оцінювати труднощі. Це включає в себе високий рівень рефлексії, усвідомлення життя, розвинені антиципаційні здібності, гнучкість та толерантність до труднощів.

Особа з високим рівнем рефлексії буде концентруватися на розгляді різних варіантів вирішення складної ситуації, уникаючи поспішних рішень, які можуть бути навманя або навмисно нав'язані негативними емоціями. Антиципаційні здібності дозволяють передбачати можливі перешкоди та планувати їхнє подолання. Гнучкість допомагає швидко адаптуватися до незапланованих ситуацій, а толерантність до труднощів спонукає до пошуку

індивідуальних способів подолання труднощів і трансформації негативного досвіду в позитивні зміни.

Отже, гнучкість і толерантність в сприйнятті життєвих подій, розуміння та усвідомлення труднощів є основою для будівництва стратегій життєстійкості.

Список використаних джерел

1. Ларіна Т.О. Життєстійкість як життєве завдання особистості. *Актуальні проблеми психології: Психологічна герменевтика*. К. : ДП «Інформаційно-аналітичне агентство», 2007. Том 2, Вип. 5. С. 131-138.

2. Титаренко Т.М., Ларіна Т.О. Життєстійкість особистості: соціальна необхідність та безпека. 2009. с. 48-53.

<https://core.ac.uk/display/32308436>

ЗАКОРДОНЕЦЬ Марина,
здобувачка спеціальності 053 «Психологія»,
КВНЗ «Вінницька академія неперервної освіти»

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ З ЦЕРЕБРАЛЬНИМ ПАРАЛІЧЕМ ТА ЇХ ПСИХОКОРЕКЦІЯ

На сьогоднішній день в Україні одним із найпоширеніших дитячих неврологічних діагнозів є церебральний параліч. У сфері вивчення особистості дитини з церебральним паралічем гостро стоїть проблема, пов'язана з дослідженням її психоемоційного стану, оскільки цей аспект особистості є базовим для її цілісної характеристики. У статті представлений огляд психоемоційного стану дітей з психофізичними порушеннями, що важливо згодом для формування ефективної програми психокорекції.

Дослідженням емоційно-вольової сфери особистості у різні часи займалися такі науковці як: М.Д. Левітова, Б.Р. Ананьєв, У.М. М'ясищев, А.Р. Ковальов, К.К. Платонов, У.З. Мерлін, Ю.Є. Сосновикова та інші. А безпосередньо особливості емоційно-особистісної сфери дитини з ДЦП розглядали у своїх роботах Е.С. Калижнюк (1982), О.І. Захаров (2000), О.М. Мастюкова (2001), Л.М. Шипицина (2001), І.М. Мамайчук (2003, 2006) та багато інших вчених.

Порушення фізичного розвитку – одне з найтипівіших психотравмуючих ситуацій, у якій дитина неминуче відчуває страх і страждання. Стан дитини з церебральним паралічем ускладнюється обмеженням свободи, самотністю та відсутністю підтримки. Ще з раннього віку діти з церебральним паралічем у загальних рисах знають характер власного стану. Не усвідомлюючи його постійного характеру, вони відчувають рухові обмеження та реакції оточуючих. Тому дуже важливо

дезактуалізувати хвилювання у молодших школярів з приводу власного стану [2].

Молодші школярі з особливими освітніми потребами будучи уразливою категорією найбільш гостро реагують на процеси адаптації, що змушує їх пристосовуватися до різних умов, проте, при цьому можуть відбуватися порушення у всіх психічних процесах. Верич С.В., Рень Л.В. виділяють такі особливості психоемоційних станів дітей з ООП: виразність афективних тенденцій, невміння володіти своїми почуттями, емоційні прояви не завжди достатньо виконують функцію регуляторів навчальної діяльності, мала диференційованість, полярність та неадекватність емоцій, невміння самостійно та безконфліктно вирішувати проблемні ситуації, схильність до частих афективних реакцій, нездатність до розуміння емоційних станів інших людей, ворожа налаштованість на дорослих та однолітків, інтенсивність переживання тривоги та страхів, занижена самооцінка, страх висловлюватися [1]. В таких випадках у молодшого школяра можуть виникати серйозні емоційні порушення. Це і є шкільний невроз. Виявляється він найчастіше в нібито безпричинних захворюваннях шлунка, підвищенні температури, головних болях; чи в бурхливих реакціях протесту проти школи – скандалах, істериках, агресії; чи навіть у стані дитячої депресії – пригніченому настрої, сльозливості, аутоагресії та думках про смерть [3]. Тому вчитель повинен бути уважним та спостережливим по відношенню до дітей, щоб бути спроможним вчасно підтримати школяра.

Комплексне обстеження емоційно-вольової сфери учня є прогностичною основою для подальшого розвитку особистості. Особлива увага звертається на такі психологічні стани: переважаючий емоційний стан; схильність до різких змін настрою; тривожність, страхи; реакція на свою фізичну неповносправність; особливості спілкування (сором'язливість, невпевненість, конфліктність, агресивність); характер взаємин в родині (залежність, надмірна прив'язаність, конфліктність тощо).

Профілактику та корекцію функціональних порушень опорно-рухового апарату потрібно проводити якомога раніше, аби запобігти глобальним наслідкам. Дуже важливо не дати розвинутися порушенням, які далі можуть призвести до захворювань та ускладнень у стані фізичного та психічного здоров'я. Та, оскільки діти зазнають чимало болю під час фізичної реабілітації, особливо діти із важкими (наприклад, спастична) формами церебрального паралічу, що є одним із чинників негативного впливу на психоемоційний стан дитини, важливими є розробка й впровадження в абілітаційний процес комплексних методик з індивідуальним підходом, враховуючи тип нозології та наявні супутні порушення, спрямованих на профілактику порушень ОРА, які б позитивно сприймалися дітьми та спонукали виконувати запропоновані комплекси корекційної програми.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Самооцінка дітей з руховими порушеннями, пов'язана з тяжкістю наявних порушень, тому наше дослідження цілеспрямоване на комплексну допомогу учневі з дитячим

паралічем в усуненні виявлених порушень психоемоційного розвитку; профілактиці та корекції особистісних порушень та дезактуалізації хвилювання з приводу власного стану, що обумовлює труднощі соціалізації і особистісного розвитку, а також якісному засвоєнню навчального матеріалу.

Список використаних джерел

1. Верич С.В., Рень Л. В. Корекція негативних емоційних станів дітей з особливими освітніми проблемами як чинник мотивації їх навчально-пізнавальної діяльності в умовах воєнного стану. *Педагогічні науки*, 2023. № 179. С. 14-18.
2. Синьов В.М. Психокорекційна педагогіка : навчальний посібник: хрестоматія. В 2-х томах. Том 1. К.: Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2017. 632 с.
3. Тертична Н.А. *Вікова психологія*. Навчальний посібник: К.: Книга-плюс, 2018. 352 с.

ЗАТОВСЬКА Катерина, здобувачка другого (магістерського) рівня за спеціальністю 053 Психологія Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини, м. Умань.
Науковий керівник: **ГОРЕНКО Мар'яна**, докторка філософії, викладачка кафедри психології Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини, м. Умань.

ЛЯЛЬКА-МОТАНКА ЯК КОГНІТИВНО-ПОВЕДІНКОВИЙ МЕТОД САМОДОПОМОГИ В УМОВАХ РОСІЙСЬКО-УКРАЇНСЬКОЇ ВІЙНИ

У зв'язку із викликами, які ставить перед нами російсько-українська війна та нестабільна ситуація, стійкість духу є важливою. У цьому контексті, традиційний артефакт – лялька-мотанка, виявляється ефективним інструментом для підтримки психологічного благополуччя постраждалим в російсько-українській війні.

Культурні аспекти. Лялька-мотанка має глибокі корені в культурі багатьох народів, зокрема в українській, відображаючи традиційні уявлення про світ та віру в його гармонію. Олександр Найден у своїй роботі зазначив, що лялька-мотанка – це традиційна селянська лялька, яка є не просто іграшкою і навіть не просто лялькою [1]. Тобто лялька-мотанка ще з прадавніх часів використовувалася як когнітивно-поведінковий робочий інструмент.

Застосування на практиці. Лялька-мотанка може виступати в різних ролях – як оберіг, що має захищати свого власника від негативних впливів, і як іграшка, яка приносить радість та задоволення своєму власнику. Проте, вона не може виконувати обидві ці функції одночасно [2]. Коли лялька

використовується як оберіг, вона нерідко розглядається серйозно та поважно, як символ захисту та безпеки. З іншого боку, як іграшка, вона стає об'єктом для розваги та розвитку уяви, особливо у дітей. У контексті когнітивно-поведінкової терапії (КПТ), лялька-мотанка може використовуватися для вивчення та перетворення шкідливих когнітивних патернів та для зменшення тривожних станів.

Лялька-мотанка може бути корисним інструментом самопомоги, допомагаючи постраждалим від російсько-української війни особам зосередитися на поточному моменті, знизити тривогу та розслабитися. Українські фахівці звернули увагу на ефективність ляльки-мотанки як інструменту для модифікації когнітивно-поведінкових патернів, що сприяють зниженню тривоги та стресу. Зокрема у 2019 році Міністерство у справах ветеранів України провело майстер-клас зі створення ляльки-мотанки для дітей батьки яких приймали участь у АТО [3]. Лялька-мотанка як сакральний символ української духовності, що є родинним оберегом українців, створена майстринею Любов'ю Гудим та підписана Першою леді України Оленою Зеленською, була продана отр-банком на аукціоні [4]. Менш відомі українські майстри, майстрині, психологині та діти за 10 років російсько-української війни створили сотні тисяч ляльок-мотанок для військових та осіб постраждалих внаслідок цієї війни.

Отже, використання ляльки-мотанки може стати ефективним способом самопомоги під час тривожних станів у осіб постраждалих внаслідок російсько-української війни, сприяючи зміні негативних когнітивно-поведінкових патернів та забезпечуючи спокій у трудних ситуаціях.

Список використаних джерел

1. Найден О. С. Парадокс української ляльки: Українська народна лялька у світлі кроскультурних паралелей та аналогій. Обрядові функції. Конструктивний дизайн. Київ: Стилос, 2016. 205 с.
2. Лялька-мотанка як оберіг для українського воїна http://lib.ndu.edu.ua/dspace/bitstream/123456789/801/1/%d0%9f%d0%9e%d0%9b%d0%98%d0%a1%d0%a1%d0%af_92_%d0%98%d0%a1%d0%a2-350-360.pdf
4. Дітей АТОвців запрошують на майстер-клас із створення ляльки-мотанки <https://mva.gov.ua/ua/news/ditej-atovciv-zapros Huyut-na-majster-klas-zi-stvorennya-lyalki-motanki>
4. Лот з підписом першої леді України <https://otpbank-helps-ukraine.com/auction/lot-vid-pershoyi-ledi-ukrayiny/>

ЗЛИВКОВ Валерій, канд. психол. наук,
доцент, завідувачий лабораторією методології і теорії психології
Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України, м. Київ

КОТУХ Олена, молодший науковий співробітник
лабораторії методології і теорії психології
Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України м. Київ

ФОРМУВАННЯ НАЦІОНАЛЬНО-КУЛЬТУРНОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ ДІТЕЙ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ

Проблема формування національної ідентичності підлітка стає актуальною у зв'язку з подіями які склалися на території України за останні роки. З початку АТО та повномасштабного вторгнення РФ гостро постає питання спроби маніпулювати свідомістю дітей та нав'язування їм утилітарних орієнтирів, пріоритетів які негативно впливають на формування національно-культурної ідентичності зростаючої особистості.

Пошук ідентичності в підлітковому віці є нормальним явищем, а зміни, які відбуваються в цей час можуть викликати очікування та тривогу. Ідентичність стосується відчуття того, ким ми є як особистість і як член соціальних груп. Самоідентичність – стосується того, як ми визначаємо себе, формує основу нашої самооцінки. У підлітковому віці погляд на себе змінюється у відповідь на вплив однолітків, сім'ї, школи та нашого соціального середовища. Наша самоідентичність формує наше сприйняття приналежності.

Досліджуючи проблему формування національно-культурної ідентичності, можемо виділити декілька напрямків серед яких: проблеми патріотичного виховання, особистісної і національної ідентифікації (І. Бех), національно-культурної самосвідомості (М. Боришевський), етносоціальних уявлень (О. Васильченко), етнічної самосвідомості (Л. Дробижева) та інші [1].

Феномен «національно-культурна ідентичність» убирає в себе: любов до Батьківщини, до історичного самобутнього образу свого народу; віру в його духовну силу й покликання, уміння осмислити історію, культуру, мистецтво, звичаї, обряди, символіку свого народу, нації, рідного краю й оволодіння рідною мовою [5]. Також, національно-культурну ідентичність розглядають як стан «національного спокою», коли людина добре знає хто вона є за національною приналежністю; це природне знання людини, успадковане від минулих поколінь, і формується вона абсолютно стихійно. Коли ж власна ідентичність є соціальною чи психологічною проблемою, то розв'язання такої проблеми потребує значної розумової діяльності [3].

Національно-культурна ідентичність є основою націєтворення і суспільного життя будь-якої держави. Для підлітків пріоритетним є самовизначення, де національно-культурна ідентичність опирається на «коріння» родини, країни, народу та зв'язок з історичним минулим, знанням міфів, легенд, святинь, використанням української мови, поваги до

українських символів. Ключовим внутрішнім фактором духовної безпеки нації виступає національна самоідентифікація, яка втілюється у почуттях-цінностях - «Я-Українець» - «Ми-Українці». Сутність цих почуттів-цінностей полягає у дієвій причетності особистості до своєї нації, до роду у широкому розумінні цього слова.

Діти представляють майбутнє суспільства та його цінності, що робить їх основною цільовою аудиторією для тих, хто прагне просувати певну ідеологію чи програму. Маніпулятивні нарративи цілю яких є прищеплення конкретних цінностей, переконань та ставлень спираються на знецінення, знищення культури, освіти, які створюють і наповнюють ідентичність людини [2].

Формування національно-культурної ідентичності підлітка проходить декілька етапів. На першому етапі відбувається ідентифікація, в основі якої розмежування «ми – вони». На другому етапі формування національно-культурної ідентичності формуються уявлення про відмінні якості своєї національної культури та усвідомлюються її основні характеристики. Третій етап формування національно-культурної ідентичності з формуванням національної свідомості та самосвідомості, національної гідності та повагою до інших етносів і культур, готовністю до діалогічної взаємодії. Четвертий етап – формування мілітарної ідентичності на основі західно-європейської культури (Польща, Литва). П'ятий етап – розробка принципів гнучкої вибірної демократії на відміну від сталих норм військової дисципліни РФ. Національно-культурна ідентичність є основою націєтворення і суспільного життя будь-якої держави.

Саме оці відмінності українського менталітету мав на увазі один з президентів України Леонід Кучма в своїй книзі «Чому Україна не Росія».

Почуття ідентичності, приналежності до українського народу, нації, свідоме прийняття його моральних цінностей, що характеризується ототожненням і формуванням відповідної національної Я-концепції, що виявляється у власній самоповазі, національній гідності, умінні користуватись правами і свободами, справедливості, відповідальності, любові до України та бажанні пов'язати свою долю з долею України [1].

Отже, важливим фактором для формування національно-культурної ідентичності підлітка є суб'єктивне відчуття належності до українського народу, нації, прийняття його моральних цінностей, що характеризується ототожненням і уподібненням, формуванням відповідної національної Я-концепції.

Список використаних джерел

1. Бех І., Журба К. Концепція з формування у підлітків національно-культурної ідентичності у загальноосвітніх навчальних закладах. *Формування національно-культурної ідентичності особистості у викликах часу: зб. матер. Всеукр. круглого столу (до 100-річчя від заснування Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка)*. (12

березня, 2008р., м. Кам'янець-Подільський). Кам'янець-Подільський, 2018. С. 3-22.

2. Зливков В., Лукомська С., Нариси з історії становлення мілітарної ідентичності українців: монографія. Київ.-Ніжин: Видавець ПП Лисенко М.М., 2023. С. 19-32.

3. Литвиненко А.А. Про мовно-культурну самоідентифікацію в молодіжному середовищі зрусифікованого міста. *Урок української*. 2007. №№ 7–8. С. 8–11.

4. «Шкільна освіта в окупації Росії: розпалювання ворожнечі та знищення української ідентичності». URL: <https://www.ukrinform.ua/rubric-presshall/3754356-skilna-osvita-v-okupacii-rosii-rozpaluvanna-vorozneci-ta-znisenna-ukrainskoi-identichnosti.html>

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

ІВЧЕНКО Наталія, здобувач другого (магістрського) рівня вищої освіти спеціальності 053 Психологія Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини, м. Умань

ХАРЧЕНКО Надія, канд. психол.н. доцент кафедри психології Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини, м. Умань

МОДЕЛЬ «BASIC PH» У ПСИХОЛОГІЧНІЙ РОБОТІ З ВТРАТАМИ

Стресові навантаження – це повсякденна реальність сучасної людини. Та на переконання Г. Сельє уникнути стресових ситуацій не лише не можливо, а й не потрібно, оскільки «стрес – це і є життя, а його відсутність означає смерть». Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ) визначає *стрес* – як неспецифічну (одну і ту ж на різні подразники) реакцію організму на будь-яку висунуту до нього вимогу. Тобто, стрес – це відповідь людини на реальну чи уявну загрозу, звідси, людина здатна «запускати» психофізіологічну стрес-відповідь на ситуацію без реально існуючих загроз, лише силою думки, емоцією чи спогадами. Тут важливо зазначити, що наш організм не пристосований до постійної стрес-відповіді і саме це є небезпечним для нього, так як відновитися після стрес-відповіді часто є вкрай складним. Якщо стрес-відповідь людини постійно включена, то в організмі не відбуваються відновлюючі процеси, що орієнтовані на майбутнє, ріст і розвиток «застигає». Це і є суть *хронічного стресу*. Хронічна стресова ситуація виснажує адаптивні можливості людини, після чого відбувається так званий злам адаптаційного бар'єра. Згідно існуючих нині наукових поглядів, саме стресові механізми лежать в основі виникнення

більшості захворювань, при цьому час появи хвороби розподілений не рівномірно, а накопичується навколо певних подій, коли вони сприймаються як такі, що загрожують, надмірно напружують, навантажують, непосильні або такі, що викликають конфлікти, звідси, знижується рівень психологічного здоров'я людини, загострюються хронічні захворювання, знижується працездатність тощо [2].

Для збереження свого ментального та соматичного здоров'я важливо з'ясувати наявні у людини ресурси, що дозволяють зберігати адаптаційні можливості організму. *Ресурси* – це все те, що людина використовує, щоб задовольнити вимоги середовища (фізичні, психологічні, соціальні ресурси тощо). Успішність подолання складних життєвих ситуацій безпосередньо залежить від розуміння власних ресурсів, вміння їх виявляти, від різноманітності, характеру і міри використання наявних і доступних ресурсів людини. Побачити, розвинути та навчитися ефективно використовувати власні ресурси нам може допомогти розроблена професором Мулі Лахадом (Mooli Lahad – директор Ізраїльського Центру попередження стресу) та його колегами модель стресодолаття «*BASIC Ph*» [1].

Ідея моделі полягає в тому, що в людини існує свій потенціал, досвід у подоланні стресової події в шести модальностях:

1. B – Belief & values – віра, переконання, цінності, філософія життя.
2. A – Affect – вираження емоцій та почуттів.
3. S – Socialization – соціальні зв'язки, соціальна підтримка, соціальна приналежність, спілкування.
4. I – Imagination – уява, мрії, спогади, творчість.
5. C – Cognition, thought – розум, пізнання, когнітивні стратегії.
6. Ph – Physical – фізична активність, тілесні ресурси.

Belief & values – цей спосіб подолання кризи базується на вмінні вірити: це може бути віра в Бога, в людей чи в самого себе. **Affect** – цей спосіб подолання стресу вимагає від нас, перш за все, навчитися розуміти власні почуття, називати їх своїми власними іменами. Йдеться про пряме чи опосередковане вираження почуттів: наприклад, записувати в щоденник свої почуття, висловлювати їх у будь-який арт-спосіб (малюнок, спів, інструментальна музика) тощо. **Socialization** – даному способу стресодолаття притаманне прагнення до спілкування, звернення за підтримкою до сім'ї, близьких людей чи до кваліфікованих спеціалістів. **Imagination** – цей спосіб подолання стресу апелює до наших творчих здібностей, креативної сторони нашої особистості. Завдяки уяві ми можемо мріяти, розвивати інтуїцію та пластичність, шукати і знаходити рішення у світі гри та фантазії, сюди також відноситься почуття гумору, імпрровізація, мистецтво та різного роду ремесла. **Cognition** – спосіб подолання кризи через звернення до наших ментальних здібностей, до нашого вміння логічно та критично мислити, оцінювати ситуацію, пізнавати та осягати нові ідеї, планувати, навчатися, збирати достовірну інформацію, аналізувати проблеми та вирішувати їх. **Physical** – спосіб стресодолаття, що передбачає

звернення до фізичної активності нашого тіла. Цей спосіб пов'язаний із такими можливостями нашого фізичного тіла, як здатність відчувати себе завдяки слуху, зору, нюху, дотику, смаку, відчуттю тепла та холоду, болі та задоволення, орієнтації на місцевості, внутрішньої напруги чи розслаблення [1].

Так, у кожної людини є шість каналів подолання стресу, при цьому, з них домінуючими є лише кілька. З огляду на це, важливо розуміти свої сильні сторони і розвивати слабкі (пасивні) канали, тим самим посилюючи і збагачуючи свої ресурси. При цьому, щоб поновити та збільшити сили та ресурси в ситуаціях, коли людина «вибита з колії» та втратила ґрунт під ногами, варто осмислити вже ті частини наших ресурсів, що є в наявності та зосередитися на ефективному їх використанні.

Список використаних джерел

1. Метафоричні асоціативні картки та психологічні ігри в роботі практичного психолога : навч.-метод. посіб. / МОН України, Уманський держ. пед. ун-т імені Павла Тичини ; уклад.: Н. А. Харченко, С. О. Лукомська. Умань : Візаві, 2023. 100 с.

2. Шебанова В. Метафоричні асоціативні карти в роботі психолога. *Проблеми сучасної психології*. Збірник наукових праць. 2020. № 50. С. 289-307.

КАРТУШИНСЬКА Антоніна, доктор філософії (PhD) зі спеціальності 053 Психологія, клінічний психолог, спеціаліст по роботі з психосоматикою. Засновник та керівник «KARTUSHYNSKA.CLINIC». Громадський діяч в сфері охорони здоров'я, лектор у раді молодих вчених при Міністерстві освіти та науки України, член української асоціації психоделічних досліджень (УАПД), президент української асоціації психосоматики репродуктивної перинатальної психології (УАПРПП), член президії Української асоціації репродуктивної медицини (УАРМ)

ПСИХОДЕЛІЧНО АСИСТОВАНА ТЕРАПІЯ – ЖИТТЯ БЕЗ ДЕПРЕСІЇ

Кетамін почали використовувати в Бельгії в 1960-х роках як анестезуючий засіб для тварин. У 1970 році FDA схвалила його як анестетик для людей. Його використовували для лікування поранених солдатів на полях битв у В'єтнамській війні. Лікарі швидкої допомоги можуть дати його збудженому пацієнтові, якого вони, наприклад, врятували від спроби самогубства. Так, за словами доктора медицини Кена Стюарта, лікарі почали усвідомлювати, що препарат має потужний ефект проти депресії та суїцидальних думок.

Актуальність: Боротьба з депресією, нові напрями та методики її лікування актуальні вже багато років. Темпи життя, стреси, особисті трагедії

та суспільно-соціальна обстановка стають постійним джерелом душевних переживань та тривоги. Відносно недавно для боротьби з депресією лікарями успішно застосовано препарат Кетамін. Кетамін – це легальні ліки, які з середини минулого століття застосовують у медицині для хірургічного наркозу та знеболювання. Нещодавно було виявлено, що в мікродозах він має виражений антидепресивний ефект. Навіть одноразова ін'єкція цього препарату має значний і швидкий антидепресивний вплив на пацієнтів із стійкою депресією, що не піддається іншим лікам. Як відомо, традиційні антидепресанти починають надавати ефект лише через кілька тижнів або навіть місяців після початку прийому, а взагалі їх ефективність останнім часом піддається сумніву.

Кетамін – медичний анестетик, що застосовується в анестезіології для наркозу та/або як знеболювальне в екстрених випадках. Вітамін «К», або «кет», як часто називають ці ліки, випускається у вигляді безбарвної рідини в ампулах або флаконах. У медицині Кетамін застосовується вже понад 50 років, але як антидепресант став застосовуватися зовсім недавно. Було досліджено, що за допомогою навіть однієї терапії із застосуванням даного препарату можна отримати значний та досить швидкий вплив на пацієнтів, у яких спостерігається затяжна депресія, що не піддається іншим видам традиційного лікування.

Речовина активно впливає на підсвідомість пацієнта, глибоко занурюючи їх у світ власних переживань. Кетамін у мікродозах вводить пацієнта з депресією в стан трансу або сновидінь, тим самим спричиняючи значний терапевтичний та антидепресивний ефект. Вищі дозування – психоделічні – можуть викликати сильний дисоціативний ефект і занурити людину в сильні внутрішні переживання. Однією з переваг кетамінової терапії є те, що навіть перший сеанс дає виражений позитивний ефект.

Дослідження показують, що під впливом Кетаміну регенеруються пошкоджені ділянки мозку, стимулюючи відновлення нейронних зв'язків між клітинами, які були порушені сильними емоційними та/або стресовими станами, як наслідок депресією різного характеру. Ці дослідження призвели до створення психолітичної психотерапії (з малими дозами препаратів) і психоделічної (з високими дозами). Під час психолітичної терапії, терапевт спілкується з пацієнтом, допомагаючи йому краще орієнтуватися в тому, що йому відкривається. Малі дози дають змогу не надто змінювати стан свідомості пацієнта і дають йому можливість проникати глибше у свій підсвідомий розум. У порівнянні з існуючими антидепресантами препарат впливає абсолютно на іншому рівні системи нейротрансмітерів. Кетамін «відключає» частину функцій нейронів і «стимулює» ділянки мозку, що відповідають за емоції та сприйняття відчуттів.

Особливо важливо, що в ході використання мікродоз кетаміну пацієнти, здатність яких до інтелектуальної діяльності та навчання при депресії часто знижена, стають сприйнятливішими до психотерапії. Виникає важливий період, протягом якого можна ефективно працювати з

хворим над досягненням тривалої ремісії. Варіюючи дозування, можна досягати психоделічного стану свідомості з розширеним просторово-тимчасовим сприйняттям, що має глибокий трансперсональний і трансформаційний ефект. Це призводить до перегляду системи внутрішніх цінностей, стійких та позитивних психологічних змін.

Пацієнти стають більш впевненими в собі, своїх можливостях та майбутньому, менш тривожними та невротизованими, більш урівноваженими, емоційно відкритими та самодостатніми. В них знижується рівень внутрішньої напруженості, дискомфорту, емоційної ізольованості, підвищується самооцінка, з'являється тенденція до подолання пасивної позиції, підвищується творча активність.

Список використаних джерел

1. Соціально-педагогічна робота з молоддю: теорія та практика: підручник / за заг. ред. А. М. Лисенко. Київ : Центр учбової літератури, 2018. 336 с.
2. Базалук О. О. Підготовка молоді до сімейного життя: методичні рекомендації. Київ : Центр навчальної літератури, 2009. 56 с.
3. Борисенко Н. І. Соціальна педагогіка: навчальний посібник. Київ : Центр учбової літератури, 2019. 352 с.
4. Макаренко А. С. Педагогічні твори : у 5 т. Київ : Вид. дім «КМ Академія», 2003. Т. 2 : Статті, листи, спогади. 672 с.
5. Педагогічна думка : науково-методичний журнал. МОН України, Національна академія педагогічних наук України. Київ : Інститут педагогіки, 2006. 37 с.

КОЗЛОВСЬКА Людмила, канд.політ.н.,
професор кафедри соціально-гуманітарних
та фундаментальних дисциплін,
Інститут Військово-Морських Сил Національного університету
«Одеська морська академія», м. Одеса

**АГРЕСІЯ РФ ТА ВИМУШЕНА МІГРАЦІЯ ЯК ВИТОКИ ВЕКТОРІВ
НАПРАВЛЕНОСТІ ЦІЛЕСПРЯМОВАНОСТІ ОСОБИСТОСТЕЙ
КУРСАНТІВ ІВМС НУ «ОМА»**

Агресія рф проти України потягла за собою ряд викликів для українців. Один із них – стихійні та вимушені міграційні процеси, пов'язані з намаганням українців врятувати своє життя від війни. В таких умовах визначалися зі своїм майбутнім випускники українських шкіл в 2022 та 2023 рр. Частина з них ще до настання повноліття виїхала в супроводі дорослих за кордон і продовжує там знаходитися в статусі біженців. Ті, хто залишився в Україні, радикально змінили підхід до вибору професії. Якщо в мирний час їх профорієнтаційна спрямованість була більше пов'язана з

особистими уподобаннями, здібностями та нахилами, то в умовах війни багато хто свідомо обрав професію військового моряка з огляду на бажання захистити та захищати Україну від ворога.

Інститут Військово-Морських Сил Національного університету «Одеська морська академія» (далі – ІВМС НУ «ОМА») – єдиний в Україні вищий військовий навчальний заклад (далі ВВНЗ), який готує офіцерів тактичного рівня для Військово-Морських Сил Збройних Сил України. На кафедрі «Соціально-гуманітарних та фундаментальних дисциплін» ІВМС НУ «ОМА», яка є провідною кафедрою спеціальності 254 «Забезпечення військ (Сил)» за спеціалізацією «Морально-психологічне забезпечення у підрозділах, на кораблях (Військово-Морських Сил)», відповідно до Освітньо-Професійної Програми, проводиться багато заходів психологічної направленості.

Зупинимось на одному із кафедральних досліджень, пов'язаних з психологічними особливостями розвитку особистості курсантів як військовослужбовців – майбутніх офіцерів тактичного рівня ВМС ЗСУ. Воно мало на меті проаналізувати цілеспрямованість в становленні військового фахівця (курсанта) в умовах воєнного стану. Завдання наукового пошуку – виділити вектори направленості цілеспрямованості з використанням методики Б.Басса. Дослідження проводилось у ІВМС НУ «ОМА» серед курсантів 1-го та 4-го навчальних курсів. Анкета складалась з 27 пунктів-суджень, по кожному з яких можливі три варіанти відповідей, відповідні трьом видам спрямованості особистості. Курсанти вибрали одну відповідь, яка найбільшою мірою виражає їх думку або відповідає реальності. Відповідь "найбільш" отримала 2 бали, "найменш" – 0, що залишився невибраний – 1 бал. Бали, набрані за всіма 27 пунктами, підсумковувалися для кожного виду цілеспрямованості окремо. Враховуючи, що суттєвою психічною характеристикою особистості є цілеспрямованість, в наших дослідженнях зосереджувалась увага на цілеспрямованості, яка передбачала устримління до кінцевого результату - отримання знань з обраної військово-морської професії. Зазначимо, що цілеспрямованість особистості – це система мотивів і ціннісних орієнтацій, які визначають вибірковість відносин і активну поведінку курсанта-військового моряка, тобто цілеспрямованість – це стійка система мотивів, які керують життєдіяльністю особистості майбутнього офіцера тактичного рівня ВМС ЗСУ [3, с.12].

Залежно від ситуації, ця система може бути як провідною, так і побічною. Визначення цілеспрямованості особистості курсанта-військового моряка показує, що матрос робить в повсякденному житті, що він має намір робити і як він збирається цього досягти. В результаті дослідження були виявлені наступні показники: 1 курс: спрямованість на себе (Я) – 32%; спрямованість на спілкування (С) – 33,5%; спрямованість на справу, діло, службу (Д) – 34,5%. 4 курс: спрямованість на себе (Я) – 30,4; спрямованість на спілкування (С) – 29,2%, спрямованість на справу, діло, службу (Д) – 40,3%. Підрахувавши результати, ми дійшли висновку, що на першому

курсі курсанти знаходяться в ситуації вибору і внутрішня мотивація ще недостатньо сформована, щоб зробити життєвий вибір. Це можна пояснити особливостями вікового періоду та різкій зміні діяльності на військову. В зв'язку з цим у цьому віці спостерігається різка зміна настрою, підвищена фізична навантаженість, що впливає на курсантів 1-го навчального курсу. На 4-му навчальному курсі спостерігається вже більша спрямованість на військову діяльність, вони орієнтуються на співпрацю, роботу у колективі, зацікавлені у вирішенні ділових та службових питань (проблем), у них з'являється здатність відстоювати власну думку. Дослідження показало, що направленість цілеспрямованості курсантів включає: військову підготовку, дисципліну, лідерські якості, військові та загальноприйняті цінності, військову етику та стандарти поведінки, освіту та підготовку, соціокультурні фактори, мотивацію, стратегію і керівництво ВВНЗ та ін. [1, с. 14].

В свою чергу – направленість цілеспрямованості курсантів ІВМС НУ «ОМА» пронизується трьома шарами: морально-етичною цілеспрямованістю військовослужбовця (характеризується морально-етичною зрілістю), військово-професійною цілеспрямованістю (ставлять військову службу на перше місце у своєму житті) та сімейною цілеспрямованістю (проявляється в матеріальних, сімейних та особистих прагненнях до побутового і особистого комфорту) [2, с. 94].

Тобто, для курсантів-військовослужбовців головним є професійний успіх у військово-морській службі в поєднанні зі створенням гарних побутових умов і сімейного затишку, в залежності від ситуації, навідь в умовах війни з постійними повітряними тривогами та переховуваннями в укриттях. Постійна передислокація та маскування військової частини, в якій курсанти проходять службу та навчаються, дає можливість носити цивільний одяг з врахуванням молодіжних модних тенденцій в класичному варіанті, проживання в орендованих квартирах чи в квартирах з рідними в сім'ях - замість екіпажу з кубриками. Як узагальнення зазначимо, що дослідження в цьому ракурсі показало чіткі характеристики цілеспрямованості курсантів ІВМС НУ «ОМА»: інтенсивність, наполегливість, широта і високий рівень прихильності до військово-морської служби, стійкість мотивації, яка зумовлена приближенням ПЕРЕМОГИ над ворогом. [4, с. 84].

Отже, агресія рф та вимушена міграція стали витокami векторів направленості цілеспрямованості особистостей курсантів ІВМС НУ «ОМА».

Список використаних джерел

1. Афонін Є.А. Становлення Збройних Сил України: соціальні та соціально-психологічні проблеми. К.: 1994. 177 с.
2. Данилова Т.М. Формування гуманістичної спрямованості особистості майбутнього практичного психолога, Київ, 2004, 19 с.
3. Жигайло Н.І., Зошій І.В. Психологічні особливості ціннісних орієнтацій студентів – майбутніх юристів. *Наукові записки Національного*

університету «Острозька академія». Серія «Психологія». 2015. Вип. 1. С. 90-99.

4. Збірник стандартів психологічної підготовки в ЗСУ / За ред. В.Клочкова, Київ 2023, с. 11-85.

5. Кравченко О.П. Ставлення як критерій особистісного вибору. *Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України*. Київ, 2006. Том 1. Ч. 18. С. 105-109.

КОПИЛОВ Сергій, канд. філол. наук, ст.наук. співр.
лабораторії методології і теорії психології,
Інститут психології ім. Г.С. Костюка НАПН України, м.Київ

НАВЧАЛЬНИЙ ДІАЛОГ ЯК СЕРЕДОВИЩЕ МЕНТАЛЬНОЇ БЕЗПЕКИ ТА ФОРМУВАННЯ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ У ШКОЛЯРІВ

На наш погляд, в умовах екзистенційно-воєнної кризи вкрай важливою є здатність *навчального діалогу* як інноваційної загальноосвітньої парадигми створювати потужне автономне середовище опірності руйнівним зовнішнім впливам, формуючи стратегії їх подолання, особистісного та розумового зростання. У плані докладнішого моделювання й реалізації цих можливостей насамперед суттєво, що діалогічний підхід передусім передбачає формування спільних і водночас індивідуалізованих *усталених предметів розумового інтересу та творчих дій* учнів. Це окреслення й інтенсивний розвиток проблемно-творчого “силового” поля, яке дедалі владніше привертає інтелектуальну й особистісну увагу учнів, вже саме по собі може бути чинником “самостояння” проти травмівних подій та вражень, якими сповнене нині життя українців.

Для реалізації цього потенціалу діалогічного середовища важливо окреслити з психологічної точки зору специфічні предметно-змістові та формально-організаційні орієнтири навчального діалогу в загальноосвітній школі за цих кризових умов. Зокрема, очевидно, що у межах змісту існуючих програм мають виокремлюватися такі теми й питання, що прямо чи опосередковано дозволяють досягнути сенс сучасних подій, даючи необхідні для цього відомості й інтелектуальні засоби. При цьому вкрай важливо, щоб ініціатива віднайдення таких діалогічно-сміслових зв'язків – часто неявних, несподіваних – між реальністю й шкільною предметністю належала передусім учням. Це задовольнить їх запит на те, щоб у цій виокремленій царині освітнього спілкування не лише певним чином переживати-відтворювати життєві реалії (що, безумовно, необхідно), але й, – з позиції «автономної причетності», дистанціюючись від безпосередньої реакції на них, – осмислювати ці ситуації та події, видобувати унікальний досвід, формувати власне принципове ставлення. За відповідної орієнтації навчального процесу ця інтенсивна проблемно-смістова взаємодія між

шкільним та позашкільним планами життя учнів можлива (звісно, на початковому рівні) вже в перші роки навчання, а в підлітковому та ранньому юнацькому віці набуває дедалі більшої ваги в особистісному розвитку.

При цьому *ціннісно-мотиваційне* самовизначення, формування власного бачення кризової реальності (на широкому тлі історичного й культурного буття своєї країни, всього людства) має відбуватися в невіддільності від розвитку різноманітних і потужних *мисленневих* інтенцій, стратегій та здібностей, які відіграють ключову роль у протистоянні екстремальним стресовим ситуаціям. У даній освітній концепції саме розвиток мислення – у двоєдності його критичної й творчої іпостасей – визнається провідним фактором становлення *особистості* як суб'єкта опору кризовим обставинам, їх перетворення на чинники зростання.

У цьому відношенні важливо, зокрема, «пропускати» предметні та міжпредметні проблеми, задачі через різні форми мислення, властиві соціально-гуманітарним, природничо-науковим, математично-кібернетичним, мистецьким галузям культури. Саме опанування цих суттєво відмінних способів розуміння (як і різних *історичних* типів раціональності) є стрижньовою лінією освітнього діалогу, а надто в його культуроорієнтованій версії, психолого-педагогічна модель якої розробляється й апробується в Україні протягом останніх десятиліть. Відтак шкільне навчання стає своєрідним експериментальним майданчиком «прогривання», відточування цих різних способів розуміння.

Цей процес невід'ємний від розвитку широкого віяла *форм спілкування*, що виробляються кожною навчальною групою відповідно до її особливої «траєкторії» руху в предметно-проблемному полі і водночас «замикаються» на арсенал форм та жанрів діалогічної взаємодії, вироблених загальнолюдською культурою. Воєнно-екзистенційна криза, обертаючись, з-поміж іншого, і *кризою спілкування* всередині української спільноти, робить вкрай актуальним вироблення таких різнопланових, гнучких і водночас усталених комунікативних здібностей, що є запорукою нашої єдності, взаємопорозуміння, здатності громадянського загалу спільно ставити й розв'язувати складні проблеми сьогодення. При цьому діалого-культурологічний підхід в освіті робить особливий наголос на виробленні *культури спору*, який є невід'ємним від проблемного спілкування особистих бачень світу, але має бути спрямований у продуктивне русло, стати справді засобом спільного пошуку істини. Це, природно, передбачає формування у школярів навичок самоорганізації, здатності дотримуватись прийнятих ними норм та правил спілкування, за необхідності творчо змінюючи їх, переходячи від спонтанних форм діалогу до «культурних» і навпаки тощо.

Нарешті, окреслений підхід передбачає, що проблема життєдіяльності в умовах війни безпосередньо стане усталеним предметом навчального обговорення, осмислення та задачних дій з формування відповідних настановлень та вмій. Власне, йдеться про вироблення в учнів свідомості

(ідентичності) *учасників* воєнно-екзистенційного протистояння української політичної нації російському агресорові. Діалого-культурологічна орієнтація у вирішенні цієї проблеми, – природно, нагальної для всіх форм та парадигм загальної освіти – полягає в тому, що ця самоідентифікація відбувається в співвіднесенні, спілкуванні відмінних (зосібна, притаманних різним епохам історії України, традиціям інших народів) культурних форм воєнної свідомості, мислення та діяльності. Широке залучення відповідних текстів дасть змогу виробити особистісну громадянську позицію сучасного українця, яка у підсумку в головних її рисах має бути протилежною агресивно-мілітаристській самосвідомості мешканців РФ і водночас більш конструктивною, дієвою, ніж пасивне «миролюбство» багатьох національних спільнот західного світу.

КОСОВА Ангеліна, магістр психології,
практичний психолог ДНЗ № 616, м. Київ.

КРАЄВА Оксана, канд. психол. н., незалежний дослідник
Мангаймського університету, Німеччина, м. Мангайм.

НЕЙРОГРАФІКА У ПІДТРИМЦІ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ВИХОВАТЕЛІВ ЗДО НА ПОЧАТКУ ТРЕТЬОГО РОКУ ВІЙНИ: ПРИКЛАДНА ТЕХНІКА

Запропоновані тези спрямовані на представлення модифікованої та доповненої нами прикладної нейрографічної техніки «Простір моєї безпеки» [2] для використання психологами закладів ЗДО з метою підтримки психічного здоров'я вихователів у контексті актуалізації їх ресурсного стану на початку третього року війни рф (московії) на знищення України. Зазначена техніка отримала назву «Ресурси професійної діяльності», являє собою поєднання кількох напрямів арт-терапії: нейрографіки та ізотерапії.

Вектор застосування оригінальної техніки було трансформовано з дослідження внутрішніх опор, ресурсів для підтримки оптимальної життєдіяльності на вектор актуалізації та розгортання ресурсних станів фахівців, що вкрай потрібно при здійсненні професійної діяльності. До структури техніки було додано такі пункти: створення асоціацій між кольором та ресурсами, яких потребує спеціаліст; віднайдення кольорів, які сприймаються педагогами як ті, що пов'язані із ефективним виконанням професійної діяльності; створення образу – асоціації кожного ресурсу та його зображення на нейромалюнку у вигляді асоціативного образу або фігури «квадрат»; самоаналіз цінності зазначених ресурсів і шляхів впровадження їх у професійне життя; самопідтримка.

Як відомо, нейрографіка є графічним методом за допомогою технік якого здійснюється вплив на клітини головного мозку в результаті чого

утворюються нові нейронні зв'язки мозку, певним чином впливаючи на способи поведінки, самопочуття, ставлення до себе та оточуючих, проблемних ситуацій у житті, що хвилюють і потребують або вирішення, або ж зміни ставлення; актуалізація ресурсного стану, що сприяє ефективному виконанню відповідної соціальної ролі (матері чи батька, сина чи доньки, дружини або чоловіка, професіонала, науковця, громадянина тощо). Метод допомагає не лише знизити рівень гормону стресу, але й зняти внутрішні обмеження, гармонізувати психологічний стан, екологічно виразити негативні емоції, підвищити власний ресурсний стан, побачити проблему під іншим кутом, знайти шляхи рішення складної ситуації, реалізувати цілі тощо.

Крім того, метод нейрографіки допомагає розвинути креативне мислення, що є актуальним під час переживання кризової ситуації, оскільки включає в себе вміння знаходити незвичні рішення життєвих і професійних задач та ідей у обмеженій професійній або життєвій ситуації, здатність знаходити принципово нове або суттєво покращене старе рішення проблемної ситуації [3].

Оскільки нейрографіка створює умови для усвідомлення емоційних станів, вираження агресії та тривоги, страхів, шляхом їх трансформування у емоційні стани позитивного забарвлення, вирішення внутрішньо особистісних конфліктів, попередження виникнення психосоматичних хвороб, віднайдення способів вирішення проблемних ситуацій у повсякденному та/або професійному житті, створення планів на майбутнє, визначення життєвих цілей та шляхів їх досягнення, налагодження стосунків із близьким оточенням, колегами; сприяє підвищенню саморозуміння, відчуття контролю над власним професійним і повсякденним життям, розвитку емоційної гнучкості та вміння за потреби стабілізувати власний психоемоційний стан, віднайти нові життєві перспективи, які раніше були непомітними [1], ми зорієнтували свою увагу на сприянні технік методу актуалізації ресурсних станів вихователів у контексті внутрішніх (професійні знання, компетентності, риси характеру) та зовнішніх психологічних ресурсах (підтримка значущих осіб, приділення уваги власному фізичному здоров'ю, вільний час для підвищення професійної кваліфікації, приділення часу відпочинку та відновлення ресурсного стану тощо), що є важливим задля ефективного здійснення професійної діяльності на початку третього року війни.

Техніка «Ресурси професійної діяльності» включає такі послідовні етапи: розслаблення, створення фрейму «безпечний простір», опис внутрішніх ресурсів, малюнок у створеному фреймі «безпечний простір» ресурсу у вигляді окремого образу-асоціації/ фігури «квадрат», аналіз внутрішніх психологічних ресурсів та додавання зовнішніх ресурсів, короткий самоаналіз, промальовування нейроліній, закруглення гострих кутів, додавання кольорів до нейромалюнку, самопідтримка.

Отже, задля практичної імплементації техніки необхідні роздаткові матеріали: кольорові олівці, ручки, різнокольорові тонкі маркери, листи паперу формату А3 та А4 для кожного. Час проведення техніки складає 40 хвилин та/або більше, в залежності від активності учасників. Техніка може проводитися як у індивідуальному, так і у груповому форматі. Вік початку застосування техніки – з 18 років.

Таким чином, пропонуємо детальний опис проведення прикладної техніки згідно вищезазначених етапів.

1. *Розслаблення.* Спробуйте зробити декілька разів глибокий вдих і видих. На вдиху спробуйте вдихнути спокій, на видиху спромогніться видихнути всю напругу, яка відчувається у Вашому тілі. Відчуйте, як по всьому тілу поширюється спокій, через стопи ніг у землю відходить уся напруга та перевтома. Ще раз: вдих, видих... Ваше тіло поступово розслабляється, позбавляючи Вас напруги ...

2. *Створення фрейму «безпечний простір».* Оберіть два або більше маркерів, які асоціюються із відчуттям захищеності та ресурсним станом. Після цього на папері формату А3 спробуйте намалювати умовно «безпечний простір» будь-якої форми за власним бажанням. Це може бути коло, квадрат, прямокутник, овал або будь-яка інша фігура, вона також може бути створена за допомогою хвилястої або будь-якої іншої лінії, яку хочеться намалювати. Головне, щоб «безпечний простір» дозволяв відчувати певну умовну захищеність та наповнення ресурсами. Кордони цього простору можна обводити декілька разів, зробити такими міцними (такої товщини) як хочеться. *Малюючи цей умовний «безпечний простір», можна вкласти у нього будь-яку ресурсну думку, ресурсне слово, що сприятиме певному підсиленню відчуття захищеності та безпеки.*

3. *Опис внутрішніх ресурсів.* Спробуйте написати на окремих листах А4 Ваші внутрішні ресурси (*професійноважливі риси характеру, професійні знання та компетентності, потребу в яких наразі відчуваєте для ефективного виконання професійної діяльності*). Такими ресурсами можуть стати: *додаткові знання, енергія, мотивація, терпіння, натхнення, емпатія, стресостійкість, творчість, психологічна стійкість, любов до дітей, внутрішня рівновага тощо.*

4. *Малюнок у створеному фреймі «безпечний простір» ресурсу у вигляді окремого образу-асоціації / фігури «квадрат» ...* Зараз спробуйте намалювати в індивідуально створеному умовному «безпечному просторі» (лист формату А3) той чи той ресурс, який Ви попередньо написали на листах А4, у вигляді окремого образу-асоціації або фігури «квадрат», *оскільки саме ця фігура у нейрографіці використовується для відчуття стабільності, стійкості, опори, надійності* [1]. У разі певного відчуття психологічного дискомфорту, варто зсередини округлити кути, які утворює квадрат на нейромалюнку. Важливо зверху підписати кожен образ-асоціацію або фігуру «квадрат», зображені на нейромалюнку, відповідно до назви або першої літери цього слова внутрішнього ресурсу, який він означатиме.

5. *Аналіз внутрішніх психологічних ресурсів та додавання зовнішніх ресурсів.* Спробуйте розглянути внутрішні ресурси, зображені на нейромалюнку та дописати за потреби на листах А4 переліку внутрішніх ресурсів, інші зовнішні психологічні ресурси, яких Ви умовно потребуватимете задля успішного виконання професійної діяльності. Це може бути: *підтримка значущих осіб, приділення уваги власному фізичному здоров'ю для вирішення актуальних скарг на фізичне здоров'я, вільний час для підвищення професійної кваліфікації, приділення часу для відпочинку, спілкування з близькими, колегами та друзями тощо.* Згодом спробуйте перенести кожен зовнішній психологічний ресурс, який Ви написали на листах А4, знову ж таки у вигляді окремого образу-асоціації або фігури «квадрат» підписавши зверху цей ресурс, в індивідуально створений умовний «безпечний простір» (лист формату А3) поряд із вже зображеними внутрішніми ресурсами.

6. *Короткий самоаналіз.* Після того, спробуйте коротко для себе відповісти на питання: Потребу в яких ресурсах Ви зараз відчуваєте? Яка цінність кожного ресурсу для успішного виконання Вами професійної діяльності (задля чого він потрібен)? Подумайте і спробуйте пояснити собі, які конкретні кроки можна зробити з метою впровадження в своє професійне життя саме тих ресурсів, яких Ви потребуєте для успішного виконання власної професійної діяльності.

7. *Промальовування нейроліній.* Оберіть із різнокольорових тонких маркерів саме ті, які для Вас асоціюються із ресурсами, потребу в яких Ви відчуваєте, дотримуючись такої рекомендації: маркер одного кольору символізує один або два ресурси. Спробуйте промалювати обраними різнокольоровими маркерами нейролінії по всьому листу А4, на якому зображений Ваш нейромалюнок (*лінії мають перетинати увесь створений Вами умовний «безпечний простір», зображені образи-символи та/або квадрати*), яскраво уявляючи кожен ресурс та концентруючись на відчуттях в тілі, емоційному стані, які при цьому виникають; уявляючи окремо, як кожен із цих ресурсів немов би то вже Вам належить...

8. *Закруглення гострих кутів.* Опісля зображення достатньої кількості нейроліній, спробуйте закруглити всі гострі кути на Вашому ресурсному малюнку, таким чином, гармонізуючи все попередньо зображене на ньому. *Ця дія потрібна, оскільки психіка сприймає дугу як певне умовне коло, що в нейрографіці означає гармонію та цілісність.*

9. *Додавання кольорів до нейромалюнку.* Додайте до Вашого нейромалюнку кольори, зробіть його виразнішим, дотримуючись правила: ці кольори мають асоціюватися у Вас із ефективним виконанням професійної діяльності та/або певними професійними досягненнями.

10. *Самопідтримка.* Спробуйте написати на Вашому загально композиційному ресурсному малюнку слова підтримки для Вас самих (*можна написати ці слова тонкими маркерами, обираючи необхідні*

кольори), які у складних професійних ситуаціях дозволятимуть Вам відчутти певну стабільність та впевненість у власних професійних можливостях.

У підсумку підставою, для представлення вищезазначеної неорографічної техніки «Ресурси професійної діяльності» у роботі з актуалізації ресурсних станів, стала її імплементація на вибірці вихователів ДНЗ №554 Дніпровського району м. Києва. Під час заключної рефлексії було визначено, що виконання техніки дозволило: відчутти розслаблення, відволіктися від переживання хвилювання, що супроводжують професійну діяльність на початку третього року війни, намітити вектори впровадження у професійне життя актуальних ресурсів. Окрім того, детально описану техніку доречно застосовувати лише після вступного етапу заняття, спрямованого на ознайомлення вихователів із правилами створення нейромалюнку: поняттям нейроліній і їх правил зображення, особливостей округлення гострих кутів та їх психологічного значення, знайомства з основними фігурами нейрографіки, їх значенням, що є важливим задля подальшого ефективного виконання представленої техніки та здійснення саморефлексії наприкінці роботи.

Список використаних джерел

1. Калька Н., Ковальчук З., Одинцова Г. Практикум з арт-терапії: навчально-методичний посібник. Частина 2. Львів.: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2021. 148 с.
2. Воксар О. Нейрографіка. «Простір моєї безпеки чи Місце Сили»: вебінар. URL: <https://youtu.be/HWTePimRFbk>
3. Бадер А.С. Нейрографіка як засіб досягнення результатів. *Вісник ЛНУ ім. І. Франка*. № 6 (344), Ч.ІІ, 2021. С. 19-29.

КОЧУБЕЙ Тетяна, доктор педагогічних наук,
професор кафедри соціальної педагогіки
та соціальної роботи Уманський державний
педагогічний університет імені Павла Тичини, м. Умань
КЛИМЧУК Валерія, здобувач першого (бакалаврського) рівня
вищої освіти спеціальності 231 Соціальна робота
Уманський державний педагогічний університет
імені Павла Тичини, м. Умань

ОСОБЛИВОСТІ РОБОТИ ВОЛОНТЕРСЬКОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ

Волонтерська діяльність під час повномасштабної війни в Україні набула різноманітних форм і по-різному сприяла національному опору російським окупантам. Зокрема, багато волонтерів приєдналися до допомоги українським військовим, надаючи важливу підтримку у вигляді зброї, спеціального спорядження, транспорту, засобів зв'язку, навчання тощо.

Діяльність волонтерів є основним чинником для заснування й ефективного розвитку громадянського суспільства. Вона втілює в себе найкращі та найсвітліші бажання людства – бажання свободи та миру, захищеності та справедливості для усіх людей. І тому наша держава повинна сприяти всебічному розвитку як і волонтерських організацій, так і руху в цілому. Для нашої країни волонтерська діяльність є надзвичайно актуальною та важливою. Ще з давніх часів у українського народу існувала традиція – об'єднуватись з метою досягнення спільної мети, за історію незалежності можна виокремити три найбільші підйоми й активізації волонтерського руху в Україні. Вперше такий підйом відбувся в 2014 році, коли українці виступили на захист своєї батьківщини та розпочали допомагати будувати нову українську армію. Вдруге це сталося в 2020 році, коли наш народ об'єднався з метою допомогти медикам та співвітчизникам боротись з епідемією Covid-19, тоді волонтери масово закупили апарати ШВЛ та усе необхідне щоб рятувати життя людей, і зараз, у 2022 році, вже втретє активні громадяни України прийшли на допомогу своїй державі. Вони об'єдналися, щоб у єдиному пориві зупинити повномасштабне вторгнення Російської Федерації, тоді сотні тисяч людей як колись у 2014 розпочали приєднуватись до плетіння маскувальних сіток та виготовленні амуніції, розпочали створюватись великі фонди котрі закуповували усе необхідне для того щоб допомогти захисникам. Саме в умовах війни українське громадянське суспільство, волонтерські та благодійні організації продемонстрували здатність до консолідації та мобілізації, взяли на себе вирішення найбільш гострих проблем.

Волонтерська діяльність у різних її проявах, яка є особливістю сучасного розвинутого суспільства, сприяє моральному й громадянському становленню молоді, поширенню в молодіжному середовищі фундаментальних загальнолюдських цінностей, таких, як милосердя, справедливість, гуманність, чуйність; сприяє самовизначенню та самореалізації молодих людей.

Важливість дослідження базується на потребі зрозуміти та проаналізувати чинники, що впливають на волонтерську діяльність в громадських організаціях в умовах повномасштабного вторгнення. Воєнний конфлікт в сучасному світі має глибокі соціальні та гуманітарні наслідки, і громадські організації відіграють ключову роль у наданні допомоги.

Волонтерство є важливим елементом цього процесу, оскільки воно дозволяє залучити велику кількість добровольців для забезпечення необхідної допомоги. Але розуміння того, які чинники спонукають людей долучатися до волонтерської діяльності в умовах війни, є надзвичайно важливим для ефективного планування та керування ресурсами громадських організацій та співпраці з ними.

Ця проблема стає ще актуальнішою, оскільки війна впливає на психологічний стан та мотивацію людей. Стресові умови та загроза безпеці можуть вплинути на волонтерську активність та залученість людей до

громадської діяльності. Розуміння цих чинників та їх взаємозв'язку з волонтерською діяльністю стане важливим внеском у розвиток стратегій протидії наслідкам війни та покращення гуманітарної допомоги.

Знання про мотиваційні чинники волонтерства допомагають у впровадженні соціальних програм та політик, спрямованих на підтримку волонтерства та збільшення його впливу на громаду. Розкрити ключові чинники, які впливають на волонтерську діяльність в громадських організаціях в умовах війни, та ввести практичний внесок у покращення координації та підтримки громадської допомоги під час конфліктів.

Список використаних джерел

1. Суспільне служіння. Навіщо дітям досвід волонтерства.
<https://nus.org.ua/view/suspilne-sluzhinnya-navishho-dityam-dosvid-volonterstva/>
2. Долгова Д., Кондратенко О. Уроки доброти: ідеї та поради на навчальний рік : Посібник для формування культури благодійності в освітньому процесі. Київ : «Видавнича група «Шкільний світ», 2021. 80 с.
3. Як включитись у волонтерство? Або волонтерство. Крок за кроком.
<https://volunteer.country/blog/faq/yak-vkluchytys-y-volonterstvo-krok-za-krokom>
4. 10 ідей для волонтерів-школярів.
<https://volonter.org/news/10-%D1%96dei-dlya-volonter%D1%96v-shkolyar%D1%96v-studentiv-ukrainy>

КУШНЕРИК Максим, здобувач третього (PhD) рівня вищої освіти спеціальності 053 Психологія Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини, м. Умань
Науковий керівник: **ПЕРЕПЕЛЮК Тетяна**, канд. психол. н., професор кафедри психології Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини, м. Умань

ПСИХОЛОГІЧНА АДАПТАЦІЯ СТУДЕНТІВ ПСИХОЛОГІВ НА ПЕРШОМУ КУРСІ ДО НАВЧАННЯ ПІД ЧАС ВІЙНИ

Дослідження адаптації першокурсників має велике значення для практики навчальної та виховної роботи у вищих навчальних закладах. Вивчення цих процесів допомагає краще розуміти виклики, які студенти зазнають у перші місяці навчання, і дозволяє розробляти ефективні методи підтримки їхньої адаптації.

Центральною проблемою адаптації першокурсників є узгодження між їхніми здібностями та новими вимогами навчального процесу. Велике число

даних свідчить про важливість розуміння та управління цими аспектами для досягнення успіху студентів у вищому навчанні.

Одним із ключових напрямків у дослідженні адаптації є вивчення ресурсів, які має людина для подолання труднощів та пристосування до нових умов. У зв'язку з цим, спеціалісти різних профілів звертають увагу на психологічні аспекти адаптації, комунікації та вивчення.

Як зазначає Джудіт Герман, травматичні події є надзвичайними не тому, що вони трапляються зрідка, а радше тому, що вони перевантажують звичні стратегії пристосування людини до життя. Звична людська відповідь на небезпеку – це складна, інтегрована система реакцій, яка залучає як тіло, так і розум. На початку загроза збуджує симпатичну нервову систему, завдяки чому людина в небезпеці відчуває прилив адреналіну та перебуває на сторожі. Також загроза викликає сильні відчуття страху та гніву [1].

Для молодшої людини навчання у вищому навчальному закладі є важливим етапом особистісного розвитку і становлення як фахівця з вищою освітою. Пошук шляхів успішної адаптації до зміни соціального середовища та нових вимог є важливим завданням для кожного, хто вступив у вищий навчальний заклад.

До основних чинників психологічних труднощів адаптації майбутніх студентів психологів до освітнього процесу під час воєнного стану, можна віднести:

1. У період воєнного стану студенти можуть стикатися з високим рівнем стресу та тривожності, спричинених постійною загрозою для їхнього фізичного та психологічного добробуту. Розвиток навичок копінгу зі стресом, релаксації та саморегуляції стає необхідністю для зниження рівня тривожності.

2. Студенти, які стали свідками або потерпілими від військових дій, можуть зазнавати психологічної травми, яка впливає на їх здатність до концентрації на навчанні.

3. В умовах війни студенти можуть переосмислювати свої цінності та пріоритети, приділяючи особливу увагу безпеці та допомозі своїй країні. Навчання може втратити свою колишню пріоритетність, і психологи повинні сприяти самоідентифікації студентів та допомагати їм знайти баланс між особистими цілями та потребами країни.

4. Важливо, щоб студенти мали можливість висловлювати свої почуття та думки в умовах війни. Соціальна підтримка від одногрупників, викладачів і психологів може допомагати студентам впорядковувати свої емоції та сприяти психологічній адаптації.[2]

Неменшу важливість несуть такі аспекти, як здоровий сон, регулярний режим дня та виконання щоденних обов'язків для забезпечення психологічної стійкості. Також необхідно розвивати у студентів стресостійкість (resilience), яка означає здатність зберігати стабільний рівень психологічного та фізичного функціонування у критичних ситуаціях та успішно адаптуватися до несприятливих змін.

У ситуаціях надзвичайних обставин, таких як війна, важливо акцентувати увагу на психологічній підтримці студентів та сприяти розвитку їх стресостійкості. Крім того, потрібно досліджувати сутність, зміст та особливості надання корекційно-реабілітаційної допомоги студентам для подолання наслідків травматизації.

Список використаних джерел

1. Герман Дж. Психологічна травма та шлях до видужання: наслідки насильства – від знущань у сім'ї до політичного терору / пер. з англ. О. Лизак, О. Наконечна, О. Шлапак. Львів : Вид-во Старого Лева, 2015. 416 с.

2. Тимків А. Психологічна підтримка студентів в освітньому процесі під час війни. Міжнародний проект як одна з активних форм підготовки майбутніх соціальних працівників до професійної діяльності. Полтава, 2022. №9. С. 222-230.

ЛЕВУС Надія, канд. психол. н.,
доцент кафедри психології
Львівський національний університет
імені Івана Франка, м. Львів

4-ПОЛЬОВА СХЕМА РОБОТИ З ТРАВМОЮ ДОРΟΣЛИХ

Травматичні переживання є досить поширеними в часі війни. З ними все частіше зустрічаються психологи у своїй роботі. Саме тому техніки роботи із психотравмою стають все більш актуальними у наш час.

Пропонуємо вашій увазі методику, що допомагає «поглянути у вічі» травматичному досвіду та перевести його у більш конструктивне русло. Вперше вона була використана у 2015 р. А. Антігас і колегами, а також адаптована у 2019 р. для психосоціального супроводу в роботі з травмою Д. Фарреллом та Ф. Хофманном [1; 2].

Для повнішого розуміння суті цієї методики спершу розглянемо модель відновлення після травми, яку розробили Т. Скузі, Д. Метью [3]. Модель містить сім етапів відновлення. В її основу покладене відновлення віри в те, що наслідки травми можна виправити. Наступні етапи є такими: нестабільність/хаотична поведінка, довіра/побудова стосунків, опрацювання травми, інсайт/усвідомленість, планування майбутнього, упевненість, досягнення цілей.

4-польова схема роботи з травмою рекомендується до застосування на четвертому етапі, де відбувається опрацювання травми. Тут спостерігаємо повернення проблемної поведінки в міру опрацювання психотравми, чіпання за терапевта/відторгнення психолога. Саме на цьому етапі з'являється потреба у репроцесингу травматичного досвіду та оплакуванні втрат. Серед методів, які пропонуються під час цієї роботи вирізняються: спеціалізована терапевтична інтервенція, репроцесинг травми (на цьому

етапі починається EMDR), контейнерування, спільна регуляція, допомога у відпусканні втрат. А мета, яка покладена в основу цієї роботи, – усвідомлення клієнтом того, що з ним відбувається, як саме травма змінює його поведінку і що можна зробити, щоб це виправити (Український переклад – О. Неживий:

<https://www.facebook.com/share/p/kWJpaayTmGTKe21M>).

Отже, робота розпочинається з відновлення емоційної стабільності з використанням дихальних технік, тілесноорієнтованих вправ, застосування елементів EMDR, наприклад, білатеральної стимуляції за допомогою техніки «Обійми метелика».

Коли клієнт стабілізований, віднайдено та побудовано систему його зовнішніх та внутрішніх ресурсів, розпочинається робота над конфронтацією із травмою, яка є доволі непростим процесом. В разі невірних дій, конфронтація може призвести до ретравматизації, адже тут відбувається повернення до травматичного спогаду. Проте, це повернення більш безпечно, бо супроводжується роботою з психологом чи психотерапевтом.

Загалом 4-польову схему умовно можна представити таким чином, як це показано на рис. 1:



Рис. 1. 4-польова схема роботи з травмою дорослих

На першому етапі роботи із технікою «Чотири поля» створюється малюнок того, що з людиною трапилось (йдеться про травматичну подію). Після завершення малюнка клієнту пропонують оцінити рівень своєї напруги зараз, коли він дивиться на цей малюнок, за шкалою від 0 до 10 балів (де 0 – відсутність напруги, 10 – напруга максимально висока).

Другий етап роботи присвячено малюнку безпечного місця (місця, що дає відчуття сили; ресурсного місця). Тут людина відчуває стабілізацію свого

внутрішнього емоційного стану і досягає бажаної рівноваги. Малюнок завершується оцінкою свого актуального стану за шкалою, описаною вище.

Від безпечного місця знову повертаємося до своєї конфронтації, яка поєднується зі стабілізацією та пошуком ресурсів. Цей процес активізується на третьому етапі, де здійснюється символічний малюнок висновків, уроків, винесених з даної життєвої ситуації. Коли людина знаходиться у скрутних життєвих обставинах, тут можна запропонувати зобразити те, що допомогло опинитися у безпечному місці. В кінці етапу знову проводиться оцінка рівня напруги.

Вправа «Чотири поля» завершується роботою над баченням позитивного майбутнього та розумінням того, як людина зможе отримати просту, але реалістичну допомогу. Саме завдяки цьому методу вдається розбудувати позитивні поведінкові патерни клієнта, сформувані реалістичний погляд на свої можливості та використовувати отримані практичні вміння для досягнення цілей. Пошук підтримки – це важливий етап в роботі з травмою, коли людина самостійно може визначити для себе маркери того, коли варто звернутися до рідних, друзів, знайомих, щоб поділитися своїми проблемами, хоча б трохи заспокоїтись, емоційно розрядитись.

Насамкінець знову відбувається шкалювання клієнтом свого емоційного стану. Якщо рівень напруги при цьому знизився до 0 балів чи 1 бала, здійснюється білатеральна стимуляція у вигляді «Обіймів метелика» з метою закріплення позитивного досвіду.

Таким чином, 4-польова схема роботи з травмою через роботу з ресурсами, стабілізацію, конфронтацію, побудову позитивних патернів поведінки, допомагає опрацювати та інтегрувати травматичний досвід людини.

Список використаних джерел

1. Artigas L. et al. The EMDR Integrative Treatment Protocol for Early Intervention with Children. 2015. Adapted for TPSS+: D. Farrell, F. Hofmann. 2019.
2. Artigas L., Jarero I., Alcalá N., Cano T. L. The EMDR Integrative Group Treatment Protocol For Children (IGTP). 2014. Retrieved from https://www.emdrhap.org/content/wp-content/uploads/2014/07/X-F_The-EMDR-Integrative-Group-Treatment-Protocol-For-Children.pdf
3. Skuse T., Matthew J. The Trauma Recovery Model: Sequencing youth justice interventions for young people with complex needs. *Prison Service Journal*. № 220. 2015. С. 16-25.

ВРАХУВАННЯ ЗНАЧИМОСТІ СОЦІАЛЬНОГО СЕРЕДОВИЩА ТА ПІДТРИМКИ У ТРЕНІНГОВІЙ РОБОТІ З ПІДЛІТКАМИ

Достеменно відомо, що соціальне середовище та соціальна підтримка формують соціально обумовлений контекст, в якому розвиваються і функціонують всі індивіди та групи. В сучасному світі, особливо для практики тренінгової роботи, важливість цих аспектів набуває відчутного значення. Сприяючи формуванню соціальної адаптації підлітків, тренінгова робота зосереджується на розвитку та підтримці їхнього соціального оточення. Сучасне уявлення про соціальне середовище включає не лише фізичне оточення, а й широкий спектр соціокультурних, економічних та політичних впливів. Глибоке розуміння цих взаємодій дозволяє тренеру визначити фактори, що впливають на підлітків, сприяючи їхньому розвитку та набуттю досвіду успішної соціалізації.

У нашому розумінні, соціальне середовище – це сукупність умов і обставин, які впливають на розвиток і поведінку людини. Воно включає в себе як макрофактори, такі як політична система, економіка, культура, так і мікрофактори, такі як сім'я, друзі, знайомі, однокласники, сусіди.

Соціальна підтримка – це система зв'язків постійних чи ситуативних між людьми, які надають один одному соціальну, емоційну, матеріальну та іншу допомогу. У сучасній тренінговій роботі соціальне середовище та соціальна підтримка розглядаються як важливі ресурси для розвитку навичок соціальної взаємодії та реалізації. І чимало тренінгових групових інтервенцій базуються на концепції «людина в соціальному оточенні». Соціальне середовище може впливати на розвиток соціальних конструктів підлітків як позитивно, так і негативно. Наприклад, благополучне соціальне середовище, яке забезпечує підлітку доступ до освіти, роботи, культури, може сприяти розвитку його потенціалу.

Найвні у підлітка та його родини соціальна підтримка може надавати підлітку допомогу в різних сферах життя, включаючи:

- Соціальну підтримку: спілкування, дружбу, відчуття приналежності.
- Емоційну підтримку: розуміння, співчуття, підтримку в складних ситуаціях.
- Матеріальну підтримку: допомогу в подоланні фінансових труднощів.
- Інформаційну підтримку: допомогу в отриманні інформації та знань.

Сукупність різних видів підтримки формують певну мережу підтримки і вона може бути: формальними (такі мережі підтримки

створюються за допомогою працівників соціально-психологічних служб, таких як центри соціальних служб, центри реабілітації, центри залучення до праці, молодіжні центри абощо); та неформальними (ці мережі формуються самостійно, наприклад, на основі сімейних, дружніх, сусідських, шкільних зв'язків тощо) [1].

Водночас несприятливе соціальне середовище, яке характеризується бідністю, насильством, стигматизацією, може обмежувати розвиток позитивних якостей особистості підлітка. У деяких випадках мікросередовище довкола індивіда чи родини може бути токсичним.

Токсичне середовище — це умови чи контекст, які мають негативний вплив на психічне, емоційне, та фізичне здоров'я особи чи групи людей. Це може охоплювати низку факторів, які створюють стресори та заважають нормальному функціонуванню та особистісному розвитку підлітка.

До основних ознак токсичного середовища можна віднести:

1) негативний емоційний вплив: надмірна кількість конфліктів, критики, осудів, агресії, або непостійна підтримка може призвести до негативних емоцій, таких як стрес, тривога, або депресія;

2) недостатній рівень підтримки: відсутність позитивних взаємин та соціальної підтримки може впливати на самопочуття та загальний стан особи, призводячи до почуття самотності та ізоляції;

3) систематичне невизнання успіхів: якщо у середовищі панує практика ігнорування чи невизнання успіхів та досягнень, це може призвести до втрати мотивації та самооцінки;

4) погані умови в оточенні: фізичні чи соціальні умови, такі як погана якість повітря, шкідливі взаємини, або наявність агресивної поведінки, можуть спричиняти токсичність середовища;

5) несприятливі спроби контролю: переважання непрозорих, несправедливих правил, або спроби контролю та маніпуляції можуть сприяти формуванню токсичної атмосфери;

6) небезпечні соціальні норми: такі середовища, де пріоритет віддається шкідливим чи небезпечним діям, котрі можуть створювати умови для негативних впливів;

7) обмежений доступ до ресурсів: недостатність можливостей чи ресурсів для задоволення базових потреб може призводити до виникнення токсичного середовища.

Саме розпізнавання та визначення токсичного оточення становлять критичний крок для тренерів та практикуючих психологів. Це дає змогу розробляти адекватні стратегії та інтервенції в процесі тренінгової роботи з метою покращення якості життя та добробуту підлітків, які перебувають в такому оточенні [2].

Важливим компонентом ефективності в сучасній тренінговій роботі є навчання підлітків технікам подолання токсичного впливу оточення, зокрема, навчання стратегій саморегуляції та психологічних методів для подолання труднощів. Тренери можуть запропонувати формування

віртуальних спільнот, де підлітки можуть обмінюватися досвідом, надавати підтримку одне одному та залучати затребуваних у даній ситуації фахівців. Використання онлайн-платформ дозволяє проводити інформаційні заходи та тренінги, збільшуючи доступ до різноманітних ресурсів та підтримки та особистісного зростання. Усі ці заходи сприяють формуванню так званого ресурсного середовища, спрямованого на розвиток сильних сторін та підвищення якості життя підлітків, їх подальшої особистісної самореалізації.

Таким чином, використання концепцій соціального середовища та мереж підтримки є важливим компонентом інтервенцій у тренінговій роботі, орієнтованих на розвиток сильних сторін підлітка. Основний фокус тут полягає у формуванні більш ресурсного середовища через зниження бар'єрів доступності у взаємодії з соціальним середовищем, подолання токсичності середовища, формування навичок бачити ресурси зовнішньої офіційної та неофіційної підтримки та використовувати їх задля покращення власного теперішнього добробуту та майбутнього.

Список використаних джерел

1. Семигіна, Т., Столярик, О., Розвиток сильних сторін клієнтів соціальної роботи: Посібник. Таллінн: Teadmus, 2024р. 257 с.
2. Про пріоритетні напрями роботи психологічної служби у системі освіти. <https://mon.gov.ua/storage/app/uploads/public/5d5/509/cce/5d5509cced971281731392.pdf> (Дата звернення 06.04.2024)

ЛІВАНДОВСЬКА Інна, викладач кафедри психології
Уманський державний педагогічний університет
імені Павла Тичини, м. Умань
БАЛАБУШКА Мирослава, здобувач першого
(бакалаврського) рівня вищої освіти
Уманський державний педагогічний університет
імені Павла Тичини, м. Умань

ТЕХНІКИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ ДІТЕЙ ПІД ЧАС ВІЙНИ

Сучасна реальність світу, в якій військові конфлікти не є рідкістю, вимагає уваги та надійних заходів для психологічної підтримки найбільш вразливого шару населення – дітей. Війна, з її стресовими ситуаціями, травмами та втратами, може залишити невиліковний слід у душі маленьких людей. Тому важливо розглянути ефективні техніки психологічної підтримки, спрямовані на забезпечення їхнього психічного здоров'я та підтримки ментальної стабільності.

Перш за все фахівцям та людям що працюють з дітьми, важливо створити безпечне та підтримуюче середовище для дітей. Це означає забезпечення їхньої фізичної та емоційної безпеки, створення максимально

можливих комфортних умов для життя та відновлення звичного їх стилю життя.

Психологи та соціальні працівники розробляють та впроваджують різноманітні психоосвітні психорозвиваючі програми для дітей, спрямовані на підвищення їхньої психологічної грамотності та розвиток ефективних стратегій зустрічі зі стресом.

Організація таких групових, тренінгових сесій та терапевтичних груп дозволяє дітям вільно висловлювати свої емоції, ділитися досвідом та отримувати підтримку від однолітків та фахівців.

Аналіз різноманітних форм та методів що використовується практичними психологами свідчить, що найефективнішою формою підтримки дітей є ігрова терапія. Такий метод виявляється ефективним інструментом для вираження та обробки емоцій, сприяючи відновленню психічного здоров'я та розвитку творчого мислення, розвитку навичок стабілізації та адекватної реакції на стресові чи травматичні події в умовах невизначеності.

Важливо зазначити, що надання психологічної підтримки не обмежується лише дітьми – важливо також підтримувати їхнє соціальне оточення: сім'ї та близьких, оскільки стабільність сімейного середовища значно впливає на психічне благополуччя дітей, та їх реакцію на стрес.

Завершуючи, хочу підкреслити, що психологічна підтримка дітей під час війни – це надзвичайно важливе завдання, яке вимагає комплексного підходу та співпраці фахівців допоміжних професій. Лише разом можливо забезпечити дітям набуття ефективних механізмів реакції страху та психічної саморегуляції що буде позитивно впливати на їх психічне благополуччя нині і в подальшому житті.

Війна є травматичним досвідом для людей будь-якого віку, але особливо для дітей. Їхня психіка ще не сформована, тому їм складніше впоратися з жахами війни, й складніше сформулювати проблеми, які дитина отримала у критичній ситуації через недостатній запас слів чи низьку довіру до оточуючих, чи неможливість психіки швидко відновлюватись.

Важливо, аби дорослі кваліфіковано надавали дітям психологічну підтримку під час військової агресії. Це допоможе їм зменшити рівень стресу, тривоги та страху, а також відновити почуття безпеки та спокою. [1]

У своїй роботі ми підібрали декілька універсальних та корисних ігор для дітей:

Гра «Ти де?» – «Я тут!». Створити «сейф», куди малюк зможе заховати свої страхи у формі зім'ятих папірців, шишок, клаптиків, малюнків. Дана вправа дає можливість переключити дитину з ситуації тривоги на інші сфери діяльності.

Гра «Тортик» (Піца). Ця тілесна вправа «заземляє». Важливо, щоб кожна дитина отримала свою частку уваги. Отже, вибираємо, з кого робити «тортик» чи «піцу». Потім шарами різної інтенсивності на дитину «накладається» цукор, борошно, саямі, сир та все решта. Це чудова вправа

на зняття м'язових затисків, гармонізація емоційного стану, підтримки оточуючих.

Гра «Рукоштовкання». Діти вітаються за руку, при цьому не відпускаючи її при стисканні, поки не знайдеться нова людина для стискання іншої руки. Це чудова вправа на зняття м'язових затисків, гармонізація емоційного стану, підтримки оточуючих, набуття навичок позитивної взаємодії та прийняття оточуючих.

Гра «На щастя – На жаль». Ця ефективна вправа дає уявлення про те, що вихід зі складної ситуації завжди є. Грають по черзі. Перед підлітком і його друзями озвучується складна ситуація. Наприклад: «В Україні почалася війна». Хтось інший продовжує: «Але, на щастя, вся моя родина ціла». Черга переходить до іншого: «Але, на жаль, мої друзі в іншому місті вимушені три доби поспіль ночувати в бомбосховищі». І далі по колу: «Але, на щастя, українці об'єдналися, як ніколи за часів незалежності». Тобто всі учасники продовжать і закінчать цю ситуацію. Важливо, щоб діти зрозуміли: будь-яка ситуація надзвичайно багатогранна, головне, правильно оцінити ситуацію та обрати правильний варіант виходу з неприємної ситуації.

Широке застосування мають і арт-терапевтичні техніки, які є ефективними та екологічними з точки зору впливу на психіку дитини. Серед таких вправ є «Ловець снів»: з паличок, клею і кольорових ниток зробити плетіння у вигляді павутинки. За бажанням можна повісити біля місця, де дитина спить, щоб той «ловив» погані сні і не пускав їх до малюка. Шукаємо різноманітні актуальні ресурси для подолання дитячих страхів та тривог – ліпимо, малюємо, розфарбовуємо, клеїмо янгола-захисника, тощо.

Аби переключити дітей з ситуації страху на позитивну взаємодію – можна запропонувати побудувати «Штаб». Навіть якщо діти й дорослі в бомбосховищі, можна зробити «бункер у бункері», «печеру» – тільки для дітей. У цьому укритті діти ховаються, розповідають один одному секретики, читають книжки, розповідають свої мрії, граються з ліхтариками. А можна там заховатись і цілій родині, обійматись, мріяти [2].

Запропоновані нами техніки всі виключно екологічні щодо психіки дитини, універсальні, та ефективні, оскільки не вимагають спеціальних психологічних знань, а можуть бути запропоновані різними фахівцями та дорослими що працюють з дітьми, з метою мінімізації наслідків їх мілітарної травми.

Список використаної літератури

1. Кісарчук З. Г., Омельченко Я. М., Лазос Г. П., Литвиненко Л. І., Царенко, А. Г., Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій: методичний посібник. Київ: Видавництво Логос Україна. 2020. 207 с.

2. Антонова В. М., Залеська О. В., Соловійова В. В., Чепенко Л. М., & Чернобровкіна, В. А. Безпечний простір: програма тренінгів для батьків. Київ: Унів. вид-во ПУЛЬСАРИ. 2021. 145 с.

З. Гусак Н., Чернобровкіна В., Чернобровкін В., Максименко А., Богданов С., & Бойко О., Психосоціальна підтримка в умовах надзвичайних ситуацій: підхід резилієнс: Посібник з проведення тренінгу. Київ: НаУКМА. 2017, 174 с.

ЛІВАНДОВСЬКА Інна, викладачка кафедри психології
Уманський державний педагогічний університет
імені Павла Тичини, м. Умань

ОГЕР Анастасія, здобувачка першого (бакалаврського) рівня
вищої освіти спеціальності 053 Психологія
Уманський державний педагогічний університет
імені Павла Тичини, м. Умань

СИСТЕМА РОБОТИ ПСИХОЛОГА З ПОСТТРАЖДАЛИМИ ВІД БУЛІНГУ ТА ПРОФІЛАКТИКА ЙОГО ПРОЯВІВ У ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ

Цькування, також відоме як булінг, є однією з форм насильства. Це тривале (повторюване) фізичне, психологічне економічне насильство, яке є умисним, не пов'язаним із самозахистом, не дозволеним правовими нормами, здійснюється особами або групами осіб, які мають певні переваги (наприклад, фізичні, психологічні, управлінські) над іншими особами, часто організоване з конкретною особистою метою (наприклад, бажання завоювати авторитет серед однолітків чи конкретної особи) [1].

Метою тез є пошук шляхів запобігання булінгу та те, як допомогти тим, хто зазнає (або зазнав) цькування.

Для запобігання різноманітних форм булінгу варто виділити час на психопрофілактичні та психоедукаційні заходи для ознайомлення учнів з поняттям булінгу, видами булінгу та наслідками булінгу для всіх його учасників. Це може бути продемонстровано у вигляді інформаційних відеороликів, проведенням годин спілкування та тренінгів з школярами, їх батьками та педагогічним колективом, розміщенням інформації на шкільному сайті, у соцмережах.

Також для запобігання проявів булінгу, а також формування навичок ефективної комунікації в освітньому середовищі та відновлення для тих, хто зазнавав (зазнає) можна використовувати заняття з елементами тренінгу та повноцінні тренінги (за можливості), для розширення навичок ефективного реагування на загрозові ситуації, та профілактика дезадаптації здобувачів середньої освіти до соціальної взаємодії в закладі; розвиток емоційної регуляції поведінки дітей; запобігання і зниження тривожності і страхів; розвиток упевненості в собі, у власних можливостях; розвиток комунікативних здібностей; сприяння згуртованості класу [2].

Також педагогічні працівники разом з психологом та соціальним педагогом при виникненні ситуації булінгу чи її передумов мають діяти за таким алгоритмом:

1. Ініціювання, обговорення та планування спільних дій адміністрації, психологічної служби, педагогічного колективу, учнівського самоврядування та батьківської громадськості, спрямованих на подолання виявлених недоліків у роботі навчального закладу з окресленої проблеми [1].

2. Збір необхідної інформації психологом та соціальним педагогом щодо проявів булінгу серед учнів у навчальному закладі.

3. Систематичне вивчення психологічного клімату (спостереження, діагностика), особливостей міжособистісних стосунків у класних колективах, де виявлено булінг.

4. Виявлення булерів, а також реальних та потенційних жертв.

5. Створення доброзичливої, емпатійної соціальної комунікації що не припускає явища булінгу.

6. Швидко і не травмуюче розмежування жертви з відповідними стресовими впливами булера та свідків.

7. Визначення переліку можливих дій, спрямованих на припинення агресивної поведінки учнів. Вибір найефективніших способів досягнення мети. Роль педагога у такому алгоритмі має бути чітко визначена і дещо обмежена. Вчитель надає дитині-агресору та постраждалій дитині лише первинну допомогу, а потім передає її фахівцям психологічної служби школи[2].

8. Індивідуальна або групова (за необхідності) корекційно-відновлювальна робота з жертвами булінгу. У процесі надання допомоги суб'єктам насильства одним із головних завдань соціально-психологічної підтримки виступає корекція страхів та тривожності.

9. Проведення семінарів, тренінгів, круглих столів, годин психолога, спрямованих на формування ненасильницької моделі поведінки у педагогічному та учнівському колективі.

10. Коригування наявних агресивних форм поведінки булерів та формування нових соціально прийнятних форм поведінки учнів переважно за допомогою прикладу педагогів [3].

11. За необхідності – залучення додаткових фахівців: дільничих, медичних психологів, педіатрів, психотерапевтів, представників служб у справах дітей, кримінальної поліції, громадських організацій тощо.

12. Формування у жертв булінгу ціннісних орієнтацій, способів ефективною адаптації та соціалізації, критичного ставлення до негативних явищ та негативних наслідків.

13. Робота з класним колективом з корекції поведінки, покращення стосунків та надання допомоги дитині-агресору та дитині-жертві.

14. Формування у педагогів навичок чіткої ідентифікації насильства як у своїй поведінці, так й у поведінці дітей з метою формування єдиного погляду на існуючу проблему. Недопущення проявів психологічного

наси́льства до дітей з боку вчителів у вигляді порівнянь, навішування ярликів, ігнорування почуттів дітей та їхніх скарг на цькування.

15. Подолання егоцентризму в учнів та розвиток у них емпатії, асертивності, комунікативних здібностей, адекватної самооцінки, самоконтролю та здатності до саморозвитку, критичності мислення, соціальної адаптованості та індивідуальних механізмів подолання важких станів і переживань [3].

Отже, враховуючи презентований нами алгоритм протидії булінговим проявам маємо надію, що практичні психологи закладів освіти отримають поміжний методичний інструмент ефективною профілактичною роботи з даної проблеми в умовах сьогодення.

Список використаних джерел

1. Алгоритм діяльності шкільного практичного психолога та соціального педагога при виникненні ситуацій булінгу school7.zp.ua (дата звернення 10.04. 2024р.)

2. План. Корекційно-відновлювальної та розвивальної роботи. «Протидія булінгу» vseosvita.ua (дата звернення 12.04. 2024р.)

3. Поради щодо протидії булінгу cheschool3.pp.ua(дата звернення 10.04. 2024р.)

ЛІВАНДОВСЬКА Інна, викладачка кафедри психології

Уманський державний педагогічний університет

імені Павла Тичини, м. Умань

СКАКАЛЬСЬКА Юлія, здобувач першого (бакалаврського)

Рівня вищої освіти

Уманський державний педагогічний університет

імені Павла Тичини. м. Умань

ВИКОРИСТАННЯ СУЧАСНИХ ПСИХОДІАГНОСТИЧНИХ МЕТОДІВ У ТРЕНІНГОВІЙ РОБОТІ З ДІТЬМИ, ЩО ПОСТРАЖДАЛИ ВІД НАСИ́ЛЬСТВА

Домашнє насильство – найбільш розповсюджена форма порушення прав людини, особливо в ситуації невизначеності. Без подолання цього соціально небезпечного явища не можливо створити умови для самореалізації здобувачів освіти, реалізації принципів рівних прав, свобод і можливостей.

Зазначимо різновиди домашнього насильства до дітей у сучасному світі:

- економічне насильство – форма домашнього насильства, що включає умисне позбавлення житла, їжі, одягу, іншого майна, коштів чи документів або можливості користуватися ними, залишення без догляду чи піклування, перешкоджання в отриманні необхідних

послуг з лікування чи реабілітації, заборону працювати, примушування до праці, заборону навчатися та інші правопорушення економічного характеру;

- психологічне насильство – форма домашнього насильства, що включає словесні образи, погрози, у тому числі щодо третіх осіб, приниження, переслідування, залякування, інші дії, спрямовані на обмеження волевиявлення особи, контроль у репродуктивній сфері;

- сексуальне насильство – форма домашнього насильства, що включає будь-які діяння сексуального характеру, вчинені стосовно повнолітньої особи без її згоди або стосовно дитини незалежно від її згоди, або в присутності дитини, примушування до акту сексуального характеру з третьою особою, а також інші правопорушення;

- фізичне насильство – форма домашнього насильства, що включає ляпаси, стусани, штовхання, щипання, шмагання, кусання, а також незаконне позбавлення волі, нанесення побоїв, мордування, заподіяння тілесних ушкоджень різного ступеня тяжкості, залишення в небезпеці, ненадання допомоги особі, яка перебуває в небезпечному для життя стані, заподіяння смерті, вчинення інших правопорушень насильницького характеру.

Не зважаючи на масштабність і складність проблеми, професійний і організаційний ресурс подолання цієї проблеми на наш погляд – це сфера професійного впливу працівників психологічної служби які дозволяють акумулювати ряд ефективних інструментів, аби здійснювати комплексний і системний вплив на всіх учасників освітнього процесу з метою попередження чи подолання насилля.

Чинники, які провокують насильницькі дії по відношенню до дітей диктують потребу у прогнозуванні та визначенні глибини проблематики що є тригером для насилля. Важливим є необхідність застосування у роботі практичного психолога та соціального педагога комплексу психодіагностичних методик щодо виявлення та протидії домашньому насильству. Вони мають бути валідні, доступні у застосуванні на широкий загал, швидкі в обробці, інформативні,

Психодіагностичні дані необхідні:

- для складання соціально-психологічного портрету дитини (опис її особливостей розвитку та взаємодії з сім'єю, оточуючими, навколишнім світом, потенційних можливостей та труднощів);

- для визначення цілей і завдань, стратегій надання підтримки дітям, що мають труднощі в навчанні, спілкуванні та психічному самопочутті;

- для вибору засобів і форм психологічного супроводу здобувачів освіти відповідно до властивих їм особливостей навчання і спілкування.

Перелік діагностичних методик

1) Опитувальник для дослідження психотравмуючої події (автор: В. Г. Панок). Призначений для підлітків і дорослих, побудований на процесі аналізу життєвого шляху клієнта.

2) Соціологічна анкета (автор: В. Г. Панок). Призначена для виявлення ставлення дорослих людей до проблеми насильства над дітьми.

3) Стандартизоване інтерв'ю батьків, діти яких зазнали кривдження й знаходяться у стані посттравматичного стресу. (Розроблене у Йельському центрі вивчення дітей).

4) Методика «Перелік життєвих подій». Застосовується як для оцінки загальної кількості потенційно травматичних подій у житті людини, так і для кращого визначення її проблем.

5) Методика діагностики батьківського ставлення (автори А. Варга, В. Столін). Застосовується для роботи з батьками. Батьківське ставлення розуміється як система різноманітних почуттів по відношенню до дитини, поведінкових стереотипів, що практикуються в спілкуванні з ним, особливостей сприйняття і розуміння характеру й особистості дитини, її вчинків.

6) Методика «Дім-Дерево-Людина». Проективна методика. Допомогає виявити симптомокомплекси емоційної сфери особистості: незахищеності, тривожності, недовіри до себе, почуття неповноцінності, ворожості, конфліктності, труднощів у спілкуванні, депресивності. Вік досліджуваного: з 10 років.

7) Методика «Кінетичний малюнок сім'ї». Проективна методика. Допомогає виявити ставлення дитини до членів своєї сім'ї, сімейні взаємини, які викликають тривогу або конфлікти, виявляє, як дитина сприймає взаємини з іншими членами сім'ї і своє місце в сім'ї. Вік досліджуваного: з 10 років.

8) Методика «Неіснуюча тварина». Проективна методика. Досліджує загальні особливості особистості дитини, агресивність, труднощі у спілкуванні. Методика може допомогти зрозуміти внутрішній світ дитини, те як вона сприймає оточуюче середовище. Вік досліджуваного: з 10 років.

Висновок. Отже, запропонований нами психодіагностичний інструментарій може стати помічним у тренінговій роботі з різними категоріями населення щодо виявлення та протидії домашньому насильству відносно дітей. Стане ефективним у плануванні та проведенні діагностичної роботи та розробки програм психологічного супроводу жертв насилля.

Список використаних джерел

1) Про пріоритетні напрями роботи психологічної служби у системі освіти. <https://mon.gov.ua/storage/app/uploads/public/5d5/509/cce/5d5509cced971281731392.pdf> (08.04.2024)

2) Методичні рекомендації про застосування діагностичних методик щодо виявлення та протидії домашньому насильству відносно дітей фахівцями психологічної служби у системі освіти. <https://old-zdia.znu.edu.ua/gazeta/mtdrkmnd18.pdf> (08.04.2024)

ЛУКОМСЬКА Світлана, канд. психол. н.,
старший науковий співробітник
лабораторії методології і теорії психології
Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України, м. Київ

ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ СПІЛКУВАННЯ З ДІТЬМИ НА ТЕМИ ВІЙНИ

24 лютого 2022 року Україна вперше в історії своєї незалежності зазнала широкомасштабного вторгнення сусідньої країни, саме цей день став переламним у житті всіх українців, а особливо дітей – які потерпають від війни найбільше та потребують особливого захисту і підтримки задля збереження ресурсів для відновлення нашої країни. 24 лютого 2022 року слово «мир» отримало нових сенсів, із абстрактного ідеалізованого поняття, воно набуло цілком конкретних ознак, це нині не просто «ненасильницьке діяння» чи «період між війнами», а принаймні закінчення ракетних обстрілів, відсутність ворожих танків на вулицях і відбудова розбомблених мікрорайонів, а для дітей ще й повернення в Україну, зустріч з татом, який воював в ЗСУ, звична офлайн школа та українські прапори у містах та селах [2].

Як і що говорити людині під час війни? Як впоратися з інтонаціями, у яких стільки відчаю, гніву і болю? Слід наголосити, що перед тим, як надавати психологічну та психіатричну допомогу, потерпілим від війни – дітям і дорослим – слід сприяти у вирішенні соціальних та побутових проблем на безпечній для їх життя території (забезпечити їх житлом, їжею, роботою, доступом до медичної допомоги та соціальною підтримкою). Ми часто спостерігаємо, що дорослі в більшості випадків не хочуть говорити з дітьми про війну та смерті, нею зумовлені. Аргументуючи це тим, що дитина нічого не розуміє, що вона може плакати, боятися, тому простіше сказати, що «ми на якийсь час приїхали в гості», а вибухи – це насправді «салют, якого не треба боятися». Зрозуміло, що дорослим хочеться уберегти дитину від тяжких переживань. Але чи спрацьовує такий «корисний обман»? Ми розробили загальні рекомендації, як говорити з дітьми про війну в умовах війни.

Родинна травма, зумовлена війною. Враховуйте, для деяких дітей та їхніх батьків російсько-українська війна, яка почалася 24 лютого 2022 року може нагадати, оприявити власну травму чи втрату, наприклад, часів АТО, обстрілів росіянами Луганська чи Донецька. Можливо, ви та ваші діти знову пригадаєте моменти втечі з окупованих територій у 2014-2015 роках, втрати будинків чи поранення. Проговоріть свої переживання, запитайте дітей, *Що вони пам'ятають про ті часи? Що доброго з ними сталося після того часу? Чому вони навчилися? Що нового дізналися про себе?* Перед тим, як ставити ці питання дітям, дайте чесні відповіді для себе.

Родинні зв'язки в Росії та/чи на тимчасово окупованих територіях. У першому випадку вам, дорослим, слід визначитися з тим, продовжувати чи припиняти спілкування з членами родини, які

проживають в Росії. Якщо ваші переконання та цінності суттєво відрізняються від їхніх, будь-які контакти варто припинити і чесно сказати про це дітям. Якщо ж ваші рідні проживають на тимчасово окупованих територіях можливо, знадобиться розповісти дітям про свої переживання, вислухати, що відчувають діти, наскільки вони стурбовані безпекою своїх рідних та друзів. Слід пояснити дітям, що російські спецслужби мають доступ до мереж російських операторів (а українські мобільні мережі там недоступні), тому користуватися зв'язком російських мобільних операторів треба максимально обережно. По телефону говорити тільки про буденні нейтральні речі та уникати тем, які можуть нашкодити собі і вашим близьким.

Тато чи інший рідний в ЗСУ. Якщо є можливість телефонного зв'язку, то необхідно, щоб тато або мама завжди впевнено казали *«Живий, здоровий», «450», «Я ок», «Війна – тимчасова, вона завершиться, я повернуся додому», «Я дуже сильно тебе люблю».* Порівняйте тата з Супергероєм, пояснюйте, що тато зараз, як і воїни з історій, захищає Україну. Якщо це можливо, попросіть тата записати коротке відео і звукове повідомлення для дитини зі словами любові. Також можете з дитиною зробити окремий альбом із малюнками для тата, який подаруєте йому під час зустрічі, або зробити оберег чи талісман з підручних матеріалів.

Особиста безпека. Час від часу слід повертатися до розмови про правила безпеки дитини під час війни. *Завжди у дитини повинна бути записка з інформацією про її ім'я, прізвище, контакти та імена мами, тата, бабусі, хрещеної (щонайменше 3 контакти людей, до яких дитина, чи той, хто буде поруч з нею можуть звернутися у випадку потреби), група крові дитини, хронічні хвороби, які вимагають постійного прийому ліків.*

Перевірка знань. Під такою суто педагогічною порадою ми насправді маємо на увазі те, що дитина знає про війну, які новини читає, від кого і що почула, як уявляє своє теперішнє і найближче майбутнє. В таких довірливих розмовах можна з'ясувати, якими джерелам інформації користується дитина аби дізнатися більше про хід війни (можна побачити, що ці джерела часто подають спотворену інформацію та скерувати дітей то перевірених джерел, тим самим навчаючи дітей, а особливо, підлітків, інформаційній гігієні).

Отже, емоції дітей неможна ігнорувати, дорослим не треба за них виправдовуватися, але їх треба пояснити [1]. Найважче нині – балансувати між реальністю війни та нашими спогадами про мирне життя; ми часто потрапляємо у пастки ілюзій, де день без повітряних тривог повертає до мирного життя, але щойно лунає сирена чи в соціальних мережах з'являються повідомлення про обстріли, ілюзія миру руйнується; реальність війни жорстока та болюча, але ще гірше, коли у людей (а особливо у дітей) немає можливості про неї розповісти.

Список використаних джерел

1. Зливков В., Лукомська С., Євдокимова Н., Ліпінська С. Діти і війна: монографія. Київ.-Ніжин: Видавець ПП Лисенко М.М., 2023. 221 с.

2. Кузікова С.Б., Зливков В.Л., Лукомська С.О. Особливості психологічного благополуччя дітей деокупованих територій України. *Теоретичні і прикладні проблеми психології та соціальної роботи*, 2023. № 2(61). С.71-84.

МАЗУР Анна, здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти спеціальності 053 Психологія
Уманський державний педагогічний університет
імені Павла Тичини, м. Умань
Науковий керівник: **ХАРЧЕНКО Надія**, канд. психол.н.
доцент кафедри психології
Уманський державний педагогічний університет
імені Павла Тичини, м. Умань

ОСОБЛИВОСТІ ТРЕНІНГІВ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ

Емоційний інтелект – це важлива складова розвитку особистості, яку можна розвивати. Процес розвитку емоційного інтелекту має особливості, проте основні структурні елементи емоційного інтелекту починають розвиватися у молодшому шкільному віці і з віком не зникають, а вдосконалюються упродовж періоду навчання. Таким чином, ефективність діяльності з розвитку емоційного інтелекту молодших учнів, залежить від створення психологічних умов у загальноосвітніх навчальних закладах методичного забезпечення та усвідомлення фахівцями необхідності цієї професійної діяльності.

Реалізація арт-терапевтичного впливу на розвиток емоційного інтелекту здійснювалась за допомогою тренінгу, де обов'язковим функціональним аспектом є розвивальне навчання. Суть тренінгу полягає у виробленні і засвоєнні знань, навичок, вмінь, що мають конкретний характер, відтак – у формуванні розвивального потенційного досвіду, актуалізація якого відбуватиметься у подальшій життєдіяльності учасника процесу [2].

Тренінг розвитку емоційного інтелекту за своїм структурним змістом охоплює чотири розвивальні блоки: розуміння власних емоцій; управління, саморегуляція емоцій; розуміння емоцій інших; конструктивний вплив на емоції інших. Визначення змістових блоків здійснювалось на дотриманні загальних правил побудови тренінгових занять. I етап характеризує собою початок роботи, ознайомлення з такою формою активного навчання як тренінг, правилами, принципами, груповими нормами; введення в тематичне спрямування роботи; активізацію емоційно-пізнавальної особистісної складової. II етап спрямований на розпізнавання, ідентифікацію учасниками своїх емоцій, емоційних станів. III етап

орієнтований на розвиток вмінь до розуміння своїх емоцій та їх вербальний і невербальний прояв. IV етап охоплював завдання на розвиток умінь до управління емоціями та їх саморегуляції. V етап спрямований на розвиток вмінь до розпізнавання, ідентифікації чужих емоцій. VI етап спрямований на розвиток умінь до розуміння чужих емоцій. VII етап окреслював завдання розвитку вмінь здійснювати конструктивний вплив на чужі емоції, давати конструктивний зворотний емоційний зв'язок; характеризував завершення роботи, підведення її підсумків; подальший психологічний супровід [1].

Основні засоби тренінгової роботи пов'язані з прийомами соціально-психологічної рефлексії та соціально-психологічної перцепції – осмислення власних переживань, переживань інших у процесі комунікативної взаємодії. Поряд із тим, запропонований тренінг відрізняється від традиційних засобів впливу, спрямованих на оптимізацію внутрішньо-групової статусної структури; предмет тренінгового впливу складають не внутрішньо-групові взаємини, а переживання особистості у процесі внутрішньо-групової взаємодії. В якості найбільш продуктивних методів розвитку емоційного інтелекту було застосовано базові методичні прийоми соціально-психологічного тренінгу (групова дискусія, рольова гра) та засоби арт-терапії (танцювальна терапія, музикотерапія та ін.).

Список використаних джерел

1. Забаровська С. М. Програма тренінгу емоційної компетентності для практичних психологів. *Практична психологія та соціальна робота*. 2013. № 9. С. 47-50.

2. Мельник О. Г. Емоційний інтелект і критичне мислення. Наукові Записки Національного університету «Острозька академія» : зб. наук. праць. Серія «Психологія і педагогіка». Випуск 12. Тематичний випуск: «Сучасні дослідження когнітивної психології». Острог, 2009. С. 122-131.

МАЗУРЕНКО Єлизавета, здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти спеціальності 053 Психологія Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини, м. Умань
Науковий керівник: **ШУЛДИК Анатолій**, канд. психол.н. доцент кафедри психології Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини, м. Умань

ЗНАЧЕННЯ ПОЗИТИВНОЇ Я-КОНЦЕПЦІЇ ДЛЯ ПСИХІЧНОГО ТА ЕМОЦІЙНОГО ЗДОРОВ'Я У ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

Період юнацького віку є ключовим для формування основних психологічних уявлень і переконань. Вивчення позитивної Я-концепції в цьому віковому періоді допомагає краще розуміти, як власний досвід та

вплив оточуючого середовища впливають на сприйняття себе. Молодь переживає період інтенсивного формування власної особистості, де важливу роль має їхня самооцінка, що впливає на всі сфери життя [4].

Я-концепція визначає спосіб, яким людина сприймає себе та взаємодіє з оточуючими. Вона включає уявлення про власні якості, роль у суспільстві та відношення до себе. Такий спосіб сприйняття не лише впливає на внутрішній світ особистості, але й визначає її зовнішній прояв [5].

Явище Я-концепції активно досліджувалося такими вченими, як Дж. Хартер, К. Роджерс, А. Маслоу, Е. Еріксон, М. Розенберг, Д. Голландер, О. А. Демчук та інші. Було розглянуто сутність, структуру, формування та вплив соціального середовища на Я-концепцію, а також взаємозв'язок цього явища з психічним здоров'ям, самооцінкою та соціальною адаптацією.

У структурі Я-концепції виділено елементи, такі як самооцінка, самоповага, самовизначення та самосприйняття, які є важливими для формування цілісної особистості та гармонійної взаємодії з іншими людьми.

За Р. В. Бобровою, позитивна Я-концепція передбачає цілісне самосприйняття, позитивне самоставлення, відповідальність, емпатійність, конгруентність та прагнення до повної самоактуалізації [2]. Позитивний розвиток цих елементів сприяє внутрішньому росту особистості та забезпечує гармонійність її взаємин зі світом.

Більшість вчених розділяють фактори, що впливають на формування Я-концепції на дві великі групи – зовнішні та внутрішні. До зовнішніх факторів відносять найближче оточення та соціокультурні умови, а до внутрішніх – прагнення, переконання та індивідуальні особливості, – вони взаємодіють та є взаємозалежними.

Важливим аспектом формування Я-концепції є взаємодія з культурними та соціальними установами, такими як релігійні обряди, мас-медіа, шкільна програма та інші форми культурної соціалізації.

Крім того, формування Я-концепції сучасної української молоді відбувалося під час двох значущих суспільних явищ – пандемія COVID-19 та воєнні події. Такі умови, хоч і є важким випробуванням, проте можуть стимулювати індивіда переглянути власні цінності та визначити життєві пріоритети [3]. Для юнацького віку це є особливо важливим, оскільки самоусвідомлення та формування Я-концепції в цьому періоді визначають подальший психічний та емоційний розвиток.

Розуміння власної цінності та позитивного ставлення до себе допомагає молоді краще адаптуватися до стресових ситуацій, підвищує їхню стійкість до негативних впливів та сприяє загальному психічному благополуччю [1].

Отже, позитивна Я-концепція впливає на різні аспекти життя людини, включаючи емоційне та психічне благополуччя. Важливо продовжувати дослідження у цій області та розробляти програми та інтервенції, спрямовані на підтримку та розвиток позитивної Я-концепції у молоді, оскільки це

сприятиме не лише особистому розвитку юнаків, а й формуванню здоровішого та збалансованішого суспільства.

Список використаних джерел

1. Бацилева, О.В., Гресько, І.М. Позитивна Я-концепція як ресурс психологічного здоров'я особистості. *Психологічний часопис*. 2019. Вип. 5(11). 73-89 с.
2. Боброва Р. В. Я-концепція як психологічний чинник суб'єктивного благополуччя підлітків. КДПУ. Кривий ріг, 2022. 140 с.
<https://elibrary.kdpu.edu.ua/jsui/handle/123456789/6762>
3. Котлова Л. О. Ютаєва Н.В. Я-концепція особистості в умовах трансформації суспільства. *Personal Growth: Theory and Practice*. Житомир, 2020. 31-32 с.
4. Чуричканич А. Р. «Я-концепція» як показник особистісного становлення майбутнього психолога.
<http://dspace-s.msu.edu.ua:8080/bitstream/123456789/6916/1/I-concept%20as%20an%20indicator%20of%20personal%20development%20of%20the%20future%20psychologist.pdf>
5. Gregory C. E. The self-concept: Social product and social force. *Social psychology*. Routledge. 2017. 593-624 p.

МАКСИМОВА Анна, здобувач першого
(бакалаврського) рівня вищої освіти
спеціальності 053 Психологія
Інституту журналістики і масової комунікації
Класичний приватний університет, м. Запоріжжя

ГРУПИ ТРЕНІНГІВ СЕНСИТИВНОСТІ

Групи тренінгів сенситивності спрямовані на розвиток самоусвідомлення людини та покращення її взаємин з іншими людьми (по суті те, що нині зветься тренінгами особистісного зростання). На відміну від психотерапевтичних груп, де подолання негативних емоційних проявів на кшталт підвищеної тривожності і депресії відбувається шляхом терапевтичних втручань, у тренінгах сенситивності беруть участь психологічно здорові учасники, які прагнуть до самовдосконалення і набуття таких навичок як асертивність, вміння справлятися з гнівом, вирішувати конфлікти, долати емоційний дискомфорт, бути відкритими до спілкування з іншими тощо [2].

Розуміння тренінгів сенситивності важливо оскільки вони фокусовані на здорових індивідах, успішно соціалізованих, які, прагнуть до більшого успіху, а не подолання внутрішньоособистісних конфліктів. По суті, участь у даному тренінгу зумовлена вираженою мотивацією досягнення, а краща взаємодія з іншими передбачає чутливість до відмінностей між людьми –

гендерну, мультикультурну чутливість, сенситивність до осіб із особливими потребами, з іншою сексуальною орієнтацією.

Метою тренінгів сенситивності є допомога учасникам в усвідомленні власних емоційних реакцій, розумінні групової взаємодії і відповідної модифікації власної поведінки на основі набутого досвіду. Насамперед учасники тренінгу мають оволодіти навичками розпізнавання власних емоцій тут і зараз, вмінням давати та отримувати зворотній зв'язок, використовувати тренінговий досвід у повсякденних ситуаціях, розуміти вплив своїх слів і вчинків на поведінку інших та ефективно поводитися у конфліктах [1].

На тренінгах сенситивності не проводяться дискусії за певною темою, психоедукація чи вирішення проблем, натомість акцентується на процесах групової взаємодії, зокрема почуттях учасників в умовах групи та обговорення цих почуттів із іншими її учасниками. Форматом тренінгів передбачено, що група складається із 7-12 осіб, які зустрічаються один раз на тиждень у певний, визначений ведучим групи час. Існують так звані тренінги-марафони, де одна зустріч триває від 12 до 24 годин, зазвичай для позначення ведучого не використовуються слова «тренер», «експерт», «вчитель», натомість віддається перевага поняттю «фасилітатор», тобто особа, яка допомагає учасникам тренінгу використовувати наявні у них ресурси для самовдосконалення, по суті акцентується на ресурсному підході, коли сила учасників не в організаторі чи у ведучому тренінгів, а у них самих. Крім того, тренінги сенситивності так само як і Т-групи є короткостроковими, передбачають 3-7 зустрічей. На відміну від них терапевтичні групи складаються з 5-15 осіб, тренер, він же психотерапевт, займає патерналістську позицію, тобто виступає експертом у вирішенні особистісних проблем учасників, а власне робота групи триває від трьох до п'яти місяців.

Загалом, тренінги сенситивності базуються на досвіді, а тому містять наступні форми роботи: дискусії без заданої теми, рольові ігри за участі усіх членів групи. Тренінгові групи зазвичай слабо структуровані, тому в процесі роботи відбувається їх структуризація, формуються міжособистісні стилі поведінки учасників, звичні способи повернути до себе увагу. Сконцентровані на собі учасники, схильні до маніпуляцій, агресивні чи занадто пасивні отримують зворотній зв'язок під впливом якого можуть змінювати свої моделі поведінки, які поширюються не лише на дану конкретну групу, а й на їх повсякденне життя в цілому [2].

В літературі часто зустрічається поняття «психокорекційні групи», однак Гугл академія в пошуку дає посилання лише на російськомовні та україномовні джерела, ймовірно дане поняття набуло популярності завдяки роботі К. Рудестама, оскільки практично всі автори при визначенні даного поняття посилаються на його працю «Групова психотерапія». Зазвичай цією назвою об'єднують практично усі психотерапевтичні, а часто й тренінгові групи. Ці групи орієнтовані швидше на розвиток і зростання особистості,

ніж на позбавлення від розладів. Якщо не брати до уваги Т-групи, які розраховані виключно на здорових, нормальних людей, в психокорекційних групах не надається особливого значення тому, якого роду клієнтів вони обслуговують.

Список використаних джерел

1. Kampa-Kokesch S., Anderson M. Z. Executive coaching: A comprehensive review of the literature. *Consulting Psychology Journal: Practice and Research*. 2001. Vol. 53(4). P. 205-228.
2. Lowenhaupt R., McKinney S., Reeves T. Coaching in context: The role of relationships in the work of three literacy coaches. *Professional Development in Education*. 2014. Vol. 40(5). P. 740-757.

МАЦОЛА Іванна, здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти спеціальності 053 Психологія
Уманський державний педагогічний
університет імені Павла Тичини, м. Умань
ДУДНИК Оксана, канд. психол. н., доцент кафедри психології,
Уманський державний педагогічний
університет імені Павла Тичини, м. Умань

ТРЕНІНГ ЯК ШЛЯХ РОЗВИТКУ МОТИВАЦІЇ ДОСЯГНЕННЯ УСПІХУ

Визначення поняття «успіх» не має однозначного розуміння в психології і соціології. Такий розрив якраз і фіксують дослідники, пропонуючи досліджувати цей феномен у двох його виявах. Зокрема, Г. Мазилова відносить до них зовнішній вияв, який можна безпосередньо оцінити за об'єктивними показниками, а саме – рівнем матеріального та соціального благополуччя, і внутрішній – задоволеність життям як узагальнене відчуття вдалого і невдалого життя. С. Ключников так само виділяє зовнішній вияв, до якого належить матеріальне і соціальне благополуччя, і внутрішній – відчуття гармонічності свого життя, задоволеність від набутих благ, позитивне світосприймання, відсутність відчуття нереалізованості, непотрібності в житті [1].

О. Міщенко виділяє дві характеристики успіху: з одного боку, успіх втілюється в нормах, критеріях, оцінках, статусах, які існують у певному суспільстві, а з другого – в особистісному переживанні індивідом результатів своїх дій [3].

Успіхи в будь-якій діяльності прямо залежать від мотивації, тобто наявності значущих і діючих стимулів.

Мотивацією вважають сукупність мотивів, які спонукають людину до досягнення мети; сукупність психологічних процесів, які дають поведінці вольовий імпульс і спрямованість – це інтереси, потреби, прагнення, емоції, переконання, ідеали, установки, які спонукають учня до діяльності.

Мотивація досягнення успіху – позитивна мотивація. В основі її активності є надія на успіх і потреба в досягненні успіху. Такі люди зазвичай упевнені в собі, у власних силах, відповідальні й активні, їх вирізняє наполегливість у досягненні мети, цілеспрямованість.

Мотивація досягнення – один із різновидів мотивації діяльності, яка пов'язана з потребами індивіда досягати успіхів і уникати невдач. Під мотивацією досягнення розуміють сукупність цілей, потреб і мотивів, які стимулюють людину прагнути до досягнення цілей у всіх сферах життєдіяльності і бути активною в їх досягненні [2].

Мотивація досягнення – прагнення досягти успіху у визначеному виді діяльності, це не тільки мотиви досягнення (стійкі атрибути особистості), але і ситуативні фактори (цінність, імовірність досягнення успіху, складність завдання тощо) Мотивацію досягнення можна описати такою формулою (Рис.1).

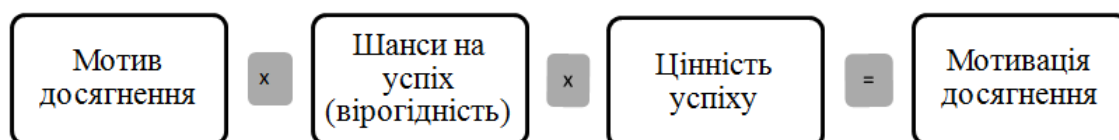


Рис. 1 Формула мотивації досягнення

Розвиток мотивації досягнення успіху проходить три послідовні етапи: автономної компетентності, соціального порівняння та інтегрований етап. Починаючи з 10-11 років розвиток мотивації досягнення залежить від уміння особистості диференціювати ситуації, в яких необхідне порівняння з іншими (оцінка власних здібностей у порівнянні з досягненнями інших у процесі діяльності та гострої конкуренції), і в яких зі своїми власними, попередніми, результатами (самооцінка власних здібностей, досягнень у порівнянні з попередніми).

Серед переважаючих шляхів формування мотивації досягнення виділяють тренінг – форму активного навчання та засвоєння нових умінь, навиків та знань.

У 60-ті роки в західних країнах набули широкого розповсюдження мотиваційні тренінгові програми для бізнесменів. Практично всі вони були спрямовані на розвиток мотивації досягнення у представників ділового середовища. Ініціатор цих курсів Д. Макклеланд вважав, що мотивація досягнення підприємців є необхідною проміжною змінною, що стимулює загальний економічний розвиток будь-якої країни.

Із удосконаленням технології розвиваючих курсів, спрямованих на підвищення мотивації досягнення, розширювалося коло адресатів, вивчалися і результати, до яких призводило проходження тренінгу мотивації досягнення. Так, виявилось, що тренінг мотивації досягнення суттєво змінює (особливо у учнів-підлітків та хлопчиків) ставлення школярів до використання свого вільного часу, до вироблення та перспективного планування професійних намірів та глобальних життєвих цілей.

Базовими у проведенні будь-якого тренінгу мотивації досягнення і особливо в діагностиці рівня мотивації досягнення є чотири основні категорії:

- 1) Самостійна постановка мети;
- 2) Прагнення досягти самостійно поставленої мети;
- 3) Відсутність прагнення сподобатися будь-кому в цілях, засобах та результатах діяльності;
- 4) Перевага середніх чи трохи вище середніх за складністю завдань.

В процесі тренінгу аналізуються умови формування мотивації досягнення успіху:

- 1) формування синдрому досягнення, тобто. переважання у людини прагнення успіху над прагненням уникати невдачі;
- 2) самоаналіз;
- 3) вироблення оптимальної тактики визначення мети у конкретних видах поведінки та в житті в цілому;
- 4) міжособистісна підтримка.

Проведення тренінгу допомагає учасникам підвищити впевненість у собі, сформуванати навички адекватного самовизначення та самооцінки; розвинути цілепокладання; підвищити позитивний інтерес діяльності (навчальної чи професійної), підвищити рівень поінформованості у сфері мотивації успіху.

Список використаних джерел

1. Вінков В.Ю. Уявлення про життєвий успіх: стан розробленості проблематики в соціальній психології. *Проблеми політичної психології*. 2015. Вип. 2 (16). С.221-231.
2. Карамушка Л. М. Психологія управління: навч. посібник. Київ: Міленіум. 2003. 344 с.
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.

МИКИТЮК Жанна, в.о. директора
Хустської спеціальної школи I-III ступенів
Закарпатської обласної ради, м. Хуст

АКТУАЛЬНІСТЬ ДОСЛІДЖЕННЯ ПИТАННЯ СУПРОВОДУ СОЦІАЛІЗАЦІЇ ДІТЕЙ З ПОРУШЕННЯМ СЛУХУ

Наразі беззаперечно в Україні продовжується пошук ефективних шляхів соціально-психологічної підтримки та корекційної реабілітації дітей із вадами слуху і набуває державного характеру: відкриваються дитячі навчальні заклади і спеціальні класи для навчання такої категорії дітей, реабілітаційні центри, клінічні відділення. Та попри це в сучасній практиці

спостерігаються значні труднощі в інтеграції підростаючого покоління з порушеннями слуху у нинішнє суспільство, і це спонукає до глибшого дослідження обраної проблеми.

Статистика останнього десятиріччя свідчить, що в Україні щорічно народжується близько 500 тисяч дітей. З котрих 0,3%, тобто, 1500 немовлят, мають слухові вроджені порушення. З яких – 500 мають важку втрату слуху. Кількість діагнозів щодо порушення слуху у дітей старших вікових груп поступово збільшується і становить до 3% серед дітей віком 3-17 років. З психологічних, соціологічних та інших наукових досліджень відомо, що після виходу зі стін спеціального освітнього закладу колишні вихованці часто виявляються неадаптованими до самостійного життя в суспільстві. Тому проблема долучення дитини до світу дорослих, до їхньої діяльності, до світу почуттів і переживань, тобто до всього того, чим живе суспільство, завжди була і залишається однією з провідних у формуванні особистості таких дітей [1]. Особливо питання надання допомоги дітям з порушенням слуху постає у невеликих населених пунктах, в яких відсутні відповідні заклади та спеціалісти, що перешкоджає успішному засвоєнню освітніх стандартів та ефективній соціалізації. Ефективність адаптації у суспільство таких осіб, на наш погляд, передусім передбачає вдосконалення та взаємодію теорії й практики сучасної освіти, а також розробка стратегії супроводу дітей різного віку для їх успішної соціалізації (інтеграції) й самореалізації їх у майбутньому.

Соціальна інтеграція – це цілеспрямований процес передачі суспільством соціального досвіду людини з урахуванням її особливостей і потреб, створення адекватних умов для цієї передачі. В результаті дитина включається у всі соціальні системи, призначені для здорових людей, і стає повноцінним членом суспільства. Соціальна інтеграція – процес встановлення оптимальних зв'язків між відносно самостійними соціальними об'єктами. Ще Л. Виготський розглядав соціальні наслідки порушеного розвитку: обмеження життєдіяльності (це зниження здатності адекватно поводитись і зниження здатності спілкуватися з оточуючими) і соціальна недостатність (порушення здатності виконувати соціальні ролі).

Найважливішим у соціальній інтеграції є принцип соціалізації, який передбачає, що дитина включається у всі соціальні процеси, завдяки яким індивід засвоює та відтворює певну систему знань, норм і цінностей, що дозволяють їй функціонувати як член суспільства, освоює соціальні норми і культурні цінності та успішно реалізується як особистість.

Соціалізація охоплює:

- ранню соціалізацію (від народження до школи);
- навчання (шкільне і професійне);
- соціальну зрілість (трудова активність); завершення життєвого циклу (після припинення трудової діяльності).

На ранніх етапах у дитячому віці соціальна інтеграція повинна:

- 1) мати безпосередні контакти між дітьми різних систем навчання;

2) ґрунтуватися на неформальній ситуації спілкування;

3) включати різноманітну спільну діяльність здорових дітей і дітей з порушеннями розвитку [2].

Ми переконані, що один з основних чинників успішної інтеграції дітей з обмеженими можливостями у суспільство – це їхнє ставлення до себе, своїх дій, найближчого оточення і наявність бажання бути активними та успішними громадянами України. Однак процес соціалізації у дітей з порушенням слуху має певну специфіку. На соціальну інтеграцію в культуру однолітків впливає вік, стать і тип порушення. Чим старші діти з обмеженими функціональними можливостями слуху, тим складніша інтеграція. Так дівчатка більш позитивно ставляться до інтеграції, ніж хлопчики. Діти дорослішають, але вербальний світ не стає ближче, а звукова (словесна) мова не стає більш доступною, і проблеми спілкування супроводжують їх скрізь і завжди. Дефект слуху визначає коло друзів, вони дружать з тими, з ким можна легко, вільно і повноцінно спілкуватися. Як правило, це ті, з ким навчаються в одній школі. У навчальних закладах інтернатного типу немає можливості побути наодинці, або ж спілкуватись зі своєю родиною тоді, коли в цьому є емоційна потреба [1]. Таким чином досвід, не завжди позитивний, процесу соціалізації діти з порушенням слуху переносять у доросле життя. Соціальними наслідками такого неправильного розвитку стають зниження здатності адекватно поводитися і спілкуватися з оточуючими, а також порушення здатності виконувати різноманітні соціальні ролі, ставити перед собою масштабні цілі та досягати їх у майбутньому.

Таким чином, процес соціалізації є важливим, комплексним та багаторівневим і його ефективність обумовлюють різноманітні фактори, які в нашому суспільстві ускладнюють успішність адаптації дітей з певними функціональними обмеженнями до суспільного життя. Перспективами подальшого нашого дослідження є розробка шляхів подолання цих труднощів, а саме розвиток й удосконалення системи адаптації та соціально-психологічної реабілітації, розширення можливостей освітнього середовища завдяки удосконаленню інфраструктури, ознайомлення з міжнародним досвідом підтримки та соціалізації дітей з порушенням слуху. Та передусім необхідно орієнтуватися на внутрішні можливості й ресурси дитини, необхідна включеність родини у процес її становлення, на підставі яких вона визначає себе, свою цінність, своє майбутнє місце в суспільстві.

Список використаних джерел

1. Дікова-Фаворська О. М. Особа з функціональними обмеженнями: основні теоретико-методологічні підходи. Специфічні групи осіб з обмеженими можливостями здоров'я у фокусі соціології. К., 2009. С. 13-51.

2. Ярмаченко М. Д. Проблеми інтеграції глухих у суспільство: збірник матеріалів I Всеукраїнської конференції з питань навчання глухих в Україні. К., 2011. С. 63-66.

РОЛЬ БЛУКАЮЧОГО НЕРВУ В ПАТОГЕНЕЗІ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ: ПЕРСПЕКТИВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ТА ПОТЕНЦІЙНІ ПІДХОДИ ДО ПРОФІЛАКТИКИ ТА КОРЕКЦІЇ

Емоційне вигорання є серйозною проблемою, яка, в умовах сьогодення, охоплює все більший контингент військовослужбовців Збройних Сил України. Недостатня увага до цієї kwestії може призвести не лише до негативних наслідків для фізичного та психологічного здоров'я комбатантів, але й впливає на бойову готовність підрозділів та ефективність місії, яку вони виконують. Розуміння механізмів, що лежать в основі цього явища є важливим для розробки цілеспрямованих втручань і систем корекції.

Ще у 1872 році Чарльз Дарвін вказував на динамічний нервовий зв'язок між серцем і мозком, що здійснюється через пневмо-гастральний нерв (блукаючий). Пізніше, Джон Ньюпорт Ленглі мінімізував важливість центральних регуляторних структур та аферентів, але зосередився на парному антагонізмі між симпатичними і парасимпатичними еферентними шляхами до цільових вісцеральних органів [1]. Людська нервова система еволюційно розвивалась для того, щоб вижити у небезпечних умовах зовнішнього середовища. Моделі «бійся чи втечи» або «симулюй смерть», як складові «нейроцепції», ефективно виконують найважливіші адаптивні завдання, здійснюючи імліцитний пошук соціальної безпеки [2]. Блукаючий нерв є найдовшим черепним нервом і має найбільшу область іннервації з усіх черепних нервів. Це єдиний парасимпатичний нерв, який проходить від голови до грудної клітини та до органів черевної порожнини. За функцією він є змішаним, адже містить парасимпатичні, рухові та волокна загальної і специфічної (смакової чутливості) [3].

Nervus vagus відіграє фундаментальну роль у регуляції вегетативної нервової системи та підтримці фізіологічного гомеостазу. Він іннервує різні органи та тканини, надаючи як еферентний, так і аферентний вплив на функції організму. Крім того, бере активну участь у модулюванні стресових реакцій, емоційній регуляції та соціальній поведінці, що визначає його детермінуючий вплив у розвитку емоційного вигорання. У напружених умовах військової служби, тривалому перебуванні в зоні бойових дій, розлуці з близькими, постійній загрозі небезпеки виникає значне навантаження на нервову систему. Хронічні стресори викликають каскад фізіологічних реакцій, включаючи активацію симпатичної нервової системи та пригнічення парасимпатичної активності, функція яких опосередкована блукаючим нервом. Порушення регуляції вагусного тону, надмірна активація саме дорсальної його гілки, що характеризується зниженням варіабельності серцевого ритму та притупленою реактивністю, часто

спостерігається при синдромі емоційного вигорання. Люди з недостатнім тонусом блукаючого нерва більш сприйнятливі до шкідливих наслідків хронічного стресу, демонструють вищий рівень емоційного виснаження, деперсоналізації та зниження особистих досягнень – характерних ознак емоційного вигорання. Крім того, порушення вагусної функції асоціюється з підвищеним ризиком розвитку коморбідних до вигорання розладів психічного здоров'я, таких як депресія, тривога та посттравматичний стресовий розлад (ПТСР).

Стимуляція блукаючого нерва шляхом використання комбінації приємної медитативної класичної музики та повільної біполярної хвилі (0,1-0,2 Гц) електричної неінвазивної черезшкірної стимуляції вушного блукаючого нерва протягом 5 хвилин дає терапевтичний ефект для лікування психічних розладів, серцевої недостатності та зменшення проявів емоційного вигорання, таких як деперсоналізація та редукація особистісних досягнень [4].

Отже, вивчення ролі блукаючого нерва в патогенезі емоційного вигорання, розробка та впровадження інтервенцій з метою підтримки оптимального його тону, може сприяти збереженню здоров'я та професійної ефективності військовослужбовців в екстремальних умовах.

Список використаних джерел

1. Langley J. N. The autonomic nervous system: Cambridge: W.Heffer & Sons LTD, 1921. 180 pp.
2. Porges S.W. The polyvagal Theory: Neurophysiological foundation of emotions, attachment, communication and self-regulation (Norton Series on Interpersonal Neurobiology), WW Norton & Company, 2011. 347 pp.
3. Corts M. Nervus vagus: Verlauf und Zuständigkeiten Deutsche, *Heilpraktiker-Zeitschrift*, 2020, 15(05):26-27 pp., DOI:[10.1055/a-1146-5685](https://doi.org/10.1055/a-1146-5685)
4. Tukaiev S., Pravda O., Vysokov N., Tarasenko A., Toleukhanov D., Komarenko V., Danylov S. & Kravchenko V. Non-invasive vagus nerve stimulation attenuates the burnout, *European Psychiatry*, 2022, 65(S1): 734-738 pp. DOI:[10.1192/j.eurpsy.2022.1896](https://doi.org/10.1192/j.eurpsy.2022.1896)

МІЩЕНКО Марина, канд. психол. н.,
доцент кафедри психології
Уманський державний педагогічний університет
імені Павла Тичини, м. Умань

ЗЕЛЕНЕ МИСЛЕННЯ: КРОКИ ДО ФОРМУВАННЯ ЕКО-СВІДОМОСТІ ОСОБИСТОСТІ

Актуальність теми формування еко-свідомості особистості стає все більш очевидною в контексті зростаючою екологічної кризи та загрози змін

клімату. У світлі екологічних проблем, які стають більш насущними кожен день, необхідність виховання населення з урахуванням збереження природних ресурсів та збалансованого співіснування з природою стає надзвичайно важливо.

Зелене мислення, яке включає у себе розуміння екологічних проблем, усвідомлення власного впливу на навколишнє середовище та прийняття екологічно відповідальних рішень, стає ключовим фактором у формуванні еко-свідомості. Індивіди, що мають розвинену еко-свідомість, усвідомлюють важливість збереження природи та вміють діяти з урахуванням цих принципів у своєму повсякденному житті. Особливо актуальним стає формування еко-свідомості серед молодого покоління, оскільки вони будуть носіями змін у майбутньому. Правильно організований процес виховання та навчання, спрямований на залучення учнів до екологічних проблем, використання інтерактивних методів та прикладного досвіду, допоможе сформуванню у молоді відповідальне ставлення до природи та розвинути їхню готовність діяти на користь збереження навколишнього середовища. Таким чином, тема формування еко-свідомості особистості є надзвичайно актуальною в сучасному світі, де потреба у збереженні природних ресурсів та балансі з природою вимагає від нас усвідомленої та відповідальної поведінки.

Е. Гірусов констатує, що екологічна свідомість є сукупністю поглядів, теорій і емоцій, які відображають проблеми співвідношення суспільства і природи у плані їх розв'язання відповідно до конкретних соціальних і природних можливостей. Тобто екологічна свідомість ґрунтується на ідеологічних і моральних цінностях, але передбачає їх індивідуальне осмислення. Вона формується із знань і переконань в галузі взаємостосунків суспільства і природи, на екологічно доцільному ставленні до природних ресурсів, вміннях застосовувати науково обумовлені рішення по відношенню до природи: відображає індивідуальний досвід спілкування з природними системами [1].

Виділяють певні етапи у процесі неперервного екологічного виховання:

- екологічне просвітництво – це перший ступінь в екологічному вихованні. Він формує перші елементарні знання про особливості взаємовідносин «суспільство-природа»;

- екологічна освіта – це психолого-педагогічний процес впливу на людину, метою якого є теоретичне формування екологічної свідомості;

- екологічне виховання – це формування в індивіда моральних принципів, що визначають його позицію та поведінку у сфері охорони довкілля та раціонального використання природних ресурсів [2].

Отже, формування еко-свідомості особистості є невід'ємною складовою сучасної освіти, оскільки воно сприяє розвитку уявлення про взаємозв'язок між людиною і природою, а також розумінню власної ролі в збереженні навколишнього середовища. Цей процес відіграє ключову роль у

формуванні екологічно відповідальних громадян, які мають здатність усвідомлено діяти на користь екології та природи. Крім того, формування еко-свідомості сприяє створенню сталого та збалансованого суспільства, де люди вміють жити згідно з принципами екологічної відповідальності та взаємоповаги до природи. Такий підхід сприяє сталому розвитку суспільства та забезпеченню добробуту нашої планети для майбутніх поколінь. Тому важливо активно працювати над розвитком еко-свідомості на всіх рівнях освіти та суспільства, впроваджуючи відповідні програми та проекти, що сприяють усвідомленому та відповідальному ставленню до природи.

Список використаних джерел

1. Волошок О. Екологічна свідомість студентської молоді та шляхи її формування. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2020. Вип. 6. С. 32-37.
2. Красномоєць С., Красномоєць В. А. Теоретичні засади поняття «екологічна свідомість». *Географія та туризм* : матеріали VII Всеукраїнської науково-практичної Інтернет-конференції (28 лютого 2024 р., м. Харків). 2024. С. 287-291.

МОРОЗ Людмила, доктор психол. н.,
професор кафедри психології,

Уманський державний педагогічний університет
імені Павла Тичини, м. Умань

ГРЕСЬКО Валентина, здобувачка першого (бакалаврського) рівня
вищої освіти спеціальності 053 Психологія
Уманський державний педагогічний університет
імені Павла Тичини, м. Умань

ЧИННИКИ ТРИВОЖНОСТІ У ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

Під час двох років збройної агресії проти України стресогенна ситуація в якому знаходиться сучасне суспільство, перевантаження інформацією призвели до зростання кількості людей, що страждають від депресивних, тривожних та психосоматичних розладів, а також збільшення випадків адиктивної та антисоціальної поведінки. Особливо вразливою групою є юнаки, оскільки саме в юнацькому віці найбільше виникають питання щодо соціалізації та формування власної ідентичності. Ті юнаки, які не оволоділи прийомами емоційної саморегуляції, стають особливо вразливими та ризикованими для розвитку психологічних та психічних проблем, що може призвести до дезадаптації в різних соціальних групах [1].

Підлітковий період є часом, коли людина починає самопізнання та оцінку власної особистості. Вона порівнює своє ідеальне «Я» з реальним, але часто ідеальне «Я» ще не визначене, а реальне «Я» ще не оцінене. Це може призвести до внутрішньої невпевненості та може проявлятися зовні у

вигляді агресивності, розбещеності або відчуттям непорозуміння. Ч. Д. Спілбергер розрізняє два види тривожності: особистісну, яка є властивістю самої особистості, та ситуативну (реактивну), що виникає у відповідь на загрозову ситуацію. Особистісна тривожність не обов'язково проявляється у поведінці, але її рівень можна визначити за тим, наскільки часто та наскільки інтенсивно вона виникає [3].

При аналізі факторів, що сприяють тривожності у молоді, важливо врахувати вплив дитинства на формування особистості. У більшості випадків саме взаємини з батьками стають ключовою причиною розвитку тривожності з самого дитинства. Це пояснюється тим, що через стосунки з батьками дитина вчиться спілкуватися зі світом, адаптується до різних ситуацій та встановлює модель комунікації, яка впливає на всі аспекти життя, такі як взаємини з іншими людьми, навчання, робота, колектив та дружба.

Л. Левковська вказує на низку ключових чинників тривожності, які походять з сімейного середовища. Серед них можна виділити:

1. Традиційний підхід до стосунків у сім'ї, коли взаємодія з дитиною базується на принципах "повинен" і "зобов'язаний".

2. Також до таких чинників відносять прямі загрози та тиск, що чиниться на дитину з боку батьків, недовіра до неї, що виявляється у перевірці її особистих речей, а також віддаленість батьків, коли вони відсутні під час важливих подій у житті дитини.

3. Недбала та не послідовна поведінка батьків також може створювати невизначеність у дитини, оскільки вона не може передбачити їхні дії та реакції, що може викликати почуття розгубленості і безпорадності.

4. Ситуація суперництва та конкуренції може стати причиною тривоги, коли дитина відчуває необхідність бути найкращою за будь-яку ціну і стикається з страхом неуспіху.

5. В ситуаціях, де на дитину покладають занадто велику відповідальність, вона може відчувати тривогу через страх не відповідати очікуванням батьків і не досягти успіху, що призведе до створення негативних сценаріїв подій у своїх думках [2].

Проблема тривожності у молоді виникає ще в дитинстві та частково пов'язана зі стосунками з батьками, що може спричиняти невпевненість у дитини стосовно батьківської підтримки та любові. Незважаючи на значну кількість досліджень у цій галузі, проблема тривожності залишається актуальною і потребує подальшого дослідження, щоб отримати єдине розуміння її причин та ефективних методів корекції.

Список використаних джерел

1. Короцінська Ю. А. Структурна модель емоційної саморегуляції в юнацькому віці. *Педагогічна та вікова психологія*, 2017. (1413), 68.

2. Левковська, Л. Психологічні чинники виникнення тривожності у осіб юнацького віку. *Молодий вчений*, 2022. (1 (101)), 57-60.

3. Неведомська Є. О., Михайловська Т. О. Як подолати педагогу тривожність студентів? *Освітологічний дискурс*. 2016. No 1. С. 131-144.

НАЗАРЕВИЧ Володимир, здобувач третього (PhD) рівня вищої освіти спеціальності 011 Освітні, педагогічні науки
Уманський державний педагогічний
університет імені Павла Тичини, м. Умань

ВИКОРИСТАННЯ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО ТРЕНІНГУ ДЛЯ СИЛИ, ВИТРИВАЛОСТІ, КООРДИНАЦІЇ ТА ІНШИХ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ

У сучасному світі, де людині доводиться багато сидіти, мало рухатися, важливо дбати про своє фізичне здоров'я. Функціональний тренінг стає все більш популярним, адже він здатен допомогти людині покращити свою фізичну форму, розвинути силу, витривалість, координацію та інші важливі якості, тому його досліджують багато науковців у різних країнах світу. Ось деякі з них:

В Україні це Бутенко О. М., Серов В. О., Ковальчук О. М. (Херсонський державний університет): досліджують вплив функціонального тренінгу на показники фізичної підготовленості студентів та військовослужбовців; Воробйов В. В., Макаренко О. В., Коваленко О. В. (Глухівський національний педагогічний університет імені О. Довженка): досліджують вплив функціонального тренінгу на фізичну підготовленість юнаків; Гончаренко О. М., Москаленко О. В., Іванов О. О. (Український державний університет фізичного виховання і спорту): досліджують вплив функціонального тренінгу на фізичну підготовленість юнаків; Ковальчук О. М., Серов В. О., Бутенко О. М. (Херсонський державний університет): досліджують методику використання функціонального тренінгу в системі фізичного виховання студентів. За кордоном досліджували Charles Poliquin (Канада): один з основоположників функціонального тренінгу, автор багатьох книг і статей по даній проблемі; Mike Boyle (США): відомий тренер з функціонального тренінгу, автор книги «Functional Training for Sports»; Gray Cook (США): фахівець з біомеханіки, автор книги «Movement»; Paul Chek (США): тренер з функціонального тренінгу, автор книги «The CHEK Institute's Comprehensive Exercise and Lifestyle Program»; Gillian Deacon (Велика Британія): тренер з функціонального тренінгу, автор книги «The Functional Movement System».

Це лише деякі з науковців, які досліджують даний вид тренінгової роботи. Їхні роботи допомагають нам краще зрозуміти принципи цього методу тренування та його ефективність.

Функціональний тренінг – це система тренувань, яка спрямована на розвиток м'язів, які використовуються в повсякденному житті. Під час таких тренувань використовуються вправи, які імітують рухи, що виконуються людиною в побуті, на роботі, під час занять спортом.

Якщо говорити про переваги функціонального тренінгу, то можна виділити такі як:

- *Розвиток сили:* Функціональний тренінг допомагає розвинути не лише м'язи, але й зв'язки, сухожилля, що робить людину сильнішою та витривалішою.
- *Покращення координації:* Під час функціонального тренінгу людина вчиться краще координувати свої рухи, що робить її більш спритною та гнучкою.
- *Зниження ризику травм:* Функціональний тренінг допомагає зміцнити м'язи та зв'язки, що робить їх менш схильними до травм.
- *Спалювання жиру:* Функціональний тренінг – це чудовий спосіб спалити зайвий жир, адже під час таких тренувань задіяні всі групи м'язів.
- *Покращення загального самопочуття:* Функціональний тренінг допомагає покращити настрій, зменшити стрес, підвищити енергійність.

Існує безліч вправ, які можна використовувати для функціонального тренінгу. Найпоширеніші з них:

- *Присідання:* Присідання – це чудова вправа для розвитку м'язів ніг, сідниць, спини.
- *Випади:* Випади – це ефективна вправа для розвитку м'язів ніг, сідниць, а також для покращення координації.
- *Віджимання:* Віджимання – це універсальна вправа, яка задіює м'язи грудей, рук, плечей.
- *Підтягування:* Підтягування – це складна вправа, яка допомагає розвинути м'язи спини, рук.
- *Пліометричні вправи:* Пліометричні вправи – це вправи, які допомагають розвинути вибухову силу.

Для того, щоб отримати максимальний ефект від функціонального тренінгу, важливо тренуватися регулярно, 2-3 рази на тиждень. Тривалість тренування може становити 30-60 хвилин. Перед початком тренування рекомендується розім'ятися, а після тренування – розтягнутися.

Функціональний тренінг – це ефективний метод тренування, який допоможе вам покращити свою фізичну форму, розвинути силу, витривалість, координацію та інші важливі якості. Даний вид тренінгу стає все більш популярним серед людей різного віку та рівня підготовки. Це пов'язано з його численними перевагами, які включають:

- *Універсальність:* Функціональний тренінг може використовуватися для досягнення різних цілей, таких як схуднення, розвиток м'язової маси, покращення витривалості, координації та гнучкості.

- *Ефективність:* Функціональний тренінг – це дуже ефективний спосіб тренування, адже він задіює всі групи м'язів одночасно.
- *Доступність:* Для функціонального тренінгу не потрібне дороге обладнання. Багато вправ можна виконувати в домашніх умовах або на свіжому повітрі.
- *Безпека:* Функціональний тренінг – це безпечний вид тренування, який підходить людям з різним рівнем фізичної підготовки.

Функціональний тренінг стає все більш популярним, і його важливість у фізичному вихованні та спорті буде лише зростати. У майбутньому ми можемо очікувати на появу нових методів та вправ, які будуть ще більш ефективними та безпечними.

В цілому, функціональний тренінг – це чудовий спосіб покращити свою фізичну форму та загальне самопочуття. Він є ефективним, універсальним, безпечним та підходить для людей будь-якого віку та рівня підготовки.

Список використаних джерел

1. Бутенко О. М., Серов В. О., Ковальчук О. М. Функціональний тренінг як метод тренування в системі фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів [Електронний ресурс] // Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Фізична культура, спорт та оздоровчий туризм. 2021. № 2 (40). С. 72-77.

<http://www.ksau.kherson.ua/fizksport/2584-%D1%84%D1%96%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%BD%D0%B0-%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0-%D1%82%D0%B0-%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82.html>

2. Воробйов В. В., Макаренко О. В., Коваленко О. В. Вплив функціонального тренінгу на показники фізичної підготовленості юнаків 15-16 років [Електронний ресурс] // Науковий вісник Глухівського національного педагогічного університету імені О. Довженка. Серія: Фізична культура, спорт та оздоровчий туризм. 2020. № 2 (28). С. 73-79. URL: <http://visn-ped.gnpu.edu.ua/>

3. Гончаренко О. М., Москаленко О. В., Іванов О. О. Функціональний тренінг як метод розвитку фізичної підготовленості юнаків 15-17 років [Електронний ресурс] // Науковий вісник Українського державного університету фізичного виховання і спорту. 2020. № 4 (204). С. 73-78. URL: <https://uni-sport.edu.ua/>

4. Ковальчук О. М., Серов В. О., Бутенко О. М. Функціональний тренінг у системі підготовки майбутніх військовослужбовців [Електронний ресурс] // Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Фізична культура, спорт та оздоровчий туризм. 2021. № 3 (41). С. 63-68. URL: <http://www.ksau.kherson.ua/fizksport/2584-%D1%84%D1%96%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%BD%D0%B0->

ОЛЬХОВЕЦЬКИЙ Сергій, канд. психол.н.,
доцент кафедри психології
Уманський державний педагогічний університет
імені Павла Тичини, м. Умань
АРГАМАКОВА Анна, здобувач першого (бакалаврського) рівня
вищої освіти спеціальності 053 Психологія
Уманський державний педагогічний університет
імені Павла Тичини, м. Умань

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ АДАПТАЦІЇ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ В НАВЧАЛЬНОМУ СЕРЕДОВИЩІ

Важливим завданням сучасної освіти є соціальний та особистісний розвиток особистості, який забезпечується необхідними умовами, створеними у навчально-виховному закладі. Однією з таких умов є формування соціально-психологічної адаптації до шкільного навчання.

Психологічна адаптація першокласника є неодмінною умовою навчальної діяльності. Зміст та тривалість адаптаційного періоду впливає на входження учня до шкільного середовища. На початковому етапі навчання в учнів першого класу можуть проявитися психосоматичні розлади та неврози внаслідок неможливості пристосування до умов навчання. Тому пріоритетним завданням дорослих є забезпечення навичок соціальної адаптації та вчасне виявлення соціальних проблем.

Початок шкільного періоду є особливо важливим для дітей, оскільки є першим кроком до дорослішання. Навчання у школі викликає нові почуття, пов'язані із самостійністю, відповідальністю, незалежністю. Ці почуття настільки сильні, що викликають бурю емоцій, хвилювання, радісного піднесення.

Проблема адаптації дитини до шкільного навчання була предметом вивчення багатьох психологів, педагогів, медиків. З'ясуванню її певних аспектів сприяють, зокрема, результати наукових досліджень сутності адаптованості/дезаптованості, їх причин та особливостей прояву, взаємозв'язку психологічної готовності дитини до школи та особливостей її адаптації до навчання, емоційного розвитку дітей дошкільного та молодшого шкільного віку.

Труднощі, пов'язані з адаптацією першокласників, є відображенням поступового входження дитини в нову соціальну ситуацію розвитку: в неї з'являються нові обов'язки. Формується світогляд дитини, виникають нові уявлення і погляди. Збагачується світ її почуттів, естетичних переживань, ширшими стають інтереси, захоплення. Всю цю «програму» дитина засвоює в перші шкільні роки.

За відсутністю правильно організованої корекційної роботи більшість дітей до закінчення першого класу виявляють негативне відношення до школи. Заразом, мотивацію до навчання можна викликати похвалою навіть за незначні успіхи.

На адаптованість дітей значною мірою впливає згуртованість колективу. Звісно, потрібний певний час, щоб діти познайомилися один з одним і знайшли спільну мову. У дитячому віці заводити нові знайомства набагато простіше ніж у дорослому, оскільки діти ще не критично оцінюють своє оточення. Але незважаючи на це, виникають певні труднощі. Це, насамперед, проблеми статусного та рольового розподілу у колективі. Більш адаптованими будуть діти з високим соціальним статусом (лідери та популярні), менш адаптованими стануть малопопулярні та ізольовані.

Більш адаптованими також виявляються діти, які до навчання у школі відвідували дитячий садок. Невміння працювати у колективі провокуватиме постійні конфлікти та суперечки.

Деякі батьки проявляють надто емоційні реакції на невдачі своїх дітей в школі, не підозрюючи, що завдають шкоди вразливій дитячій психіці. В результаті такого ставлення діти починають соромитися своїх невдач та бояться розчарувати батьків. У зв'язку з цим розвивається негативна реакція щодо всього, що пов'язано зі школою, а це, у свою чергу, призводить до формування шкільної дезадаптованості.

Труднощі шкільної адаптації зазнають діти з неповних сімей. Одній людині важко сумістити фінансове забезпечення дитини, турботу про неї та виділити час на виконання навчальних завдань. Робота займає надто багато часу, а отже на підготовку дитини до школи його практично не залишається.

Шкільна дезадаптація виступає одним із різновидів соціальної дезадаптації. Це розлад пристосування дітей шкільного віку до умов навчального закладу, при якому знижуються здібності до навчання, погіршуються взаємини в учнівському колективі.

Отже, основними ознаками шкільної дезадаптації визначено: а) організаційні – порушення пристосування до вимог вчителя, розпорядку та режиму закладу, недостатня сформованість довільної регуляції діяльності; б) навчальні – проблеми засвоєння шкільної програми; в) міжособистісні – порушення спілкування з учителем й однолітками, низький соціальний статус; г) невротичні – емоційні розлади, конфлікти.

Список використаних джерел

1. Брикунець А. Готовність дитини до навчання у школі. *Відкритий урок: розробки, технології, досвід*. 2012. № 12. С. 32-34.
2. Жовнер С., Бобро О., Погребняк Т. *Системний підхід до забезпечення наступності і перспективності між дошкільним закладом і школою. Вихователь – методист*. 2011. № 4. С. 16-33.
3. Колмикова О. Школа майбутнього першокласника. *Успішна адаптація дітей 6-річного віку. Початкова освіта*. 2012. № 30. С. 4-10.

ОЛЬХОВЕЦЬКИЙ Сергій, канд. психол.н.,
доцент кафедри психології
Уманський державний педагогічний університет
імені Павла Тичини, м. Умань

БАЛАНДИНА Діана, здобувач першого (бакалаврського) рівня
вищої освіти спеціальності 053 Психологія
Уманський державний педагогічний університет
імені Павла Тичини, м. Умань

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ МИСЛЕННЯ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ З ПОРУШЕННЯМИ АДАПТАЦІЇ В НАВЧАЛЬНОМУ СЕРЕДОВИЩІ

Початок систематичного навчання в школі є стресовою ситуацією в житті дитини, оскільки пов'язаний з необхідністю адаптуватися до нових мікросоціальних умов. Цей процес супроводжується різноманітними змінами у функціональному стані і значною мірою впливає на психоемоційну сферу. Від благополуччя адаптаційного періоду під час вступу до школи значною мірою залежить успішність подальшої навчальної діяльності дитини.

Шкільна дезадаптація призводить до зниження навчальної мотивації, деформації міжособистісних відносин, розвитку невротичних станів, формування девіантних форм поведінки. Несприятливий перебіг адаптації свідчить про зниження функціональних резервів організму і перенапруження регуляторних систем, що супроводжується виникненням соматичних захворювань.

Сучасна система освіти характеризується різноманітністю науково-методологічних концепцій, типів навчальних закладів, програм і методів навчання, все це не змінює загального положення, що учень повинен володіти певним потенціалом, необхідним для засвоєння навчального матеріалу. Засвоєння знань забезпечується такими психічними процесами, як сприйняття, пам'ять, мова і, у першу чергу, *мислення*. З надходженням дитини в школу починається перебудова всіх пізнавальних процесів. У зв'язку з цим проблема управління пізнавальною діяльністю і цілеспрямованого формування мислення в молодшому шкільному віці є актуальною проблемою психології розвитку. Не викликає сумніву, що певний зміст знань може бути адекватно сприйнятий і засвоєний тільки в певних формах розумової діяльності. Проблема розвитку мислення молодших школярів в останній час є основним завданням школи, тому постає питання про пошук таких форм організації навчального процесу школярів, які б найбільшою мірою сприяли цьому розвитку.

Проблема адаптації дитини до школи має комплексний (медичний, педагогічний, психологічний) характер. Дошкільний та молодший шкільний вік є сензитивними періодами соціального становлення особистості дитини як повноцінного члена суспільства. Від адаптації дитини в початковій

школі залежить все її подальше життя, тому важливо визначити основні прояви адаптації дітей до школи саме в першому класі.

Молодші школярі повинні, з одного боку, пережити зміну розпорядку дня, пристосуватися до нових умов спілкування, а з іншого – сприйняти та привнести у власне життя нові специфічні правила, вимоги і предмети, пов'язані з навчанням у школі. При порушенні успішної адаптації до умов школи, в дитини може виникнути стан *дезадаптації*, як результат різкої зміни умов середовища, до якого вона може бути не готова. Ознаками дезадаптації є підвищена стомлюваність, дратівливість, спалахи гніву, замкнутість, погана успішність, агресивність або, навпаки, надмірна соромливість, підвищена тривожність, низька самооцінка. Прояви дезадаптації такі: відставання від програми; швидка втомлюваність; недисциплінованість; невміння будувати відносини з однолітками та дорослими; підвищена тривожність, плаксивість; спад працездатності наприкінці дня; неадекватна поведінка; неуспішність у навчанні.

Соціалізація молодших школярів в умовах воєнного часу – керований та мотивований психолого-педагогічний процес прямої та зворотної взаємодії особистості з соціальним оточенням, спрямований на збагачення її соціального досвіду (успішно пройти всі види адаптації війни та оволодіти ціннісними орієнтаціями), самореалізацію (у можливих рамках), збереження емоційного стану та вдосконалення морально-естетичного спектра, формування позитивних реакцій на протиположну абераційну поведінку в спеціально створених інтерактивних та атрактивних умовах.

Для того, аби забезпечити соціалізацію учнів початкової школи в умовах війни, потрібно зрозуміти своєрідність особистості молодшого школяра, стан сформованості психічних сфер та діяльність функцій.

Мотивація та психолого-педагогічне керівництво процесом соціалізації зазнають психічної та психологічної протидії. Важливість дослідження полягає в тому, що для процесу соціалізації молодшого школяра під час війни треба знайти варіанти корекції внутрішніх та зовнішніх умов, доцільно та грамотно дібравши мотивацію та установку.

Список використаних джерел

1. Адаптація дітей у 1, 5, 10 класах. / Упоряд. Т. Червона. К. : Шкільний світ, 2008. 128 с.
2. Дуткевич Т. В. Дошкільна психологія : навч. посіб. К. : Центр учбової літератури, 2007. 392 с.
3. Особливості адаптаційного періоду учнів п'ятих класів до навчання у шкільній ланці. Інформаційно-методичний посібник. Вінниця, 2013. 34 с.
4. Прищеп О. Психологічні особливості адаптації молодших підлітків до навчання в основній школі *Вісник інституту розвитку дитини.*: Вип. 13. Серія: Філософія, педагогіка, психологія : Збірник наукових праць. Київ : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2011. С. 149-154.

ОЛЬХОВЕЦЬКИЙ Сергій, канд. психол.н.,
доцент кафедри психології
Уманський державний педагогічний університет
імені Павла Тичини, м. Умань

ГАВРИЛЕНКО Віталій, здобувач першого (бакалаврського) рівня
вищої освіти спеціальності 053 Психологія
Уманський державний педагогічний університет
імені Павла Тичини, м. Умань

ПОДОЛАННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ БАР'ЄРІВ СПІЛКУВАННЯ ВИМУШЕНИХ ПЕРЕСЕЛЕНЦІВ В УМОВАХ ЗАКЛАДУ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ

Одне із найважливіших завдань спілкування належить її комунікативній складовій – передача інформації від однієї системи, соціальної спільноти, індивіда до інших завдяки слову, спеціальним матеріальним носіям.

Логічна форма пізнання особистісних особливостей себе та інших людей – рефлексія; вона передбачає спробу логічно проаналізувати певні ознаки і зробити певний висновок про іншу людину і його вчинках (узагальнення), а потім, спираючись на це узагальнення, робити приватні висновки про приватні конкретних випадках взаємодії, але часто і узагальнюючі і приватні висновки робляться на малому обмеженому числі ознак, є невірними і ригідними (тобто не коригуються з урахуванням конкретних ситуацій).

Процес розуміння один одного опосередкований процесом рефлексії. У соціальній психології під рефлексією розуміється усвідомлення діючим індивідом того, як він сприймається партнером по спілкуванню. Це вже не просто знання іншого, але знання того, як інший розуміє мене, тобто своєрідний подвоєний процес дзеркального відображення один одного.

Так, фонетичний бар'єр становить перешкоду, створену особливостями мови того, хто говорить. Учасники комунікативного процесу спілкуються різними мовами і діалектами, мають суттєві дефекти мови та дикції, перекручують граматичну структуру мовлення. Це й невиразна мова, також мова, якій властива велика кількість слів-паразитів, скоромовка, дуже голосна або тиха мова, шепотіння та ін.

Під час спілкування багато людей відчують певні труднощі (бар'єри спілкування), які впливають на ефективність обміну інформацією, взаємодію, сприймання людьми одне одного. Вони мають соціальний або психологічний характер. Бар'єри спілкування можуть бути пов'язані з характерами людей, їх прагненнями, поглядами, мовними особливостями, манерами спілкування, релігійними поглядами тощо. Однак процес комунікації може здійснюватися і при цих труднощах.

Психологічними причинами труднощів у спілкуванні є:

– нереальні цілі;

- неадекватна оцінка партнера, його здібностей та інтересів;
- неправильні уявлення про власні можливості;
- нерозуміння характеру оцінки й ставлення партнера;
- вживання не придатних до цієї ситуації способів звертання до партнера.

Труднощі у професійному спілкуванні виникають через: – належність його учасників до різних вікових груп;

- відмінність життєвого досвіду; – різний вік співробітників;
- неоднаковий рівень розвитку особистості;
- неоднаковий інтелектуальний рівень тощо.

Професійне спілкування фахівців аптечних закладів має свої особливості, що викликано певними труднощами, а саме:

- інформаційні труднощі (невміння фахівця повідомити що-небудь, висловити свою думку, формулювати запитання співрозмовнику);

- індивідуально-особистісні відмінності (егоцентризм – сконцентрованість на собі, своїх поглядах, цілях і переживаннях, нечутливість до переживань інших людей);

- комунікативні труднощі (невміння висловити думку, завершити повідомлення, аргументовано переконати тощо).

Список використаних джерел

1. Балакірєва О.В. Спектр проблем вимушених переселенців в Україні: швидка оцінка ситуації та потреб *Вимушені переселенці в Україні: питання термінового та середньострокового реагування* : мат. круглого столу (9 липня 2014 р.).

2. Закон про переселенців : Закон України від 20.10.14 р. № 1706-VII. URL: Режим доступу : <http://zakon5.rada.gov.ua/laws/show/1706-18>

3. Коробка І., Павлюк В. Організаційно-правові засади соціального захисту переселенців (внутрішньо переміщених осіб) як основа реалізації соціальної політики держави, механізми формування соціально-ефективної державної економічної політики в умовах демократизації суспільства, 2015. № 4. 144с.

4. Панок В. Г. Соціально-психологічна служба : навч.-метод. посіб. Кам'янець-Подільський : ТОВ Друкарня Рута, 2012. 488 с.

ОЛЬХОВЕЦЬКИЙ Сергій, канд. психол.н.,

доцент кафедри психології

Уманський державний педагогічний університет

імені Павла Тичини, м. Умань

ІЩЕНКО Павло, здобувач першого (бакалаврського) рівня

вищої освіти спеціальності 053 Психологія

Уманський державний педагогічний університет

імені Павла Тичини, м. Умань

ЗМЕНШЕННЯ РІВНЯ ВРАЗЛИВОСТІ ОСОБИСТОСТІ ПІДЛІТКА

Така ситуація обумовлена, з одного боку, зміною морально-етичних орієнтирів, зокрема, знецінення сімейних цінностей, втрати престижу сімейного способу життя, а з іншого - викликане негативним впливом економічної кризи.

За умов переважної тенденції на взяття громадських шлюбів та невлаштованості молоді відбувається зменшення частки приросту молодих подружніх пар.

Втрачено національні традиції багатодітності. З підвищенням рівня позашлюбних народжень, а також через збільшення кількості розлучень, помітно зросла чисельність неповних сімей, які є досить уразливими щодо ризику бідності і потребують соціального захисту та дієвої підтримки з боку держави.

Сім'я не виконує повною мірою виховної функції у зв'язку з відсутністю цілеспрямованої, поетапної, організованої системи підготовки майбутніх батьків до виконання соціальних ролей чоловіка і дружини, батька і матері; відсутністю умов для підвищення свого загальнокультурного і педагогічного рівня. Більше половини опитаних сімей вважають, що вони не володіють необхідними психолого-педагогічними знаннями.

У сучасних умовах суттєвих змін зазнає виховна функція сім'ї. Характерна для минулого чітка визначеність суспільних пріоритетів, громадські ідеали та життєві перспективи, створювали вагоме підґрунтя, відповідно до якого вибудовувалося людське життя загалом та виховання дітей зокрема. Соціальне оточення контролювало і підтримувало процес засвоєння таких ціннісних орієнтацій, що сприяло стабільності сімейної системи. Засоби масової інформації, культура і мистецтво мали єдину ідеологічну і світоглядну спрямованість, що підсилювало вплив визначених державою моральних ідеалів на індивідуальну свідомість. Сім'ї залишалися тільки засвоїти і відтворити те, що вимагалось державою. У більшості людей така ситуація породжувала відчуття захищеності й стабільності.

Сьогодні виконання батьками виховної функції ускладнюється необхідністю зміни пріоритетів і методів виховання. Традиційні уявлення про те, що слухняність і скромність є позитивними якостями, суперечать вимогам „суспільства конкуренції”, яке вимагає прояву ініціативи, самовпевненості, здатності протистояти тискові авторитетів. Орієнтація суспільства на розвиток ринкових відносин у сфері виробництва, комп'ютеризацію засобів виробництва та більшу відкритість для інтеграції в нашу культуру інших культур висувають на перше місце прагнення батьків бачити свою дитину в майбутньому комерсантом або програмістом, що спричинює надання переваги вихованню в дітей прагматичності, раціональності, волі до успіху і “Вразливі категорії населення” – соціально-психологічні характеристики.

У житті кожної людини є різні періоди. Життєві перешкоди та проблеми – це стрес для людини, з яким усі намагаються впоратись по-різному. В загальному сенсі “вразливість” – це, в свою чергу, нездатність людини витримувати зовнішні впливи середовища, особливе сприйняття зовнішніх проявів у суспільстві.

Коли ж власних ресурсів недостатньо (немає освіти, підтримки рідних, відсутні навички, які необхідні для роботи), то людина може не вийти з цієї кризової ситуації, застрягти на етапі пошуку, почати вживати алкоголь або психоактивні речовини з метою відсторонення від проблем. Криза – внутрішній дисбаланс, який виникає, коли копінг-стратегії не спрацьовують у подоланні стресу або життєві навички не відповідають ситуації (Енциклопедія Сучасної України). У результаті чого стрес накопичується, а рівень тривоги збільшується.

Повномасштабне вторгнення змінило, а подекуди й зруйнувало звичне коло спілкування підлітків. Багато з них або їхніх друзів покинули місце проживання. Дистанційне навчання, яке почалось ще у період пандемії COVID-19, комендантська година, повітряні тривоги, мінна небезпека – все це згубно відобразилось на соціальних зв'язках підлітків. Ця ситуація стала викликом як для самих дітей, так і для батьків і педагогів. Як відновити звичну комунікацію з ровесниками в умовах повномасштабної війни і чому це важливо зробити – ці питання.

Список використаних джерел

1. Візир Т.М. Здоровий спосіб життя. *Практична психологія та соціальна робота*, 2001. №5. С. 44-47.
2. Денисов І.Г. Біологічні чинники девіантної поведінки та профілактика їх виявлень у вихованні громадської спрямованості у підлітковому віці. *Постметодика*. № 7-8 (45-46). 2002. С. 207-212.
3. Максимова Н.Ю. Психологічна профілактика схильності до алкоголю та наркотиків і психокорекційна робота з підлітками групи ризику. *Практична психологія та соціальна робота*. №2. 2002. С. 2-4.

ОЛЬХОВЕЦЬКИЙ Сергій, канд. психол.н.,
доцент кафедри психології

Уманський державний педагогічний університет
імені Павла Тичини, м. Умань

ПРИСЯЖНИЙ Артем, здобувач першого (бакалаврського) рівня
вищої освіти спеціальності 053 Психологія
Уманський державний педагогічний університет
імені Павла Тичини, м. Умань

**ПСИХОЛОГІЧНІ НАСЛІДКИ ПОДОЛАННЯ ПОСТТРАВМАТИЧНОГО
СТРЕСУ ВИМУШЕНИХ ПЕРЕСЕЛЕНЦІВ СТАРШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ**

Українське суспільство сьогодні переживає черговий кризовий період, пов'язаний з багатьма чинниками. Найбільш руйнуючою обставиною сьогодення є збройний конфлікт на сході держави. Конфлікт, який розділив не тільки політиків та громадянське суспільство, а й сім'ї та особистості.

Певну кризу переживає і професійне середовище педагогів, психологів, соціальних працівників. Суть цієї кризи полягає у відсутності або недосконалої наявних методик роботи з сім'ями та дітьми, які постраждали від збройного конфлікту, в тому числі внутрішньо переміщеними дітьми та їхніми сім'ями.

Особливо вразливою верствою населення є жінки та діти із соціально незахищених категорій, сім'ї, члени яких загинули або були поранені в ході АТО, зокрема, вдови, які залишилися єдиними годувальниками родин, сім'ї військовослужбовців, які стають внутрішніми мігрантами. У дітей ще обмежений життєвий досвід, вразлива та незріла дитяча психіка. Тому, надзвичайну увагу варто приділяти саме дітям. Для дитини непросто зрозуміти, що сталося в родині, місті, країні, що часом призводить до переживання безпорадності, тривоги, навіть до виникнення стресових розладів. Зважаючи на те, що і надалі відбуваються бойові дії, не зменшується потік переселенців, актуальності та значущості набуває професійна діяльність працівників соціально-психологічної служби системи освіти.

Вплив війни та тих руйнівних подій, які вона несе з собою (розтрощені домівки, гвалтування, катування, викрадення, примусову депортацію, важкі поранення, вбивства мирних громадян) на психічне здоров'я – це соціальна реальність сьогодення, яка потребує безупинної роботи, спрямованої на виявлення характеру змін психіки дітей і підлітків та зниженням ризиків виникнення у них проблем у майбутньому. Цей складний виклик диктує нові вимоги та потребує перебудови практично у всіх сферах життя українського суспільства.

Суттєво зріс інтерес до дослідження травматичного стресу, психотравми як соціально-психологічного феномену, посттравматичного стресового розладу. В умовах травматичної події психіка дитини зазнає суттєвих негативних впливів, які здатні призвести до таких небажаних наслідків, як порушення сну, підвищення дратівливості, спалахи гніву, замкненість, байдужість до минулих захоплень, невпевненість у собі, страх перед майбутнім, проблеми з пам'яттю, концентрацією уваги та ін.

На жаль, надзвичайні ситуації є частиною нашого повсякденного життя. У світі відбуваються різні трагічні події: війни, стихійні лиха, аварії, пожежі і міжособистісне насильство. Переміщеними можуть бути окремі люди, сім'ї і цілі спільноти. Люди втрачають будинки, близьких, виявляються відірваними від сім'ї і звичного оточення або стають свідками насильства, руйнувань і смерті.

Такі події у тій чи іншій мірі впливають на кожного, проте спектр можливих реакцій і емоцій вельми широкий. Багато хто відчуває себе

враженим, вибитим з колії або не розуміє, що відбувається. Люди відчують страх або тривогу, можуть впасти в заціпеніння або апатію. Деякі проявляють слабкі реакції, інші – важчі. Проте можливості пристосування (психологічні, фізіологічні, соціальні) до таких умов рано чи пізно вичерпуються, що сприяє зростанню посттравматичних стресових розладів (ПТСР). На те, як реагує людина, впливає безліч факторів, у тому числі: характер і тяжкість пережитої події; перенесені травмуючі події в минулому; наявність сторонньої підтримки в житті; фізичне здоров'я; наявність у людини або в його родині розладів психічного здоров'я (у тому числі в минулому); культурні корені і традиції; вік. У кожного є свої сили і можливості, які допомагають впоратися з життєвими проблемами. Разом з цим, як показує досвід, люди, які вважають, що їм надали хорошу соціальну підтримку, після кризи краще справляються з труднощами, ніж ті, хто вважає, що їм допомогли недостатньо. Тому так важливо надання коректної першої допомоги у надзвичайних ситуаціях.

Сумні події нашого життя також пробуджують найкращі людські ресурси, зокрема ресурси співчуття, підтримки, взаємодопомоги. Посилення громадського, волонтерського руху є тому підтвердженням.

Список використаних джерел

2. Герман Дж. Психологічна травма та шлях до видужання: наслідки насильства – від знущань у сім'ї до політичного терору. Львів : Видавництво Старого Лева, 2015. 416 с.;

8. Кризова психологія: навчальний посібник / за заг. ред. проф. О. В. Тімченка. Харків : НУЦЗУ, 2010. 401 с

9. Психосоціальна допомога в роботі з кризовою особистістю : навчальний посібник / наук. ред. та керівник проблем. групи Л. М. Вольнова. Київ, 2012. 275 с.

11. Горбунова В.В. Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР). Л.: Інститут психічного здоров'я УКУ, 2016. 28 с.

ОЛЬХОВЕЦЬКИЙ Сергій, канд. психол.н.,
доцент кафедри психології Уманський державний
педагогічний університет імені Павла Тичини, м. Умань
СЕМКІВ Богдан, здобувач першого (бакалаврського) рівня
вищої освіти спеціальності 053 Психологія
Уманський державний педагогічний університет
імені Павла Тичини, м. Умань

ПРОЄКТИВНІ МЕТОДИКИ В РОБОТІ ПСИХОЛОГА ПРИ КОРЕКЦІЇ ТРИВОЖНИХ СТАНІВ УЧНІВ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Початок навчання в школі є одним з найскладніших та найвідповідальніших періодів у житті дитини. Докорінно змінюються режим, умови її життєвої активності, з'являються додаткові обов'язки,

пов'язані з навчальною діяльністю та набуттям якісно нового статусу, ускладнюється соціальна ситуація розвитку, істотно збільшуються розумові, емоційні та фізичні навантаження. Також вплив на емоційний стан молодшого школяра має освітня програма. Все це часто призводить до нервово-психічного перенапруження молодшого школяра, до виснаження його адаптаційних ресурсів.

Дослідження природи тривожності та шляхів її формування на різних вікових етапах є важливим для розуміння закономірностей розвитку емоційної сфери людини, особливостей утворення стійких особистісних рис. Високий рівень тривожності розглядається як показник передневротичного стану і є підґрунтям для формування ряду психологічних труднощів дитинства та юності, в тому числі таких порушень поведінки як делінквентна та адиктивна поведінка. Оскільки ознак стійкого особистісного утворення дана риса набуває саме в підлітковому та ранньому юнацькому віці, питання психологічної корекції тривожності на ранніх етапах розвитку має особливе значення.

Широко представлені дослідження емоційного розвитку дітей дошкільного та молодшого шкільного віку у сучасній психологічній літературі, дослідження та корекція емоційних станів дітей різного віку постійно перебувають в полі зору науковців.

Відзначають, що стани та емоції нерозривно пов'язані між собою. Мають інтегративні функції й забезпечують реагування дитини як цілості (у її психічній, духовній і тілесній єдності) на поточну ситуацію, на всі впливи, що на неї спрямовані. Тобто вчені розглядають емоції як найбільш яскравий феномен, що проявляється у поведінці дитини. Розкриваючи специфіку емоцій як важливих психічних процесів, дослідники визначають їх фундаментальну роль у формуванні особистості та загальному психічному розвитку дитини в цілому.

Емоційна сфера є результатом впливу різних детермінант у когнітивній (пам'ять, увага, сприймання, мислення) та некогнітивній (соціальні, емоційні впливи, самостійність тощо) сферах, які перетворюють негативні переживання у внутрішній досвід, модифікуючи їх. Визначають основні функції емоцій: закріплення досвіду, міжособистісна комунікація, емоційна експресія.

Можна виокремити певні особливості емоційного розвитку таких дітей до яких науковці відносять підвищену схильність до страхів, що у свою чергу породжує вегетативні розлади, нагромадження емоцій неуспіху, порушення спілкування, невпевненість у власних можливостях та відсутність активного процесу самовиховання, пасивність, сором'язливість, невміння відстоювати власні інтереси тощо.

Розроблення у психологічній науці ефективних методів емоційного розвитку, розкриття базисних категорій емоційної сфери дитини з когнітивними порушеннями до цього часу не набули достатнього обґрунтування. З одного боку, труднощі у дослідженні емоційних явищ цих

дітей зумовлені природою емоційних процесів, їх невовимістю, короткочасністю перебігу, залежністю від індивідуальних особливостей розвитку та спрямованості особистості, соціальною ситуацією розвитку емоцій, з іншого – складністю експериментального (об'єктивного) та діагностичного вивчення: важко змоделювати потрібну ситуацію, викликати заплановану емоцію, утримати переживання упродовж тривалого часу.

У зв'язку з цим, у колі наукових інтересів у галузі спеціальної психології значної актуальності набуває питання емоційного розвитку дітей з когнітивними порушеннями, набуття емоційними реакціями як зовнішнього вияву внутрішнього стану дитини, що є показником благополучного чи неблагополучного входження дитини в соціум і прийняття певної соціальної ролі.

Результативність дій дітей зумовлено специфікою способів емоційної взаємодії з людьми, які дають змогу дитині пізнавати не лише основні характеристики і властивості об'єктів, але й усвідомлювати суть та закономірності явищ, подій, що відбуваються. Тобто, емоційний розвиток у дітей є керованим процесом, який дозволяє «виховувати» емоції. У цьому контексті розроблення шляхів діагностики та психологічного впливу на емоційний розвиток дитини з когнітивними порушеннями дасть змогу з'ясувати роль емоцій як відображення пріоритетних потреб і прагнень, як посередника між сформованими потребами і діяльністю по їх задоволенню, здійснити процес зміни цінностей, які мотивують поведінку дитини.

Список використаних джерел

1. Зливков В., Лукомська С., Євдокимова Н., Ліпінська С. Діти і війна: монографія. Київ-Ніжин: Видавець ПП Лисенко М. М., 2023. 221 с.
2. Мікляєва А. В., Румянцева П. В. Шкільна тривожність: діагностика, профілактика, корекція. СПб.: Речь, 2004. 248
3. Хорні К. Наші внутрішні конфлікти. Конструктивна теорія неврозів. СПб: Лань, 1997. 240 с.
4. Яценко Т.С. По той бік символіки психомалюнків. Практична психологія та соціальна робота, 2009. №7. С.25-26.

ПАВЛІЧЕНКО Наталія, вихователь
дошкільного навчального закладу (ясла-садок)
комбінованого типу № 43 «Морська хвиля»
Черкаської міської ради, м. Черкаси

ВИКОРИСТАННЯ ЧАРІВНИХ КІЛ ЛУЛЛІЯ У ФОРМУВАННІ ЕКО-СВІДОМОСТІ ОСОБИСТОСТІ

Дошкільнята люблять активно проводити час на прогулянці: лазити по деревах, гірках, досліджувати поведінку комах та жуків, бігати на свіжому повітрі, спостерігати за змінами в природі тощо. Часто дорослі навіть не замислюються над тим, що ці веселощі та пустощі розвивають тіло

та мозок дитини, готуючи до подальшого життя. Саме в іграх та забавах в природному довкіллі починає формуватися екологічна свідомість особистості – тобто, можливість відчувати себе частиною світу.

Вже з дошкільного віку малюки починають здобувати екологічну освіту. Дорослі, батьки то чи вихователі, мають постійно звертати увагу на те, що надзвичайно важливим є дбайливе ставлення до довкілля, ощадливе використання природних ресурсів, постійно своїм прикладом показувати малятам, як потрібно робити ті чи інші справи. Потрібно вже з малечку викликати інтерес в дитини до захисту природного довкілля, догляду за ним. Уявіть, як буде чудово, коли турбота про природу стане для малечі частиною життя! Адже дорослішаючи дитина матиме розвинуте екологічне мислення і така людина в майбутньому точно не шкодитиме довкіллю.

Існує багато чинників, які впливають на формування еко-свідомості особистості, але головними, на мою думку, є особисті потреби, досвід, отриманий під час їх задоволення, та цінності середовища, в якому зростає дитина. Вже з дошкільного віку дитину варто привчати до прибирання, сортування сміття, повторного використання речей та різноманітних матеріалів. З покидькового матеріалу може ожити цікавий та веселий казковий герой, про якого можна скласти свою казочку та поділитися нею з друзями. Важливим є і залучення малят до планування походів в парк, ліс для того, щоб познайомити її з дикою природою, до вибору книг, фільмів про охорону природи тощо.



Як може допомогти вихователь? Дуже просто: особистим прикладом та цікавими іграми, бесідами, розповідями та ін.. В своїй роботі використовую чарівні кільця Луллія про природу, з допомогою яких можна познайомитися з комахами, повернути тваринку в її середовище, скласти казочку про подорож краплинки, розповідь про ведмедика, посортувати сміття, щоб допомогти прибрати вдома, обрати добрі вчинки, які допоможуть розвеселити нашу планету та запам'ятати негарні вчинки, які краще не повторювати, щоб її не засмутити, тощо. Мої вихованці чудово вправляються навіть самостійно, використовуючи ігри з кругами Луллія за еко-тематикою та добре орієнтуються в оцінці вчинків. Сподіваюся, що в майбутньому вони так само дбайливо ставитимуться до довкілля, як це роблять зараз.



Не є секретом те, що екологічна ситуація в нашій країні під загрозою, але багато людей навіть не замислюються над тим, що кожен з нас може покращити її в рідному краї, захистити довкілля, природу в цілому. Еко-свідомість – це риса, яка робить нас людьми, тому пам'ятаймо це та дбаймо, щоб підростаюче покоління про це також не забувало.

ПАЛАМАРЮК Людмила, здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти за спеціальністю 053 «Психологія»
Уманський державний педагогічний університет
імені Павла Тичини, м. Умань

ПЕРЕПЕЛЮК Тетяна, канд. психол. н., професор кафедри психології
Уманський державний педагогічний університет
імені Павла Тичини, м. Умань

ПРИЧИНИ РОЗЛАДУ ХАРЧОВОЇ (ДЕВІАНТНОЇ) ПОВЕДІНКИ У ЖІНОК ТА ЇЇ ПОДОЛАННЯ ШЛЯХОМ УЧАСТІ В ПРОГРАМІ РЕАБІЛІТАЦІЙНОГО ФІТНЕСУ НА ГІДРАВЛІЧНИХ ТРЕНАЖЕРАХ FITCURVES

Харчова поведінка людини – це комплекс стереотипних поведінкових дій, які спрямовані на споживання їжі. Вона включає отримання поживних речовин (психо-фізіологічний аспект), пов'язані з їжею та вибором продуктів звички та ритуали (когнітивно-поведінковий аспект), задоволення (емоційний аспект), традиції та заборони (духовний аспект).

Результати досліджень в цій галузі продемонстрували, що немає єдиного чітко визначеного напрямку розуміння виникнення проблеми розладів харчової поведінки. Кожен напрямок формує власні межі, у яких досліджується та розуміється проблемне питання. Що у свою чергу може зумовлювати окремі відмінності в баченні причин розвитку механізмів перебігу, а також змін чи лікування порушень харчової поведінки.

Визначення психофізичного, когнітивно-поведінкового, емоційного та духовно-культурного аспектів доводить, що бачення проблеми є досить широким у науковій спільноті. Протягом існування людства добування їжі було одним з найважливіших потреб життя, за пірамідою потреб Маслоу їжа є основною базовою потребою людини, без якої неможливе існування, як біологічного виду. З розвитком людства їжа перестала бути лише постачальником енергії, а затрачувані ресурси на її віднаходження стрімко зменшилися.

Оскільки харчова поведінка спрямована на задоволення не лише біологічних і фізіологічних, функцій психологічних і соціальних потреб індивіда її дослідження відокремлюється від процесів травлення та виступає натепер самостійним предметом наукового дослідження у психології. Харчова поведінка людини може зазнавати деформації, що спричиняє розлади здоров'я. Порушення харчової поведінки – це система поведінкових актів, що мають місце у процесі харчування (стереотипи харчування), які перешкоджають повноцінному функціонуванню людини, внаслідок надмірного або недостатнього споживання їжі, або повної відмови від неї тривалий час. До харчових розладів належить:

- нервова анорексія (очисного та обмежувального типу)
- нервова булемія (очисного та неочисного типу)

- компульсивне (або психогенне) переїдання, а також ряд інших розладів, які проявляються значно рідше, наприклад, орторексія, фоторексія, дранкорексія, погорексія, апотриофагія, розлад виборчого харчування (наприклад, вегетаріанство, сироїдіння) та інші.

Лікування має здійснюватися в амбулаторних умовах і лише при наявності серйозних загроз фізичній безпеці – в умовах стаціонару. Щодо всіх розладів психотерапевтичне втручання є основним доказовим втручанням. Застосування медикаментозної терапії можливе щодо супутніх розладів та проблем, або як додаткове до психотерапевтичного при недостатній ефективності (зокрема при булемії)

При РХП рекомендовано ретельно моніторити фізичне здоров'я, мати медичний супровід як щодо дієти, так і щодо супутніх фізичних аспектів наслідків РХП.

Діагностичні критерії DSM5 та протокол NICE.

Найрозповсюдженішим розладом харчової поведінки серед жінок різного віку є компульсивне або психогенне переїдання «що характеризується регулярним вживанням великої кількості їжі та відчуттям втрати контролю над собою після якого людина відчуває психологічний дискомфорт. Причиною цього розладу харчової поведінки може бути генетика, зміни біохімії у мозку, емоційна травма, стресові розлади, втрата сенсу життя, фобії. Наслідком цього розладу є збільшення маси тіла, ожиріння, діабет II типу, серцево судинні та ендокринні захворювання, опорно-рухового апарату, онкологічні захворювання.

Програма силових тренувань у поєднанні з програмою управління вагою включає всі можливі варіанти досягнення успіху. Наше силове тренування на гідравлічних тренажерах враховує всі тонкощі жіночого тіла і визначається як подолання м'язами більшого опору, ніж той, до якого вони звикли, шляхом виконання певної кількості вправ. Це і є той самий ланцюжок, якого не вистачало у жіночому фітнесі. Раніше було розповсюджене оманливе твердження, що силове тренування призведе до того, що жінка накачавши м'язи буде схожа на Арнольда Шварценеггера. Однак більшість жінок знає, що для того, щоб набрати м'язову масу, необхідно докласти чимало зусиль і тому вони не бояться силових тренувань. В результаті жінки тепер насолоджуються перевагами силових тренувань: підвищують щільність кісткової тканини, знижують ризик розвитку остеопорозу, зміцнюють мязи стабілізатори, які захищають суглоби і спину, а також спалюють більшу кількість калорій за рахунок навантаження на основні групи м'язів, які є найнестабільнішою тканиною організму жінки. М'язова маса спалює у декілька разів більше калорій, ніж аналогічний об'єм жирової тканини.

У США чверть населення країни страждають від ожиріння, тому спробами вирішити цю проблему було відкриття у 1992 році першого жіночого фітнес клубу FitCurves у штаті Техас, місто Харлінген подружжям Гаррі та Діаною Хейвен. Ідея кругового експрес тренування, як

реабілітаційної програми на гідравлічних тренажерах виникла саме на запит багатьох жінок, особливо 40+, які мали велику зайву вагу і пов'язані з нею хвороби. Гаррі та Діана Хейвен зрозуміли, що у більшості тренажерних залів США не врахували потреби жінок, що мали проблеми із зайвою вагою і бар'єри, що не дозволяли їм займатися у звичайних фітнес залах. Розробка 30 хв. тренування з поєднанням силових і кардіо вправ дозволяють жінкам надати повноцінне навантаження і зняти не тільки фактор страху і невпевненості, а й дозволила створити атмосферу підтримки для жінок, щоб вони змогли притримуватись визначеного плану для досягнення своїх цілей по схудненню і відновленню здоров'я. Сьогодні жіночі фітнес клуби FitCurves відчинені у 80 країнах світу і стали всесвітнім лідером жіночого фітнесу і програми схуднення.

Силове тренування відіграє ключову роль у довгостроковому успіху програми управління вагою, допомагаючи позбутися жирових відкладень, і захищати м'язову тканину. У програмі тренувань Curves чудово, те, що встого за 30 хв. ви проведете і кардіо тренування і силове тренування, у звичайному ж спортзалі вам спочатку необхідно півгодини провести на біговій доріжці чи велотренажері, а лише потім перейти до вправ на силових тренажерах. В програмі Curves ми використовуємо силове тренування для того, щоб підняти і підтримувати пульс на одному рівні, таким чином поєднуючи силове і кардіо тренування. Така ефективна фітнес програма дозволяє отримати всі переваги повноцінного експрес тренування і зекономить час, якого зазвичай у жінок не вистачає для занять фітнесом. Заключним компонентом тренування є розтяжка, що проводиться протягом 10 хв після тренування. Вона необхідна для збереження гнучкості тіла і ефективно зміцнює суглоби, сухожилля і запобігає виникненню крепатури після тренування, допомагає підсилити ефект силового тренування і програми схуднення.

Тренування на гідравлічних тренажерах має також психотерапевтичний ефект. Фізичні вправи надають також тонізуючий загальнооздоровчий вплив на жіночий організм: врівноважують нервові процеси, знижують рівень стресу і тривожності за рахунок вироблення у мозку гормону ендорфіну, який вважається гормоном радості і задоволення.

Жінки наймовірніше соціальні істоти, вони люблять бути активними членами різних спільнот, де можуть відчувати підтримку, розуміння, турботу, емпатію і натхнення. Це надзвичайно важливо для жінок з розладами РХП, які часто соромляться свого тіла, уникають контактів через страх відкидання і несприйняття їх тіла, далекого на їх думку від стандартів.

У жінок з РХП покращуються когнітивні здібності під час тренування і після нього спостерігається покращення пам'яті, уваги, підвищується рівень емоційного інтелекту, критичне мислення. Зміцнюється емоційно вольова сфера, жінки стають більш дисциплінованими, здатними ставити перед собою цілі і досягати їх у співпраці з тренером і за підтримки інших жінок у спільноті.

Протягом регулярного відвідування фітнес клубу жінки опановують нові навички ефективною комунікації, що є запорукою одужання від харчової залежності, позбуваються почуття провини і сорому за минулі емоційні травми, готові чути і слухати конструктивну критику свого незбалансованого способу життя і мислення, який привів до використання їжі не за призначенням, навчаються новим формам харчової поведінки у власному соціумі, де виявляють елементи самоконтролю і отримують задоволення з різних джерел земного буття, яке все більше набуває справжнього сенсу – їсти щоб жити, а не жити щоб їсти.

Суттєво зменшуються прояви депресії, налагоджується сон, зникають суїцидальні нав'язливі думки, покращується баланс нейротрансмітерів у корі головного мозку, внаслідок чого врівноважуються процеси збудження і загальмовування, наслідком чого є спокійне і збалансоване життя з усвідомленими цінностями збереження психічного і фізичного протягом тривалого часу. Зникають компульсивні дії. Пов'язані із споживанням їжі у великих кількостях. Підвищується мотивація закріпити ці зміни і відновити ці втрачені цінності.

Для жінок з проблемами РХП потрібен комплексний підхід в одужанні і реабілітаційній програмі FitCurves є чудовим рішенням цієї проблеми, тому, що включає в себе допомогу тренера для клієнтів особливої групи, психолога і спеціаліста по харчуванню, тому що жінки з РХП, які мають ожиріння – яке є біо-психо-соціо-духовною хворобою, яка виявляє себе на чотирьох рівнях людського ества і усувається лише комплексною довгостроковою психотерапією.

Отже, тренери у своїй роботі з такими жінками вдало поєднують фізіотерапевтичну стратегію і психотерапевтичну для досягнення відчутних результатів в їх одужуванні.

Спеціально підготовлені тренери-реабілітологи та психотерапевти вдало поєднуючи ці два напрямки роботи досягають бажаного результату, звільнення від харчової залежності. Окреме місце займає участь жінок з РХП у програмі 12 кроків анонімних переїдаючих. Харчова залежність людини так як ігрова та сексуальна залежності дуже важко піддається лікуванню, бо вони є базовими потребами людини, і від них неможливо повністю відмовитись. За статистикою, якщо взяти 100% людей, що страждають на будь яку залежність, мають девіантну поведінку 30% одужають і будуть мати довгостроковий результат, 30% будуть одужувати зі зривами і 30% не одужають ніколи, тому що харчова залежність, є різновидом хімічної залежності, що супроводжується змінами біохімії у мозку, робота головних нейротрансмітерів.

Хвороба залежності є первинним, хронічним, прогресуючим, невиліковним і часто смертельним захворюванням. Кожна жінка хоче бути стрункою і мати привабливий зовнішній вигляд, кохати і бути коханою, реалізувати свої таланти і здібності і досягти успіху в особистій, соціальній і професійній сфері. FitCurves відповідає на цей запит.

ПЕРЕПЕЛЮК Тетяна, канд. психол. н., професор кафедри психології
Уманський державний педагогічний університет
імені Павла Тичини, м. Умань

КОВАЛЬОВА Катерина, здобувачка першого (бакалаврського) рівня
вищої освіти за спеціальністю 053 «Психологія»
Уманський державний педагогічний університет
імені Павла Тичини, м. Умань

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ, ЯКІ ВПЛИВАЮТЬ НА САМООЦІНКУ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

Самооцінка – елемент самосвідомості, що характеризується емоційно насиченими оцінками самого себе як особистості, своїх можливостей, моральних якостей і вчинків; важливий регулятор поведінки. Самооцінка визначає взаємини людини з оточуючими, його критичність, вимогливість до себе, ставлення до успіхів і невдач. Тим самим самооцінка впливає на ефективність діяльності людини і розвиток її особистості.

Самооцінка є усвідомленням власної ідентичності незалежно від мінливих умов середовища, проявом самосвідомості індивідуума. Самооцінка істотно впливає на ефективність діяльності й на становлення особистості на всіх етапах розвитку. Залежність характеру й продуктивності всіх форм зовнішньої активності суб'єкта від його відношення до себе знайшла багаторазове підтвердження у психологічних дослідженнях, зокрема у роботах А.І. Божович, Р. Бернса, Т.В. Драгунової, Д.Б. Ельконіна, І.С. Кона, А.Н. Леонтьєва, А.В. Петровського, С.Л. Рубінштейна, Д.І.Фельдштейна, та ін. Психологічні дослідження переконливо доводять, що особливості самооцінки впливають і на емоційний стан, і на ступінь задоволення своєю роботою, навчанням, життям, і на стосунки з оточуючими. Разом з тим, сама самооцінка також залежить від вищезазначених факторів. Тому ставлення людини до самої себе є однією з фундаментальних властивостей її особистості. [1]

Вивчення самооцінки у юнацькому віці є надзвичайно актуальним і важливим завданням. Перехід від дитинства до дорослості – це період інтенсивних змін у фізичному, емоційному та соціальному розвитку, які суттєво впливають на самооцінку підлітків. Самооцінка, яка включає в себе оцінку власної особистості, здібностей, вигляду та соціальної позиції, грає важливу роль у формуванні самоідентифікації, самосвідомості, соціальної адаптації та психологічного благополуччя у юнацькому віці. [2]

У цьому періоді особистість знаходиться на стадії пошуку власного «Я». Самооцінка допомагає юнакам розуміти свої цінності, інтереси, потреби та власні характеристики, що сприяє формуванню стійкого самоусвідомлення.

Люди у цьому віці часто стикаються з рядом психологічних особливостей, що впливають на їхню самооцінку.

Перше - соціальне порівняння. Нерідко буває порівняння себе з іншими, особливо зі своїми ровесниками. Це порівняння може включати

успіхи в навчанні, зовнішній вигляд, соціальну популярність тощо. Частіше за все, такі порівняння можуть призвести до зниження самооцінки, особливо коли юнак відчуває відмінності чи недоліки у порівнянні з іншими. Також може створювати психологічний тиск на юнака, оскільки він відчуває необхідність відповідати певним стандартам чи очікуванням. Однак, це може і надихати до досягнень. Якщо він бачить, що його ровесники досягають успіху у певних сферах, це може стимулювати їх вдосконалити свої навички і досягти подібних результатів або більшого.

Також важливим аспектом є розвиток ідентичності. У цьому віці молоді люди активно шукають «своє місце в світі» - вивчають свої схильності, інтереси, цінності, погляди на життя та намагаються зрозуміти свою унікальність, ким вони насправді являються. Цей процес може бути складним і включати експерименти зі стилями одягу, захопленнями, соціальними групами тощо. Юнаки, які розвивають свою ідентичність, зазвичай проявляють більшу самостійність у прийнятті рішень, це допомагає їм відчувати себе сильними та впевненими у своїх силах. Невизначеність у власному образі та ролі може призвести до зниження самооцінки. Також юнаки, які активно формують свою ідентичність, можуть зіткнутися з непорозумінням або конфліктами з оточуючими, особливо, якщо їхні нові цінності або переконання суперечать загальноприйнятим стандартам. Це призводить до бажання приховати свою справжню унікальність.

Стосунки з батьками, вчителями, тренерами та іншими авторитетними особами можуть суттєво впливати на самооцінку в юнацькому віці. Позитивні та стабільні відносини створюють відчуття безпеки, слова підтримки, хороші оцінки покращують впевненість у собі. Постійна критика може призвести до почуття невдачі, що негативно впливає на самооцінку.

Успіхи та невдачі у різних сферах життя, таких як навчання, спорт, мистецтво, теж впливають на самооцінку. Похвала за досягнення, успіхи та підтримка під час невдач допомагають підсилити віру в себе та важливість власних зусиль, тоді як критика, навпаки, може підірвати самооцінку.

Молоді люди часто переживають інтенсивні емоції, коливання настрою, пов'язані з підвищеною чутливістю до різних ситуацій, змін внутрішнього стану та статусу в суспільстві. Стрес, тривога та депресія можуть призвести до негативного сприйняття себе та світу навколо. Стабільність емоційного стану грає важливу роль у формуванні позитивної самооцінки. Емоційна нестабільність може впливати на самооцінку, призводячи до почуття непевненості та незадоволення собою.

У юнацькому віці активно вивчають себе, свої сильні та слабкі сторони, свої мрії та бажання. Чим більше людина розуміє себе, тим більше можливостей вона має для позитивного формування своєї самооцінки. Також, людина, яка має можливість розвивати свої сильні сторони та працювати над слабкими, зазвичай має більш гарне уявлення про себе.

Отже, психологічні особливості самооцінки в юнацькому віці визначаються рядом факторів, що включають соціальне порівняння, розвиток ідентичності, вплив батьків і авторитетів, емоційну стабільність, успіхи та невдачі, а також самопізнання. Розуміння цих психологічних особливостей допомагає створити підтримку для здорової самооцінки у підлітків, що є важливим елементом їхнього психологічного та емоційного розвитку. Такий підхід сприяє формуванню стійкого позитивного ставлення до себе та допомагає підтримувати психічне благополуччя у цьому важливому періоді життя.

Список використаних джерел

1. Блаженко О.М. Психологічні особливості формування самооцінки підлітків.
http://umo.edu.ua/images/content/nashi_vydanya/stud_almanah/v_1/4.pdf
2. Соціокультурні та психологічні вектори становлення особистості: колективна монографія / О.Є. Блинова, С.І. Бабатіна, Т.М. Дудка, А.М. Одінцова та ін. / відпов. ред. Блинова О.Є. Херсон : Вид-во ФОП Вишемирський В. С., 2018. 428 с.

ПЕРЕПЕЛЮК Тетяна, канд. психол. н.,
професор кафедри психології
Уманський державний педагогічний університет
імені Павла Тичини м. Умань

ПСИХОЛОГІЧНЕ ДІАГНОСТУВАННЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

Психологічне діагностування військовослужбовців є інструментом для всебічного оцінювання особистості на різних етапах його професійної діяльності, а зокрема на етапі відновлення та реабілітації.

Професійний військовий психолог не має відношення до лікувального процесу щодо невролого-психіатричних діагнозів має знати і уміти розмежовувати психопатологічні симптоми від умовно нормальної поведінки та переживань людини, яка має психологічні проблеми.

Професійний психолог повинен вміти розпізнавати патологічні прояви в мисленні, емоційній сфері, поведінці, міжособистісних відносинах, щоб не допустити помилки під час інтерпретації індивідуально-психологічних особливостей клієнта і не пропустити психіатричні розлади. Така позиція, передбачає обізнаність психолога в питаннях феноменології психічних захворювань, а також чітке усвідомлення меж своєї професійної компетенції, а вже їх лікуванням повинен займатися фахівець з медичною освітою. Необхідність правильного розуміння зони своєї компетенції стає особливо актуально, коли мова йде про психічні розлади, коли клієнт стає об'єктом необґрунтованого і недоцільного втручання з несприятливими

наслідками не тільки для стану хворого, але і для професійної самооцінки самого психолога [1].

Психологічна діагностика є основним інструментом для якісного, повного, всебічного оцінювання як кандидатів на військову службу, так і військовослужбовців. Вона дозволяє визначити потенційні можливості особистості, що забезпечать ефективність її професійного саморозвитку та соціально-психологічної адаптації до умов військової служби, визначити її психоемоційний стан, індивідуальні особливості особистості, відхилення в поведінці та комунікаціях з оточенням (якщо вони є), отримати необхідну інформацію для складання прогнозу та розроблення рекомендацій щодо проведення консультативних, реабілітаційних або профілактичних заходів із військовослужбовцем [2].

Для надання психологічних послуг практичний (військовий) психолог на першому етапі знайомства з клієнтом (військовослужбовцем) проводить обстеження за допомогою стандартизованого блоку діагностичним методик, який може включати методики дослідження індивідуально-психологічних досліджень, зокрема отримання інформації по соціодемографічним даним, обстеження психічного стану (бесіда, спостереження, тестування, які передбачають шкалу правдивості, проєктивні методики).

Особливу увагу слід звернути на використання саме проєктивних методик, які є чутливими до виявлення дисоціативної патології та розладів. Тому психолог без практичного досвіду буде потребувати допомоги досвідчених колег, щоб правильно інтерпритувати власні припущення та також провести супервізію.

Однією з важливих діагностичних завдань практикуючого (військового) психолога полягає у диференціюванні діагнозу прояву бойової психічної патології, а власне – діагностика ПТСР та уміння розпізнавати та фіксувати інші симптоми, які можуть проявитися унаслідок травмування. Особливо важливо розпізнавати неврологічні або соматичні захворювання, що піддаються лікуванню, і які можуть вносити свій внесок в розвиток посттравматичних симптомів.

Наприклад, черепно-мозкова травма, вживання ПАР або абстинентний синдром можуть бути причиною симптомів, які виявилися зразу після травми або через кілька тижнів. Виявлення неврологічних або соматичних розладів потребує докладного збору анамнезу, ретельного обстеження, а іноді і нейропсихологічного дослідження. При класичному неускладненому ПТСР свідомість і орієнтування хворого не страждають. Якщо під час нейропсихологічного дослідження виявляється когнітивний дефект, що був відсутній до травми, слід виключити органічне ураження головного мозку. Симптоми ПТСР буває важко відрізнити від проявів панічного розладу або генералізованого тривожного розладу, оскільки при всіх трьох станах спостерігаються виражена тривога і підвищена реактивність вегетативної системи. Велике значення в діагностиці посттравматичного стресового розладу має встановлення часового зв'язку

між розвитком симптомів і психотравмуючою подією. Крім того, при ПТСР спостерігаються постійне переживання травмуючих подій і прагнення уникнути будь-якого нагадування про них, що нехарактерно для панічного і генералізованого тривожного розладу. ПТСР часто доводиться диференціювати і з важкою депресією. Хоча два цих стани легко розрізнити за їх феноменологією, важливо не пропустити у хворих з ПТСР коморбідну депресію, яка може важливо вплинути на вибір терапії. Нарешті, цей розлад необхідно диференціювати з граничним розладом особистості, дисоціативним розладом або навмисною імітацією симптомів, які можуть мати подібні з ПТСР клінічні прояви [1, с.70-71}.

Під час роботи з військовослужбовцями, особливо з тими, які перебували у зоні бойових дій, необхідно враховувати бойові фактори такі як умови та інтенсивність бойових дій, час перебування у зоні бойового зіткнення, зміна умов життєдіяльності, рівень відповідальності, рівень усвідомлення потенційної загрози для життя, ступінь бойової активності, особливості використання певного виду зброї, надійність захисту, споглядання втрат, які стресори були більш впливовими тощо.

Пропонуємо психологічній інструментарій на етапі відновлення, після повернення військовослужбовців із району ведення бойових дій, рекомендується застосовувати такі методики: 1. Диференціальна діагностика депресивних станів В.А. Жмурова. 2. Первинний скринінг посттравматичного стресового розладу (ПТСР). 3. Опитувальник травматичного стресу І.О. Котеньова. 4. Міссісіпська шкала для оцінки посттравматичних реакцій (військовий варіант); використовується за бажанням психолога. 5. Шкала оцінки впливу травматичної події. 6. Шкала оцінки інтенсивності бойового досвіду [3, с. 12].

Під час надання психологічної допомоги (реабілітації) військовослужбовцям практичний (військовий) психолог ставить собі на меті наступні завдання:

- подолання кризових психічних станів військовослужбовців;
- відновлення психологічної витривалості військовослужбовців та їх психічної стійкості до впливу стресових чинників;
- профілактика виникнення конфліктних ситуацій у військових колективах;
- відновлення у військовослужбовців необхідного рівня психологічної готовності до виконання завдань;
- психологічна реабілітація військовослужбовців.

Для виконання цих завдань потрібно врахувати проведення таких етапів практичної роботи, як діагностика наявного стану військовослужбовця або групи, психологічний вплив (корекція), подальший психологічний супровід стану військовослужбовця або групи та розподілити їх у відповідних часових проміжках. Періодичність проведення заходів на відповідному етапі встановлюється за загальним алгоритмом та врахування опції «за потреби».

Психологічну діагностику як основний інструмент оцінювання необхідно здійснювати на всіх етапах військово-професійної діяльності з метою оцінки придатності кандидата до військово-професійної діяльності, оцінки психологічного стану військових фахівців, прогнозування надійності їх професійної діяльності в екстремальних бойових умовах, профілактики розвитку дезадаптації (невротичних і психічних порушень тощо) у військовослужбовців у періоди загострення бойових конфліктів та ведення активних бойових дій.

Отже, при підготовці до проведення психологічної допомоги / корекції військовослужбовцям на етапі психологічного діагностування враховують вік, психологічні особливості особистості військового / військової, ресурсні можливості, особисті психологічні труднощі, соціальне оточення, мотивації та активність військовослужбовця.

Список використаних джерел

1. Кокун О.М., Агаєв Н.А., Пішко І.О., Лозінська Н.С., Остапчук В.В. Психологічна робота з військовослужбовцями – учасниками АТО на етапі відновлення: Методичний посібник. К.: НДЦ ГП ЗСУ, 2017. 282 с.
2. Наказ Міністерства соціальної політики України від 01.06.2018 No 810. Стандарт психологічної діагностики.
<https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0723-18#Text>
3. Збірник методик для діагностики негативних психічних станів військовослужбовців: методичний посібник. Автор.колектив: Агаєв Н.А., Кокун О.М., Пішко І.О., Лозінська Н.С., Остапчук В.В., Ткаченко В.В. К.: НДЦ ГП ЗСУ, 2016. 234 с.

ПОЛІЩУК Олена, доктор філософії,
старший викладач кафедри психології
Уманський державний педагогічний університет
імені Павла Тичини, м. Умань
БАГНО Антон, здобувач другого (магістерського) рівня
вищої освіти спеціальності 053 Психологія
Уманський державний педагогічний університет
імені Павла Тичини, м. Умань

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕЖИВАННЯ КРИЗОВОЇ СИТУАЦІЇ МОЛОДІ

Життєвий шлях майже кожної особистості стикається з виникненням кризи різного характеру. Проте, не кожна особистість може їх подолати самостійно. Професійна допомога психолога може бути доречною в такі складні моменти життя особистості. Для надання ефективною психологічної допомоги потрібно застосовувати адекватні психологічні засоби подолання кризи, необхідно знати і її психологічний зміст, і особливості прояву й перебігу.

На наш погляд, саме особистість в юнацькому віці є найбільш вразливою щодо різноманітних життєвих криз, через свою спрямованість на самоствердження та успіх у житті, юнацький максималізм, відсутність власного життєвого досвіду, які часто призводять до негнучкості, деструктивності у виборі стратегій подолання виникаючих життєвих негараздів.

На сьогоднішній день повною мірою описана феноменологія кризових та життєвих ситуацій, позначені етапи її розгортання, психологічні, фізіологічні та поведінкові прояви, а також пускові механізми (В. Кириченко, І. Лясковська, А. Овсички, Л. Шевченко, І. Щербакова, К. James and B. Gilliland, A. Roberts та ін.).

Як психологічний феномен життєва криза розглядається: 1) як соціально-психологічна ситуація; 2) як особливий стан, що має свої суб'єктивні та об'єктивні характеристики; 3) як процес переживання.

Результати досліджень різних авторів можна представити у вигляді об'єднаної класифікації життєвих криз. Ми пропонуємо розрізняти їх за кількома критеріями [1]:

- за віковим (кризи розвитку): криза підліткового періоду; криза 30-ти років; криза «середини» життя тощо;
- за критеріями тривалості: мікро-криза – кілька хвилин; короточасна – до 4-6 тижнів; довготривала – до 1-го року;
- за критерієм результативності: конструктивні; деструктивні;
- за діяльнісним критерієм: криза операціональної сторони життєдіяльності: «не знаю, як жити далі»; криза мотиваційно-цільової сторони життєдіяльності: «не знаю, для чого жити далі»; криза смислової сторони життєдіяльності: «не знаю, навіщо взагалі жити далі»;
- за критерієм детермінованості: кризи, що викликані інтрарсихічними факторами; кризи, що викликані ситуативними факторами;
- за критерієм складності: прості кризи, що викликані однією подією; багатовимірні кризи, що торкаються практично всіх аспектів індивідуального життя особистості;
- за критерієм передбачуваності: передбачувані (нормативні); «ситуаційні» (ймовірнісні); проміжні.

Вікові кризи (кризи розвитку) – особливі, відносні нетривалі у часі (до одного року) періоди онтогенезу, що характеризуються різкими психологічними змінами. На відміну від криз невротичного чи травматичного характеру вікові кризи відносяться до нормативних процесів, що необхідно для нормального, поступального ходу особистісного розвитку. Вікові кризи можуть виникати при переході людини від одного вікового періоду до іншого й пов'язані з системними якісними перетвореннями у сфері її соціальних відносин, діяльності та свідомості. Форма, тривалість та гострота протікання криз може помітно відрізнятися в

залежності від індивідуально-типологічних особливостей дитини, соціальних та мікросоціальних умов, особливостей виховання у сім'ї тощо.

В теорії криз під поняттям «криза» розуміється емоційна реакція людини на загрозливу ситуацію, а не сама ситуація. За визначенням Дж. Каплана, «криза – це стан, що виникає, коли особа стикається з перешкодою життєво важливим цілям, яка протягом якогось часу є нездоланною за допомогою значних методів розв'язання проблем» [1]. Тобто, під поняттям «криза» розуміється емоційна реакція людини на загрозливу ситуацію, а не сама ситуація. Криза може виникнути й в умовах, які для стороннього спостерігача виглядають цілком безневинними.

Категорія «психологічної кризи» – одна з основних категорій концепції соціально-психологічної дезадаптації, розробленої А. Амбрумовою [2]. Сутністю психологічної кризи є дисбаланс конструктивних і руйнівних тенденцій і форм психічної діяльності. Психологічна криза викликається фрустрацією найважливіших потреб індивідуума та його специфічною особистісною реакцією на цю фрустрацію. Така реакція носить ситуативний характер і є модусом поведінки особистості, і визначається позицією, яку займає ця особистість, виходячи з власної концепції даної ситуації. Виникнення психологічної кризи пов'язано з кількома етапами: 1) фрустрація найважливіших потреб індивідуума; 2) ситуація мікроконфлікту; 3) психологічна криза; 4) ситуаційна реакція як відповідь на конфліктне ситуаційне навантаження.

Таким чином, можна зазначити, що в психологічній науці життєва криза розглядається як вид складної життєвої ситуації або як кризова ситуація, котра може виникнути на будь-якому етапі життєвого шляху особистості (в тому числі й в юнацькому віці), і визначається у сукупності подій, переживань, відносин, особливостей поведінки та реабілітації.

Список використаних джерел

1. Титоренко Т. Життєві кризи: технології консультування. К.: Главник, 2017. 144 с.

2. Carver C. S., Scheier M. F., Weintraub J. K. Assessing Coping Strategies: A theoretically based approach. The Journal of Personality and Social Psychology. 2019.V. 56. P. 267-283.

ПОЛІЩУК Олена, доктор філософії,
старший викладач кафедри психології
Уманський державний педагогічний університет
імені Павла Тичини, м. Умань

БАРИЛКО Тамара, здобувачка другого (магістерського) рівня
вищої освіти спеціальності 053 Психологія
Уманський державний педагогічний університет
імені Павла Тичини, м. Умань

СУЧАСНІ ТРЕНІНГОВІ ТЕХНОЛОГІЇ ЯК ЗАСІБ РОЗВИТКУ

ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ

Численні праці із педагогічної, вікової, соціальної психології відзначають провідну роль тренінгів у формуванні комунікативної компетентності, лідерських якостей, стресостійкості особистості.

Психологія тренінгової роботи як розділ практичної психології завжди була у центрі емпіричних досліджень, оскільки саме тренінг вважається основним засобом формування тих чи інших вмінь, навичок і рис особистості. Дослідниками проведено численні емпіричні розвідки окремих аспектів проведення тренінгів для мінімізації стресу, профілактики посттравматичного стресового розладу, розвитку стресостійкості, копінг-стратегій та популярної нині резильєнтності. Ці тренінгові технології розраховані на реалізацію у мирних умовах і переважно, очно (офлайн) [3].

Особливим попитом користуються тренінги розвитку емоційного інтелекту, особистісного зростання, комунікативної компетентності, ефективного лідерства і вирішення конфліктів. Їхній позитивний вплив на особистість практично не піддається сумнівам.

Учені (О. Бондарчук, Л. Карамушка, Н. Коломінський, Т. Зайчикова та О. Філь) виділяють такі види тренінгу: *тренінг формування психологічної готовності менеджерів та персоналу організацій до роботи в команді* (сприяє усвідомленню командного менеджменту в управлінні освітніми організаціями, істотних характеристик команд, актуалізації потреби учасників у формуванні команд у своїх організаціях та потреби у проведенні спільного тренінгу за участю менеджерів і персоналу організацій тощо); *тренінг навичок партнерської взаємодії менеджерів та персоналу організацій у команді* (передбачає формування позитивних настанов менеджерів та персоналу організацій до взаємодії один з одним, відпрацювання навичок виконання спільних творчих проектів та їх презентації на принципах партнерства; *тренінг розвитку конкурентоздатності команди* (спрямований на формування навичок конкурентоздатної взаємодії між різними командами в організації або між різними організаціями на засадах партнерства, толерантності і довіри) [2].

Більш детально хочу познайомити вас із наступними тренінгами:

Тренінги для іммігрантів і біженців. Спрямовані на допомогу в адаптації до нового дому та підтримки зв'язків із рідною культурною спільнотою. Сюди відносять освітні тренінги – формування умінь та навичок, зокрема мовних, необхідних для життя в громаді; культуро-орієнтовані тренінги, де переселенці вчаться розуміти свою власну культуру у контексті тієї, де вони нині живуть; тренінги працевлаштування та юридичні тренінги спрямовані на набуття біженцями максимальної фінансової незалежності, а отже й успішної адаптації.

Тренінг «Захист дітей без супроводу та розлучених дітей (Університет Страт Клайда)». Це онлайн-курс, який пропонують Університет Страт Клайда та Центр передового досвіду догляду та захисту дітей (CELCIS) на Future

Learn. Студенти дізнаються про догляд та захист неповнолітніх без супроводу, дізнаються про ризики та вразливі місця, з якими вони стикаються.

Тренінги для ветеранів. Спрямовані на допомогу ветеранам та військовим які повертаються до цивільного життя; складаються із тренінгів планування кар'єри, продовження освіти, перекваліфікації та працевлаштування, загалом – на розвиток навичок ефективної адаптації до умов цивільного життя.

Тренінг резильєнтності. Одна із найвідоміших програм (G. E. Richardson), яка використовується не лише для військових, а й для студентів, лікарів, медичного персоналу та хронічно хворих, розрахована на п'ять днів 1,5 годинних занять. Вивчення вродженої резильєнтності.

Тренінг розвитку резильєнтності військових (U. S. Army Master Resilience Trainer (MRT), K. J. Reivich, M. E. Seligman, S. McBride) спрямований на розвиток резильєнтності офіцерів та їх навчання передавати отримані знання солдатам своїх підрозділів. Це 10-денна програма, що складається із трьох компонентів: підготовки, підтримки та розвитку можливостей, організованих у сім модулів: резильєнтність (2,5 дня), психологічна стійкість (2,5 дня), сильні риси характеру (1 день), зміцнення стосунків (1 день), завершальний модуль компоненту підготовки (0,5 дня), модуль підтримки (1 день) і модуль розвитку можливостей (1 день).

Тренінг комунікативної компетентності педагогів – це сучасний метод дослідження спілкування і створення ефективних способів взаємодії. Основний зміст тренінгу – розвиток комунікативних умінь. Тренінг комунікативної компетентності розвиває наступні соціально-психологічні вміння: вступ в контакт; активне слухання; ведення дискусії, зниження емоційної напруги партнера; аргументації.

Мотиваційний тренінг повинен поєднувати в собі стихійність і спонтанність з систематичністю, яка дозволила б структурувати отриманий досвід і використовувати його в подальшому. Мета мотиваційного тренінгу – оволодіння методами активізації мотивів людини і використання енергії актуально діючих мотивів. Тренінг повинен бути активним процесом для кожного учасника, а не тільки для тренера. Слід пам'ятати, що кожен включений в тренінг вид діяльності повинен мати логічні початок, продовження і фінал. [3]

Отже, серед переваг, які має тренінг як активна форма навчання, можна визначити такі: тренінг побудований (повністю чи частково) на моделюванні ситуацій та спрямований на формування умінь і навичок, необхідних у практичній роботі; тренінги передбачають виконання індивідуальних і групових практичних занять, проведення рольових ігор; проектів, плакатів, лабораторних досліджень; тренінг дає можливість здобувачам освіти систематизувати набутий досвід, усвідомити рівень власної компетентності, окреслити шляхи особистісного саморозвитку; тренінг сприяє встановленню демократичного стилю спілкування,

забезпечує суб'єкт-суб'єктний процес навчальної діяльності; тренінг формує у здобувачів освіти практичні навички до виконання індивідуальних завдань і публічної презентації результатів своєї роботи; навчає ефективно працювати в команді; тренінг розвиває лідерські якості, ініціює активність здобувачів освіти [1].

Список використаних джерел

1. Воронцова Т. В., Пономаренко В. С. Основи здоров'я. 5 клас: Посібник для вчителя. К: Видавництво «Алатон», 2013.

2. Зливков В., Ліпінська С., Лукомська С. Сучасні тренінгові технології: інтегративний підхід. Київ - Ніжин: Видавець ПП Лисенко М.М., 2020. 210 с.

3. Зливков В. А., Лукомська С. О. Сучасні тренінгові технології розвитку особистості в освіті. Київ. 2022. 184 с.

4. Технології роботи організаційних психологів: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. та слухачів ін-тів післядиплом. освіти / за наук. ред. Л. М. Карамушки. К. : ІНК ОС, 2005. 366 с.

ПОЛІЩУК Олена, доктор філософії, старший викладач кафедри психології

Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини, м. Умань

РЕЗНІКОВА Вікторія, здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти спеціальності 053 Психологія

Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини, м. Умань

СТАВЛЕННЯ МОЛОДІ ДО СМЕРТІ ПІД ЧАС РОСІЙСЬКО-УКРАЇНСЬКОЇ ВІЙНИ

Повномасштабне вторгнення РФ в Україну спричинило людські втрати, переміщення населення як всередині країни, так і за кордон, а також стало причиною примусової депортації українців до РФ. За даними ООН. Станом на лютий 2023 року в Україні загинуло 8231 та було поранено 13734 цивільних. З них загинуло 494 дітей, було поранено – 979. Тільки на території Європи перебуває 8,1 млн українців, які виїхали за кордон через війну. Також руйнувань зазнали населені пункти по всій країні, зокрема житлові будинки, заклади освіти та охорони здоров'я, транспортна інфраструктура [1].

Фокусування уваги в цих умовах потребує молодь, яка тільки здобуває освіту, шукає своє місце на ринку праці, створює власну сім'ю. Унаслідок повномасштабного вторгнення одним довелось обмежити свою звичну діяльність, іншим – відмовитися від неї повністю; молоді люди консолідувалися та почали активно волонтерити, збирати та розвозити гуманітарну допомогу, допомагати військовим, ВПО та біженцям, вступати

до лав Збройних Сил України. Аби підтримати молодих людей, допомогти реалізувати їхній потенціал і повною мірою включити їх у процес відновлення країни та до прийняття рішень на місцевих рівнях, важливо вчасно визначити їхні потреби, запити та становище загалом [1].

Молодий вік є вразливим періодом у житті, коли молодь прагне проводити більше часу зі своїми друзями та однолітками, а не з родиною, коли вона активно входить у доросле життя. Це – ключовий період для фізіологічного та психологічного розвитку та соціалізації. Неочікуване та стрімке вторгнення війни в життя суспільства в цілому і кожної окремої людини внесло свої корективи у цінності й бачення.

Різде збільшення кількості смертей у період війни не може не відбитися на психологічному сприйнятті молодих людей. Смерть є припинення, зупинка всіх біологічних та фізіологічних процесів в організмі людини. Смерть має двоякий початок: з одного боку, це – біологічне явище, що пояснюється рядом природних факторів. Але смерть водночас є і неминучим наслідком війни, що впливає на людину, адже розвиток суспільства і сприйняття феномену смерті взаємопов'язані, мають специфічні риси, властиві лише їм зараз і в цих умовах. Смерть і страх її можуть формувати у молодих людей закони та правила, визначати специфіку поглядів і ставлення до неї.

Сприйняття смерті, відношення до цього процесу і стану, зміни сприйняття у своїх напрацюваннях розглядали Ф. Дольто, А. Захаров, І. Кон та ін [2].

Гострота та зміст сенсожиттєвих проблем змінюються і зокрема – в межах коротких відрізків життя під впливом ситуації. Події чи ситуації, які змушують різко переоцінювати ставлення до життя, що породжують почуття безглуздості подальшого існування – це кризові ситуації. Не виняток – війна. Молоді люди, яким довелося пройти через війну, завжди відчують себе старшими і дорослішими за своїх ровесників, які були в безпеці [2].

Страх смерті розглядаємо як емоційний механізм, що впливає на здатність адаптуватися до середовища, змінюючи мотиваційну сферу. Основним напрямком усвідомлення опанування страху смерті в молоді в умовах війни є – регуляція рівня цього страху. Він може здійснюватися за допомогою осмислення – надання певного сенсу ситуації. Осмислена діяльність «бере гору» над страхом смерті рівно стільки, скільки його потрібно, щоб зберегти сенс життєдіяльності в умовах війни [2].

Вважаємо, що усвідомлення власної смертності – це своєрідний індикатор психологічної зрілості, що актуалізує в людині її найвищу потребу до самопізнання, з чого і розпочинається пошук відповідей на такі питання, як : Хто я? У чому сенс мого життя? Для чого жити, якщо все одно помремо? Що таке смерть? Звідки ми прийшли і куди прямуємо? Що буде після смерті? Якщо я усвідомлюю, що моє життя скінчене, то як би я хотів (-ла) прожити його, чим наповнити, який залишити слід? Власне, саме юнацький вік є найбільш сприятливим періодом для формування комплексу аксіологічних

уявлень та їх укорінення у психологічну свідомість, що формує індивідуальний тип світобачення.

Отже, молоді люди змушені адаптуватися до умов війни та змін, які вона диктує, і водночас повинні змінювати ставлення до власного життя, життя близьких, по-іншому сприймати смерть у буденному світі, який змінився і став небезпечним.

Список використаних джерел

1. Волосевич І., Когут І., Жерьобкіна Т., Назаренко Ю. Вплив війни на молодь в Україні. URL: <http://surl.li/jddbi> (дата звернення 23.03.2024).

2. Гаркавенко Н. В. Доскач С. С. Психологічні особливості ставлення молоді до смерті в період війни. «*Young Scientist*». 2023. №2 (114). С. 47-50.

ПРИТУЛА Олеся, канд. психол. н.,
старша викладачка кафедри психології та соціальної роботи
Західноукраїнський національний
університет, м. Тернопіль

ФОРМУВАННЯ СВІДОМОГО СТАВЛЕННЯ ДО ВЛАСНОГО ЗДОРОВ'Я

Здоров'я є елементом індивідуальної культури життєдіяльності людини. Ця культура визначається рівнем розвитку вмінь та навичок, що сприяють збереженню, зміцненню і відновленню здоров'я людини, реалізації з цією метою внутрішніх резервів її організму. Культура здоров'я відбивається у специфічних формах і способах життєздатності особистості, які виробляються, починаючи з раннього дитинства, і реалізуються протягом усього життя.

Як вказує М. Яхнін, «незадовільний стан здоров'я молоді обумовлений падінням суспільної моралі, низьким рівнем мотивації здорового способу життя та культури здоров'я у значної частини населення України, раннім початком статевого життя, негативним впливом засобів масової інформації» [1, с. 64].

Низький рівень здоров'я молоді сьогодні має низку конкретних причин. Серед усіх чинників, які так чи інакше впливають на стан і фізичного, і психічного здоров'я населення й, зокрема, молоді, найважливішою є поведінка. Цей показник перевершує вплив спадковості, навколишнього середовища та якості медичної допомоги. Найважчі хвороби в сучасних розвинутих країнах пов'язані з індивідуальними звичками, особливо постійними, які в сукупності часто називають способом життя. Поведінка людини дуже важлива для здоров'я, впливає на нього безпосередньо, через спосіб життя, або опосередковано – через економічні чи соціально-економічні умови, і є основною детермінантою здоров'я [2, с. 24].

Здоров'я – найвища людська цінність. Це найважливіший фактор працездатності і гармонійного розвитку людського, а особливо дитячого 18 організму. Однак зберігати і зміцнювати свій здоров'я вміє далеко не кожен. Зв'язок між здоров'ям і поведінкою очевидний, хоч і не такий простий. Загальновідомо, що для повноцінного життя необхідні поряд з міцною статурою сила духу, воля, високий моральний рівень, самовладання. Це досягається насамперед нагальною кропіткою роботою над собою. Лише тоді, коли культура духу, культура тіла і культура моралі рівнозначні, можна говорити про валеологічну культуру. Зберігаючи рівновагу цієї триєдності, людина змінюється, удосконалює свої знання, розширює можливості, досягає успіху в розкритті своєї людської природи, в пізнанні самої себе і тим самим цілеспрямовано змінює умови життя, покращує його якість [3, с.18].

Основними особистісними утвореннями, що входять до структури свідомого ставлення до власного здоров'я є:

- усвідомлення учнями сутності понять зі сфери здоров'я і здорового способу життя;
- поглиблення валеологічних знань, самоосвіта і самопізнання, уявлення про місце здоров'я в ієрархії цінностей (когнітивний компонент);
- наявність внутрішньої і зовнішньої мотивації щодо збереження і зміцнення здоров'я; задоволення в оздоровчій діяльності особистісних потреб у самовираженні, самоствердженні та самореалізації;
- наполегливість та задоволення від успіхів в оздоровчій діяльності (мотиваційно-ціннісний компонент);
- самостійне планування та здійснення оздоровчої діяльності, аналіз її результатів та прогнозування наслідків; відповідальність за стан свого здоров'я; ініціативність і активність у виконанні оздоровчих заходів (поведінково-діяльнісний компонент).

За різним ставленням стоять різні уявлення про результат, ступінь усвідомленості ставлення до здоров'я, володіння різними способами і методами оздоровлення. Маючи справу з пріоритетними показниками, елементи множини показників ранжування за рівнем важливості, тобто. між показниками встановлюються відносини переваги.

Серед безлічі детермінант, що характеризують потенційні можливості та індивідуальні прояви суб'єктивного ставлення до здоров'я, суттєвими, на наш погляд, є психодинамічний, потребнісно-мотиваційний компоненти, що виступають конкретними критеріями досліджуваного явища. Показниками даних критеріїв, що належать до якісних і кількісних сфер досліджуваного об'єкта, нами прийняті такі: загальні психофізіологічні ресурси індивіда, тип темпераменту, рівень тривожності, ціннісні орієнтири, рівень самооцінки власного здоров'я, готовність до саморозвитку, структура усвідомлень мотивів ставлення до здоров'я та здорового способу життя, пізнавальна активність, цінність «здоров'я» в системі цінностей особистості.

Отже, ефективність процесу формування свідомого ставлення старшокласників до власного здоров'я залежить від сукупності зовнішніх і внутрішніх складових освітньо-виховного процесу. Визначальним є розгляд даної проблеми усіма суб'єктами педагогічного процесу як пріоритетної мети, що забезпечує формування, збереження й зміцнення здоров'я вихованців.

Список використаних джерел

1. Яхнін М. В. Здоров'я і здоровий спосіб життя. Київ : Наук. думка, 2009. 214 с.
2. Левківська О. П. Психологічні засади формування у підлітків здорового способу життя. *Психологічні стратегії в освітньому просторі*. Київ : Київський міжрегіональний інститут удосконалення вчителів ім. Бориса Грінченка, 2000. С. 24-36.
3. Вакулюк А. О. Індивідуально-типологічні особливості ставлення до здоров'я у підлітків : кваліфікаційна робота по спеціальності 053 Психологія. Вінниця : Донецький національний університет імені Василя Стуса, 2022. 93 с.

ПРОКОПЕНКО Олена, доктор філософії спеціальності 053Психологія, старший викладач кафедри психології управління ДЗВО «Університет менеджменту освіти» НАПН України. м. Київ

ЗРІЛІСТЬ ОСОБИСТОСТІ ЯК ЗАПОРУКА МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я

У сучасному світі, особливо в контексті воєнних конфліктів та кризових ситуацій, ментальне здоров'я стає одним з найважливіших аспектів добробуту. У таких складних умовах, як війна, люди стикаються зі стресом, тривогою, депресією та іншими психологічними проблемами, які можуть суттєво впливати на їхнє життя та функціонування.

Зрілість особистості виявляється як ключовий фактор, який може допомогти людині протистояти викликам воєнного часу та зберегти своє ментальне здоров'я О. Бондарчук, А. Карамушка, Н. Пінчук, О. Прокопенко, А.Засекіної, Г. Олпорта, Е. Грінбергера, В. Семиченко, Заслуженюк, Засекіна, А. В. & Майструк.

Одним з важливим фактором зрілості є саме зрілість Я-концепції. Саме психологічним базисом зрілості особистості, на нашу думку, є розвиток зрілості Я-концепції, що гарантує збереження цілісності, сприяє конструктивному розвитку особистості, підтриманню її психічного й психологічного здоров'я в умовах нестабільності. У кризових умовах сьогодення завдяки зрілій Я-концепції,

Як зазначає Т. Титаренко для особистості відкриваються великі можливості, коли вона на відміну від особистості незрілої, далекої від самоактуалізованості, може перетворити найважчі життєві обставини у плацдарм для формування нових «технік життя», конструктивних життєвих стратегій, а кризові ситуації сприймає як випробування, що навчають, дають необхідний досвід, загартовують [1].

Зрілість Я-концепції особистості, виступає способом її функціонування завдяки розвиненій рефлексії як найважливішому механізму розвитку й внутрішньої психічної діяльності особистості, що спрямована на самопізнання й усвідомлення нею свого духовного світу, власних дій і станів, ролі та місця в діяльності тощо. Саме зріла Я-концепція допомагає суб'єкту усвідомлювати й адекватно спрямовувати свої дії: оцінювати мету з огляду на перспективу успіху, корегувати її з урахуванням різних зовнішніх і внутрішніх чинників, відчувати себе відповідальним за можливі результати, усвідомлювати їх наслідки для себе та інших, критично осмислювати мінливу діяльність, аналізувати й співвідносити з предметною ситуацією власні дії як процес обґрунтування необхідності внесення коректив у хід діяльності, початку нової діяльності тощо. Таким чином, розвиток зрілої Я-концепції особистості може слугувати важливим фактором у збереженні та підтриманні ментального здоров'я. Психологічна підтримка, самопізнання та саморозвиток можуть сприяти формуванню більш здорової Я-концепції та сприяти загальному психічному благополуччю [2].

Так, за результатами нашого дослідження, на прикладі вчителів, (Табл. 1.) було виявлено, що лише 9,5% вчителів характеризуються високим рівнем зрілості практично всіх складових Я-концепції, орієнтовані на самоконтроль, саморозвиток, самовдосконалення, самотворення в цілому.

Таблиця 1

Розподіл досліджуваних вчителів закладів загальної середньої освіти за рівнями зрілості Я-концепції

Рівні зрілості	Кількість досліджуваних у %
Низький	10,8
Середній	79,7
високий	9,5

Середній рівень зрілості Я-концепції, що визначався наявністю переважно розвинутих складових та їх індикаторів, на тлі недостатнього гнучкого оперування ними в емоційно навантажених ситуаціях взаємодії з іншими людьми, виявлений у переважної більшості (79,7%) досліджуваних учителів.

Разом з тим кожний десятий із досліджуваних учителів (10,8%) продемонстрували низький рівень зрілості практично всіх складових Я-концепції, цінність і, відповідно здатність до самотворення, не є провідними для них.

Цей факт дає припущення, що зрілість Я-концепції особистості впливає на ментальне здоров'я і загальний психічний стан людини. Я-концепція визначається як спосіб, яким особистість усвідомлює та інтерпретує себе, свої відносини з іншими та світом навколо та стає перспективою подальшого дослідження.

Отже, зрілість особистості визнається важливим показником ментального здоров'я. Розуміння компонентів та механізмів цієї концепції дозволить розробити ефективніші підходи до психологічної підтримки та інтервенцій для покращення ментального благополуччя. Далі дослідження в цій області можуть допомогти розширити нашу уяву про те, як розвивати та підтримувати здоров'я розуму в індивідуальному та колективному рівнях [3].

Список використаних джерел

1. Бондарчук О., Пінчук Н. Професійне психологічне благополуччя освітян та особливості його підтримки в кризових умовах сьогодення. *Kyiv journal of modern psychology and psychotherapy*. 2023. № 5. Електронний ресурс. Режим доступу: DOI: 10.48020/mpj.
2. Карамушка, А., «Healthy organizations»: сутність, основні напрямки та методи активності для забезпечення психічного здоров'я персоналу *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2021. 2-3 (23), 40–49. <https://lib.iitta.gov.ua/728411/>
3. Прокопенко, О. А., Ясність Я-концепції і психологічне благополуччя вчителів закладів загальної середньої освіти. *Київський журнал сучасної психології та психотерапії*, 2022. № 4, 66-77 <https://doi.org/10.48020/mpj>.

РАДЗІВІА Катерина, канд. психол. н.,
старша викладачка кафедри психології
Уманський державний педагогічний університет
імені Павла Тичини, м. Умань

БЕРВЕНЮК Олена, здобувачка першого (бакалаврського) рівня
вищої освіти спеціальності 053 Психологія
Уманський державний педагогічний університет
імені Павла Тичини, м. Умань

ПСИХОЛОГІЧНІ ФАКТОРИ ПРОЦЕСУ АДАПТАЦІЇ СТУДЕНТІВ ДО НАВЧАННЯ У ЗАКЛАДІ ВИЩОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Проблема адаптації студентів до освітнього процесу в умовах війни є предметом інтересу для психології та педагогіки як на теоретичному, так і на практичному рівні. В цьому контексті заклади вищої освіти намагаються забезпечити ефективну адаптацію студентів до нових умов навчання та соціальних реалій, що склалися в умовах військового стану. Під час навчання в умовах війни викладачам важливо враховувати психологічний стан студентів та надавати їм підтримку у розвитку стресостійкості.

Виявлення емоційного стану студентів дозволяє вченим рекомендувати їм звертатися за психологічною допомогою до фахівців університетської психологічної служби або до організацій, які надають психологічну підтримку в умовах стресу та загрози. Важливо усвідомлювати, що такі обставини можуть мати негативний вплив на психічне здоров'я студентів і призвести до психологічних травм [1].

Постійний стрес може призвести до зниження уваги та вплинути на здатність студентів концентруватися на виконанні навчальних завдань та короткострокову пам'ять. Важливо враховувати, що війна є джерелом стресу, проте національна єдність українців у зустрічі цих викликів набуває особливого значення. Молодь активно включається у волонтерську діяльність, надає допомогу біженцям, збирає кошти для підтримки армії та закуповує військове обладнання [3].

Під час періоду війни важливо забезпечувати підтримку студентам та надавати їм необхідні ресурси для управління їхніми емоціями. Це включає наступне:

- Створення безпечного середовища для студентів, де вони можуть отримати психологічну підтримку та обговорювати свої власний досвід.
- Забезпечення доступу до психологічної допомоги та консультування для ефективного управління стресом та тривогою, пов'язаними з війною.
- Надання соціальної підтримки від родини, друзів та спільноти, що допомагає зменшити відчуття самотності та ізоляції.
- Навчання студентів стратегіям саморегуляції, таким як медитація, глибоке дихання та фізична активність, для зняття стресу та покращення психічного самопочуття.
- Підтримка академічного процесу шляхом зменшення навантаження або надання додаткових ресурсів для успішного навчання [2].

Враховуючи, що кожен студент переживає війну по-різному, важливо надавати індивідуальний підхід та проявляти розуміння, співчуття та готовність допомогти, щоб підтримати тих студентів, які зіткнулися з психологічними труднощами під час війни.

Список використаних джерел

1. Тимків А. Психологічна підтримка студентів в освітньому процесі під час війни. *Міжнародний проект як одна з активних форм підготовки майбутніх соціальних працівників до професійної діяльності*. 2022. № 9. С. 222-230.
2. Хараджи М., Труніна Г. Емоційно-психологічний стан студентської молоді під час війни. *Перспективи та інновації науки*, 2023. (12 (30)).С.48-53.
3. Цимбалюк М., Жигайло Н. Формування стресотійкості студентів в умовах війни для правового та євроінтеграційного процесів. *Вісник Львівського університету*, 2022. С. 128-136.

РОМАНЧУК Наталія, здобувачка другого
(магістерського) рівня вищої освіти
за спеціальністю 016.01 «Спеціальна освіта. Логопедія»
Житомирський державний університет імені Івана Франка
м. Житомир, Україна

МАКСИМЕЦЬ Світлана, канд. психол. н.,
доцентка кафедри психології, логопедії та інклюзивної освіти
Житомирський державний університет імені Івана Франка
м. Житомир, Україна

МУЗИКОТЕРАПІЯ ЯК ЗАСІБ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ ДІТЕЙ З ОСОБЛИВИМИ ОСВІТНИМИ ПОТРЕБАМИ

Музика завжди була потужним засобом вираження та спілкування. В сучасному світі вона також визнана як ефективний інструмент у роботі з дітьми з особливими освітніми потребами. Музикотерапія, яка використовує музику та музичні інструменти для досягнення психологічних, психічних, фізичних та соціальних цілей, демонструє неймовірні результати в удосконаленні якості життя цих дітей. Музика може регулювати душевний стан і зцілювати фізичні недуги. Коли ми співаємо виникає звукова хвиля, 80% енергії якої йде на те, щоб привести наші внутрішні органи в стан вібрації. Людський голос – найкращий інструмент для створення цілющих звуків, тільки треба вміти ним користуватися [1].

Серед вітчизняних науковців дану тему досліджували: Н.Квітка, О. Добровольська (використання музики у роботі з дітьми та дорослими з різними потребами); Т. Гайова, Гельбак А. М., В.Капустян (вплив музикотерапії на розвиток дітей з особливими освітніми потребами); Малашевська І. А. (загальні питання впливу музикотерапії на гуманізацію розвитку особистості) [1,2,3,4]

Деякі із відомих західних науковців, які проводили дослідження у галузі музикотерапії: Dr. Michael H. Thaut (дослідження ефективності музикотерапії для різних груп людей, включаючи дітей з особливими потребами); Dr. Concetta M. Tomaino використання музикотерапії для підтримки когнітивної та фізичної реабілітації, а також для поліпшення якості життя дітей з різними вадами розвитку); Dr. Kenneth E. Bruscia (вплив музикотерапії на дітей з різними вадами розвитку); Dr. Joanne Loewy (використання музикотерапії для зменшення болю та стресу у дітей, а також для підтримки розвитку дітей з особливими потребами).

Усі ці дослідники і багато інших внесли вагомий внесок у розвиток музикотерапії та розуміння її ефективності у роботі з дітьми з особливими освітніми потребами.

Музикотерапія має значний потенціал у роботі з дітьми з особливими освітніми потребами залишається актуальною у сучасному світі. Ось кілька причин, чому музикотерапія є актуальною для цієї групи дітей:

Широкий спектр застосування: музикотерапія може бути використана для розвитку різних аспектів, таких як комунікація, соціальна взаємодія, когнітивні навички, моторика та емоційна регуляція. Це дозволяє адаптувати програми музикотерапії до потреб кожної дитини з ООП.

Індивідуалізований підхід: музикотерапевт може створювати індивідуальні програми для кожної дитини, враховуючи її потреби, вміння та інтереси. Цей підхід дозволяє ефективно впливати на розвиток кожної дитини з ООП.

Сприяння соціальній взаємодії: музикотерапія може стимулювати соціальну взаємодію між дітьми з ООП та іншими дітьми. Групові сесії музикотерапії можуть створювати сприятливу атмосферу для спілкування та спільної діяльності.

Покращення якості життя: музикотерапія може допомогти дітям з ООП відчувати себе більш комфортно та задоволено в їхній повсякденній діяльності. Вона може допомогти зменшити стрес, покращити настрій та підвищити самооцінку.

Підтримка розвитку мовлення: для дітей з ООП, які мають обмеження у мовленні, музика може бути засобом виразу та спілкування. Вона може стимулювати мовленнєвий розвиток та поліпшувати навички спілкування.

Музикотерапія в Україні є актуальною темою, особливо в контексті розвитку психологічної та медичної допомоги, включаючи роботу з дітьми з особливими освітніми потребами. Наразі в Україні спостерігається зростаючий інтерес до альтернативних методів психотерапії та реабілітації, а музикотерапія є одним із найпопулярніших серед них.

Ось кілька причин, чому музикотерапія є актуальною в Україні:

Підвищений інтерес до психологічної підтримки: у зв'язку зі стресом, депресією та іншими психологічними проблемами, що виникають в українському суспільстві через економічні, соціальні та політичні турбулентності, популярність психологічних послуг, включаючи музикотерапію, зростає.

Розвиток соціальної інтеграції: музикотерапія в Україні також є важливою для соціальної інтеграції осіб з різними потребами, включаючи дітей з особливими освітніми потребами. Вона може допомагати цим дітям розвивати соціальні навички та взаємодіяти з іншими членами суспільства.

Підтримка уряду та громадських організацій: уряд та громадські організації в Україні дедалі більше усвідомлюють важливість психологічної та медичної підтримки населення, зокрема через альтернативні методи, такі як музикотерапія. Це призводить до підтримки та розвитку програм та ініціатив, спрямованих на поширення музикотерапії.

Розвиток наукових досліджень: українські науковці також ведуть дослідження у галузі музикотерапії, вивчаючи її ефективність та застосування в різних сферах, включаючи медицину, психологію та освіту.

Отже, можна сказати, що музикотерапія є актуальною та перспективною галуззю в Україні, яка продовжує набирати популярності та

здобувати підтримку як з боку наукової спільноти та громадських організацій.

Музикотерапія представляє собою потужний інструмент для розвитку та підтримки дітей з особливими освітніми потребами. Незалежно від типу вади розвитку, музикотерапія може стати ключовим елементом індивідуалізованого підходу до розвитку цих дітей. Музикотерапія допомагає покращити комунікаційні навички, стимулює соціальну взаємодію, сприяє когнітивному розвитку, зміцнює моторику та підвищує рівень емоційного благополуччя дітей з ООП.

Можна виокремити, що музикотерапія не лише допомагає вирішувати конкретні проблеми, пов'язані з вадами розвитку, але й впливає на загальний розвиток дитини в цілому. Вона створює можливості для вираження себе, самовираження та розкриття потенціалу, що дозволяє кожній дитині з ООП знайти свій унікальний шлях до успіху та самореалізації.

Отже, музикотерапія є невід'ємною складовою програм розвитку для дітей з ООП і має великий потенціал для покращення якості життя цієї вразливої групи дітей. Її впровадження в освітні та реабілітаційні програми слід розглядати як пріоритетну задачу для забезпечення повного і гармонійного розвитку дітей з ООП.

Список використаних джерел

1. Методичний посібник з музикотерапії для дітей дошкільного віку зі складними порушеннями психофізичного розвитку / Укладач Н. Квітка. К. 2013. 82 с.
2. Бакай С. Ю., Мкртчян О. А. Музикотерапія та вокалотерапія у сучасному педагогічному процесі. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 16: Творча особистість учителя: проблеми теорії і практики*. 2011. Вип. 14. С. 13-16.
3. Гельбак А. М. Музикотерапія у роботі з дітьми з особливими освітніми потребами: [навчально-методичний посібник. Кропивницький : КЗ «КОІППО імені Василя Сухомлинського», 2019. 50 с.
4. Малашевська І. А. Музична терапія як засіб гармонізації особистості. Простір арт-терапії: горизонти стосунків: Матеріали VII Міжнародної міждисциплінарної науково-практичної конференції. К., 2010. 255 с.
5. Michael H. Thaut Adapted Interview from the 12th World Congress for NeuroRehabilitation (WCNR), Vienna, 2022.

РУДЮК Анна, здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти спеціальності 231 Соціальна робота
Уманський державний педагогічний
університет імені Павла Тичини, м. Умань

ВИКОРИСТАННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОГО ТРЕНІНГУ ЯК ЗАСОБУ ФОРМУВАННЯ ЖИТТЄВИХ ЦІННОСТЕЙ В СЕРЕДОВИЩІ СУБКУЛЬТУР СТУДЕНТСЬКОГО ВІКУ

Сучасний світ характеризується динамічністю змін, що зумовлює постійну трансформацію ціннісних орієнтацій, особливо у молоді. Вступ до нового соціального середовища, такого як університет, стає викликом для особистості, адже потребує адаптації до нових норм та цінностей. У цій ситуації субкультури, як групи з спільними цінностями та інтересами, можуть відігравати значну роль у процесі формування особистості.

Дослідження науковців (Ірина Бекешкіна, Тетяна Белова, Вадим Вакуленко, Світлана Дмитрук, Віктор Чупров, Олена Яковлева) ціннісних орієнтацій сучасної молоді свідчать про їхню динамічність, мінливість та плюралізм. Серед пріоритетів молоді можна виділити такі цінності, як самореалізація, успіх, особисте щастя, свобода, матеріальне благополуччя. Водночас, спостерігається певна девальвація таких традиційних цінностей, як патріотизм, альтруїзм, колективізм.

Субкультури, як групи з спільними цінностями, нормами та поведінкою, відіграють значну роль у житті молоді. Вони дають відчуття приналежності, підтримки, розуміння. Ціннісні орієнтації субкультури можуть як збігатися з загальноприйнятими, так і суперечити їм.

Соціально-психологічний тренінг є ефективним методом роботи з ціннісними орієнтаціями особистості. Він дає можливість учасникам:

- усвідомити свої цінності;
- проаналізувати їхню відповідність власним потребам та цілям;
- сформуванати нові цінності;
- навчитися відстоювати свої цінності;
- знайти однодумців.

Соціально-психологічний тренінг може бути ефективним інструментом формування життєвих цінностей в середовищі субкультур. Він може допомогти молоді:

- усвідомити цінності субкультури, до якої вони належать;
- критично оцінити ці цінності;
- сформуванати власну систему цінностей;
- навчитися конструктивно взаємодіяти з представниками інших субкультур.

Дослідження показують, що соціально-психологічний тренінг може бути ефективним інструментом формування життєвих цінностей у субкультурному середовищі студентів. Включаючи інтерактивні дії, групові

дискусії та рольові вправи, таке навчання може допомогти молоді усвідомити свої цінності, критично їх оцінити, сформуванати власну систему цінностей та навчитися відстоювати свої цінності.

Це може привести до глибшого розуміння їхніх цінностей і переконань, а також спонукати їх узгоджувати свої дії зі своїми основними цінностями.

Завдяки соціально-психологічній підготовці студенти можуть розвинути емпатію, емоційний інтелект і комунікативні навички, необхідні для орієнтування в складних соціальних відносинах у субкультурах. Вони також можуть навчитися керувати конфліктами, встановлювати межі та приймати етичні рішення, які відповідають їхнім цінностям.

Загалом, залучаючись до соціально-психологічної підготовки, студенти коледжу можуть виховати сильне почуття самосвідомості, емпатії та цілісності, що в кінцевому підсумку може сприяти їх особистому зростанню та благополуччю в різноманітному та динамічному середовищі субкультури університетського життя.

Список використаних джерел

1. Абрамова Г. С. Соціально-психологічний тренінг як метод формування особистості. К. : Либідь, 2004. 240 с.
2. Панок В. Г. Соціальна психологія : навч. Посібник. К. : Либідь, 2005. 336 с.
3. Фурман А. В. Соціальна психологія молоді. М. : Академія, 2003. 336 с.

РУДЮК Ольга, асистент вчителя
П'ятигірський ліцей Тетіївської міської ради
Київської області, м. Тетіїв

ІНТЕГРАЦІЯ ДІТЕЙ З ОСОБЛИВИМИ ПОТРЕБАМИ В ІНКЛЮЗИВНИЙ ПРОСТІР ЗАГАЛЬНООСВІТНЬОГО НАВЧАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ

Інтеграція дітей з особливими потребами в інклюзивний простір загального навчального закладу передбачає створення сприятливого середовища, яке відповідає різноманітним потребам усіх учнів. Цього можна досягти за допомогою різних стратегій, таких як надання спеціалізованих ресурсів, пропозиція індивідуальної підтримки, сприяння розумінню та прийняттю серед однолітків, а також виховання культури інклюзивності в шкільній спільноті.

Впроваджуючи інклюзивні практики, школи можуть забезпечити всім учням, у тому числі з особливими потребами, рівні можливості для навчання та участі в різноманітних заходах. Співпраця між вчителями, батьками та допоміжним персоналом є важливою для створення цілісної системи підтримки, яка відповідає унікальним потребам кожного учня.

Актуальність і необхідність соціальної, культурної та освітньої інтеграції та інклюзії дітей з особливостями розвитку в систему суспільних відносин підкреслюється в роботах А. Колупаєвої, М. Малофєєва, Н. Назарової, С. Шевчен ко, Н. Шматко, М. Чай - ковсь кого та інших.

У дослідженнях І. Бгажнovoї, В. Бондаря, Л. Волкової, І. Гіле - вич, В. Засенка, Г. Махортової, Т. Сак, В. Синьова, Л. Тиг ра нової, Л. Шипіциної особлива увага приділяється питанням надання практичної допомоги особам з обмеженими можливостями в процесі їх інтеграції в суспільство, вивченням спеціальних умов успішної інклюзії, визначенням основних напрямів по включенню дітей з особливостями у розвитку в загальноосвітній процес.

Однак, незважаючи на достатню кількість інформації з питань включення дітей з особливостями у розвитку в єдиний освітній простір, ставлення до спільного навчання учнів з різними потребами неоднозначне.

Метою інтеграції в освіті — залучити дітей з різними можливостями у вже сформоване шкільне життя і шкільну структуру, допомогти вписатися у вже існуючу модель навчання. При цьому успішність інтегрованого навчання визначається, головним чином, готовністю дитини до навчання в умовах освітньої школи, тобто наявністю в неї відповідного віковій нормі або близького до неї рівня психофізичного і мовного розвитку, що дозволяє дитині опанувати загальноосвітній стандарт у строки, передбачені для дітей, що нормально розвиваються.

Результативність навчально-виховної, корекційно-реабілітацій - ної і лікувально-профілактичної роботи в інклюзивному класі (групі) значною мірою залежить від координованості впливів усіх членів команди (керівника закладу, педагогів, лікарів, психолога, дефектолога, реабілітолога, батьків) на дітей з особливостями психофізичного розвитку, комплексного підходу до планування і реалізації корекційно-розвивальних заходів. Важливо заохочувати організацію неформальних груп підтримки серед вихован - ців закладу, педагогів та батьків з метою створення простору для соціальної реабілітації дітей з особливостями психофізичного розвитку.

В основі практики інклюзивної освіти лежить ідея прийняття індивідуальності кожного окремого учня. Тому, інклюзивне навчан - ня, з одного боку, має бути організоване таким чином, щоб задовольнити особливі потреби кожної дитини, а з іншого передбачає його самостійну активну участь у процесі отримання знань.

Однак варто зазначити, що кожна дитина, незалежно від своїх особливостей — фізичних, інтелектуальних, соціальних, емоційних чи мовних, повинна мати можливість реалізувати своє право на навчання в будь-якому типі освітнього закладу і отримати при цьому гідну та якісну освіту.

Список використаних джерел

1. Акулова О. В. Інклюзивна освіта: теорія і практика. Київ: Центр учбової літератури, 2013. 272 с.

2. Андрущенко О. В. Інноваційні освітні технології в контексті сучасної парадигми освіти. *Вісник Черкаського національного університету. Серія: Педагогічні науки*. 2015. № 28. С. 3-6.

3. Авраменко О. М. Інноваційні методи навчання: навч. посіб. Київ: Центр учбової літератури, 2013. 208 с.

СВІТЛИШНИЙ Ігор, здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти спеціальності 053 Психологія
Уманський державний педагогічний університет
імені Павла Тичини, м. Умань

ПЕРЕПЕЛЮК Тетяна, канд. психол. н., професор кафедри психології
Уманський державний педагогічний університет
імені Павла Тичини, м. Умань

ПСИХОЛОГІЧНА САМОДОПОМОГА ЯК ЧИННИК САМОРОЗВИТКУ ДОРΟΣЛОЇ ЛЮДИНИ В ПЕРІОД ВОЄННОГО СТАНУ

В період воєнного стану мають місце руйнування та людські втрати. Але, при цьому, війна – це ще й значний і жахливий вплив на психічне здоров'я людей. Війна не щадить нікого: ні мирних жителів, ні військових, ні дітей, ні дорослих.

Постійний стрес, страх за життя, втрата близьких, жахливі картини бойових дій призводять до серйозних психологічних проблем. Багато людей не можуть дати собі раду з емоціями, які їм доводиться переживати.

Тому, всім дорослим людям для себе та психологам у своїй роботі вкрай важливо використовувати ресурсні психологію та психотерапію. Ці методи роблять акцент на внутрішніх ресурсах людини, її можливостях для саморозвитку й самоцілення. Замість того, щоб фокусуватися виключно на проблемах і негативних аспектах життя, ресурсні психологія та психотерапія спрямовані на виявлення й мобілізацію внутрішніх сил та потенціалу кожної особистості. І такі підходи дозволяють дорослим людям розглядати ситуації з різних ракурсів, розвивати стратегії саморегуляції, посилювати усвідомленість щодо власних емоцій та думок, знаходити альтернативні шляхи розв'язання проблем, що є основою та чинником для їх подальшого саморозвитку.

В умовах мирного часу людина, яка відчуває якісь психічні труднощі чи проблеми, звертається за допомогою до кваліфікованого психолога, який допомагає їй впоратися з ними. Проте мільйони українців не мають можливості зробити це, або ж сеанси у спеціаліста є недостатніми для того, щоб повністю подолати симптоми посттравматичного стресу чи депресії. Саме тому дуже актуальною сьогодні для всіх українців, хто проживає на території нашої держави та тимчасово за її межами, є психологічна самопомога в період воєнного стану [1].

Взагалі, ВООЗ визначає самодопомогу як «здатність окремих людей, сімей та спільнот самостійно або за підтримки працівників охорони здоров'я зміцнювати здоров'я, запобігати хворобам, підтримувати нормальний стан організму та давати раду з хворобами та інвалідністю». Згідно з визначенням ВООЗ, «психічне здоров'я включає емоційний, психологічний та соціальний добробут».

Самодопомога в зв'язку з психічним здоров'ям включає активну практику, спрямовану на поліпшення і підтримку всіх компонентів, що піддані впливові цілої низки чинників. Незалежно від стану людини того чи того дня, тижня або місяця, турбота про себе є важливим аспектом, який може підвищити якість життя.

Психологічна самодопомога важлива для поліпшення загального психологічного добробуту кожної людини, не залежно від того, чи має вона психічне захворювання, чи ні. Багато людей застосовують стратегії самодопомоги, щоб зарадити легким симптомам, таким як тривога або поганий настрій та для поліпшення загального психологічного добробуту [2].

Навіть під час війни люди почувають себе по-різному у різний час. Інколи вони доволі спокійні та розважливі, а інколи їх накриває паніка, сильний страх або відчай. У такі критичні моменти психологи рекомендують певні техніки та стратегії, як фізіологічного, так і психологічного характеру. Вони ефективно зміщують фокус уваги, дають можливість заспокоїтись та налаштуватись на більш позитивний лад.

Тобто, у розрізі психологічної самодопомоги, існують слідуючі вправи, техніки та стратегії: якщо ви відчуваєте сильне розгублення, страх чи тривогу, вам потрібно віднайти точку опори, зняти напругу у тілі допоможе звичайний масаж, прийти у себе можна і з допомогою простих фізичних вправ, самопідтримку може забезпечити і ваша уява: якщо ви відчули страх чи тривожність, заплющте очі та намагайтесь уявити образ безпечного місця, женьть від себе настирливі та негативні думки, ведення щоденника може значно поліпшити ваш настрій, самопочуття, фізичне та психологічне здоров'я, розважливо використовуйте електроніку та технологій і вмійте від них відключатися, практикуйте позитивну розмову з самим собою, визнайте, що перебуває під вашим контролем, а що ні, читайте книги, практикуйте медитацію усвідомленості «майндфулнес» тощо.

Однією із особливостей воєнного часу є перманентний стрес. І немає практично людей, які б не відчули цього на собі. Оскільки адаптація до стресу відбувається поступово, важливо допомогти собі впоратися із напругою, підвищеною тривожністю та іншими подібними проблемами. Зробити це може кожен, головне вчасно внести деякі зміни до звичного до цього способу життя.

Психологи рекомендують впровадити у своє життя певні корисні традиції: прогулянки перед сном, щоденне читання книги наодинці. Ці та інші прості прийоми допомагають відчути, що навіть під час війни у житті є приємні моменти і не слід відмовляти собі у маленьких задоволеннях.

Психологічний стан людини добре відновлюється під час перебування на природі та під час спілкування із тваринами. Тому при кожній нагоді вирушайте на прогулянку до будь якого парку. Добре було б завести домашнього улюбленця або відвідувати притулки для тварин.

Також психологічна самопоміг під час воєнного стану передбачає створення навколо себе якомога безпечнішого середовища наскільки це можливо в таких умовах. При чому важливе і коло людей, з якими ми почуваємо себе комфортно і можемо довірити їм свої найпотаємніші думки.

Отже, психологічна самопоміг вкрай важлива для досягнення та підтримки психологічного добробуту. Кожна доросла людина дбає про себе по-своєму, але зрештою психологічна самопоміг зводиться до визначення та засвоєння способу життя, за допомогою якого людина здатна реалізувати свої здібності, впоратися зі звичайними стресами життєвих викликів, продуктивно та плідно працювати та робити внесок у своє суспільство, що є підтвердженням того, що психологічна самопоміг є одним із головних чинників саморозвитку дорослої людини в період воєнного стану і не тільки.

Список використаних джерел

1. <https://arpp.com.ua/articles/psychological-self-help-during-the-war/>
2. <https://www.samopomi.ch/samodopomoga>

СЕЛІВАНОВА Нінель, здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти
Західноукраїнський національний університет, м. Тернопіль

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОКОРЕКЦІЙНОЇ РОБОТИ З ПОДОЛАННЯ СТРАХІВ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Проблема зміцнення психічного здоров'я й емоційного благополуччя дитини є одним із головних завдань сучасної освіти.

Молодший шкільний вік є ключовим періодом у розвитку особистості, коли активно формується характер та психічні якості. Аналіз проблеми страхів у дітей дошкільного віку надзвичайно важливий, оскільки саме в цей час збільшуються вимоги до дитини, її рефлексивних здібностей та психічної стійкості. Стресові ситуації на цьому етапі можуть призвести до психічної напруженості у дітей, що може вплинути на їхній розвиток [1, с. 142]. Тому важливо проводити профілактичну та корекційну роботу для запобігання емоційним проблемам у дітей.

Серед сучасних дослідників вагомий внесок у дослідження природи страху та методів її корекції внесли І. Бабарикіна, О. Камінська, А. Ковалевська, Г. Кошонько, О. Макух, А. Стукан, С. Томук, М. Шевченко та ін [2].

Корекція страхів у дітей є важливим завданням, оскільки страхи негативно впливають на формування особистості. Вона передбачає два етапи – визначення об'єкта страху, а потім перетворення його.

Завдання корекційної роботи полягає у тому, щоб допомогти дітям усвідомити свої страхи через відображення їх у малюнках, текстах та інших виразних формах; використання методів релаксації та спрямованої уваги для заміни переживань страху на почуття успіху та подолання страху; сприяння знаходженню задовільного виходу зі складних ситуацій; проведення релаксаційної та терапевтичної роботи для розвитку саморегуляції; навчання дітей зосереджувати увагу на об'єктах та ситуаціях, що викликають страхи; зміщення уваги на важливі аспекти та переакцентування уваги; перехід від зовнішніх об'єктів до внутрішніх станів та їх трансформація в позитивному ключі; підвищення ефективності взаємодії дітей з педагогами, батьками та однолітками; формування ефективної комунікації [3, с. 64].

Засобами корекції страхів є терапевтичні казки, моделювання ситуацій, ігри, малювання, ліплення, фрагменти музичної корекції, що забезпечують формування та розвиток комунікативних навичок, вербалізацію страхів та тривожності, усвідомлення особистих труднощів.

Психокорекційна робота з подолання страхів у дітей молодшого шкільного віку має свої особливості через їхні психологічні та емоційні особливості. Деякі з них включають:

Групову роботу, адже діти цього віку часто відчують комфорт у груповому оточенні.

Ігрові методи, які дозволяють дітям емоційно виразити свої почуття, експериментувати зі стратегіями реакції на страх і відчути безпеку в контрольованій обстановці.

Індивідуалізований підхід, враховуючи унікальні потреби дітей, характеристики та рівень розвитку.

Залучення батьків, адже вони відіграють ключову роль у підтримці дітей у подоланні страхів, а розробка спільних стратегій та залучення батьківської підтримки може значно полегшити процес корекції.

Поступове наближення до об'єкта страху, починаючи з найменших викликів і поступово збільшуючи рівень впливу.

Ці методи дозволяють створити підтримуюче середовище для дітей молодшого шкільного віку та допомогти їм успішно подолати свої страхи.

Отже, психокорекційна робота з подолання страхів у дітей молодшого шкільного віку є складним та важливим процесом, оскільки на цьому етапі розвитку діти стикаються зі значними змінами як у власному тілі, так і в навколишньому світі. Успішна корекція страхів вимагає уважного врахування їхніх психологічних та емоційних потреб.

Список використаних джерел

1. Вавілова А. С. Психологічні особливості страхів молодших школярів. Збірник наукових праць ККПНУ імені Івана Огієнка,

Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. 2020. № 1, Т. 1. С. 140-144.

2. Камінська О. В., Громик Н. В. Проблема дитячих страхів у дослідженнях вітчизняних та зарубіжних науковців. *Psychological journal*. 2018. Vol. 4 No. 4. P. 86–104. DOI: <https://doi.org/10.31108/2018vol14iss4>

3. Богдан Є., Кисла О., Міненок А. Особливості корекції страху у дітей молодшого шкільного віку. *Молодий вчений*. 2020. 9 (85). С. 63–66. DOI: <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2020-9-85-16>.

СКАЛА Оксана, здобувач магістрського рівня вищої освіти спеціальності 053 Психологія Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини, м. Умань
Науковий керівник: **ХАРЧЕНКО Надія**, канд. психол.н. доцент кафедри психології Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини, м. Умань

ТРЕНІНГИ У ПСИХОЛОГІЧНІЙ ПІДТРИМЦІ СІМ'Ї

Психологія тренінгової роботи як розділ практичної психології завжди була у центрі емпіричних досліджень, оскільки саме тренінг вважається основним засобом формування тих чи інших вмінь, навичок і рис особистості. Дослідниками проведено численні емпіричні розвідки окремих аспектів проведення тренінгів для мінімізації стресу, профілактики посттравматичного стресового розладу, розвитку стресостійкості, копінг-стратегій та популярної нині резилентності. Однак всі ці тренінгові технології розраховані на реалізацію у мирних умовах і переважно, очно (офлайн). Натепер ситуація у галузі тренінгів в освітній галузі є доволі кризовою: з одного боку існує накопичений роками вітчизняний і зарубіжний досвід, а з іншого – він розрахований для умов мирного, відносно стабільного життя, хоча й дещо суперечливий, оскільки орієнтований на досягнення, а не на виживання і життєстійкість, розвиток якостей дуже актуальних в умовах сьогодення.

Під час тренінгу має реалізовуватися дев'ять послідовних стратегій. Коли сімейні зустрічі проводяться в реабілітаційній установі, метою також є створення комплексного плану психологічної допомоги, який сім'я розуміє та погоджується з ним, щоб полегшити командну роботу та покращити подолання для всіх зацікавлених. Стратегії 1 і 2 плану стосуються підготовки до організації сімейної зустрічі та ознайомлення з нею в сім'ї. Стратегія 1, планування та попереднє налаштування для організації зустрічі, передбачає розгляд того, хто має бути присутнім на ній, чи може та повинен бути присутнім клієнт, хто буде фасилітувати зустріч.

Стратегія 2, яка вітає та орієнтує на цілі сімейної зустрічі, вказує на важливість представлення, оголошення порядку денного, обговорення його, якщо це необхідно, і постановки питань щоб краще зрозуміти, що говорять клієнт і його родина. Стратегія 3, перевірка розуміння кожним членом сім'ї хвороби та її прогнозу (наприклад ПТСР), спонукає тренера з'ясувати з сім'єю елементи хвороби, включаючи її назву та серйозність, а також виявити занепокоєння, нормалізуючи різні погляди та думки та поважаючи культурні відмінності. Рекомендується використовувати навички постановки запитань, у тому числі задавати відкриті та циклічні запитання.

У Стратегії 4, слід перевірити наявність консенсусу щодо поточних цілей догляду, тренер може проаналізувати ресурси підтримки – соціальної, психологічної та духовної. Попутно можна виправити непорозуміння, а навички опитування використати для отримання додаткової інформації та уточнення, якщо це необхідно. Зрештою, психолог узагальнює цілі догляду за сім'єю, щоб переконатися, що всі залишають зустріч із однаковим розумінням того, що обговорювалося [1].

Стратегії 5 і 6 зосереджені на виявленні проблем сім'ї та роз'ясненні їхнього бачення того, що має відбутися. Психологу, ймовірно, доведеться проінформувати сім'ю, коли розгортається ця частина сімейної зустрічі. Занепокоєння сім'ї щодо прояву та контролю симптомів і потреб у догляді слід виявити як частину Стратегії 5, визначити занепокоєність сім'ї щодо їхнього корекції ключових симптомів або потреб у догляді. Можуть бути розглянуті питання лікування та ліків, питання гігієни, повсякденна діяльність, потреба у перепочинку та відчуття безпорадності та сприяння вирішенню проблем. Психолог повинен інформувати сім'ю, якщо виникають різні проблеми, що викликають занепокоєння. Стратегія 6, уточнює погляд сім'ї на те, що чекає в майбутньому, створює спільне розуміння очікувань і пропонує можливість підтримати сім'ю в умовах прогресування невизначеності. Клініцист повинен використовувати заяви про партнерство під час обговорення емоційно насичених тем. Культурні та релігійні проблеми також вимагають уваги.

Стратегії 7 і 8 зміщують фокус на потреби членів сім'ї щодо подолання та підтримки та підтвердження сили та мужності сім'ї в цілому. У Стратегії 7 психолог пояснює, як члени сім'ї справляються з ситуацією та відчувають себе емоційно, кругові та стратегічні запитання дозволяють членам сім'ї поміркувати про те, як можуть почуватися інші члени сім'ї в той час, тоді як психолог сприяє розгляду змін. Навички емпатичної комунікації можна використовувати тут, щоб передати підтримку членам сім'ї, які висловлюють певні емоції чи переживання під час зустрічі.

Стратегія 8, визначення сильних сторін сім'ї та підтвердження їхнього рівня прихильності та взаємної підтримки одне одного, зосереджена на сильних сторонах сім'ї та здатності разом подолати хворобу або пережити важку втрату. Тут корисними є рефлексивні запитання, які заохочують сім'ю поміркувати про можливості покращити своє функціонування як одиниці,

вихваляючи зусилля сім'ї та емпатійне спілкування. Перегляд сімейних традицій, девізів, елементів духовності та культурних норм може бути особливо корисним і потужним.

Нарешті, Стратегія 9, закриття сімейної зустрічі остаточним переглядом узгоджених цілей догляду та планів на майбутнє, підсумовує та переглядає наступні кроки, які будуть виконані після зустрічі. Психолог повинен запросити членів сім'ї запитання, зробити заяви про партнерство та висловити готовність допомагати в майбутньому. Навчальні матеріали можуть бути надані за потреби, а також має бути розглянутий зворотній зв'язок з клієнтом та його родиною. Можна скерувати до психолога чи соціального працівника членів сім'ї, яких було визначено як групу ризику під час зустрічі, і можна з'ясувати майбутні потреби сім'ї в цілому [2].

Список використаних джерел

1. Maddi S. R. Hardiness: The courage to grow from stresses. *The Journal of Positive Psychology*. 2006. Vol. 1(3). P. 160-168.

2. Roussis P., Wells A. Psychological factors predicting stress symptoms: Metacognition, thought control, and varieties of worry. *Anxiety, Stress, & Coping*. 2008. Vol. 21(3). P. 213-225.

СТАНІШЕВСЬКА Вікторія, викладач кафедри психології
Уманського державного педагогічного університету
імені Павла Тичини, м. Умань

ВПЛИВ ЕКО – ТРЕНІНГІВ НА РОЗВИТОК ЕКОЛОГІЧНОЇ СВІДОМОСТІ ТА САМОРОЗВИТОК ПІДЛІТКІВ

В сучасному світі зростає увага до проблем екології та потреба у формуванні екологічної свідомості у молодого покоління. Освітній процес відіграє ключову роль у цьому процесі, тому інтеграція еко-тренінгів у сучасну освітню практику є надзвичайно актуальною.

Еко-тренінги в сучасній освіті відіграють ключову роль у формуванні екологічної свідомості та саморозвитку підлітків. Ці тренінги спрямовані на створення учнівського середовища, в якому підлітки не лише засвоюють знання про екологію, але й навчаються ставити питання, аналізувати інформацію та приймати обґрунтовані рішення щодо екологічних питань.

Перший важливий аспект еко-тренінгів полягає у створенні свідомості щодо важливості природи та збереження навколишнього середовища. Під час таких тренінгів підлітки вивчають різноманітні аспекти екології, включаючи кліматичні зміни, використання ресурсів, забруднення довкілля тощо. Це допомагає їм усвідомити свою роль у збереженні природи та прийняти відповідальність за свої дії.

Другий аспект полягає у розвитку навичок критичного мислення та прийняття рішень. Еко-тренінги стимулюють підлітків аналізувати

інформацію, розуміти наслідки своїх дій та приймати обґрунтовані рішення щодо екологічних проблем. Це сприяє розвитку критичного мислення та допомагає підліткам стати свідомими громадянами, які можуть впливати на стан довкілля.

Третій аспект еко-тренінгів - це стимулювання саморозвитку. Під час тренінгів підлітки мають можливість розвивати такі важливі навички, як співпраця, комунікація, лідерство та робота в команді. Вони також вчаться визначати свої цілі та впроваджувати стратегії для їх досягнення, що сприяє їхньому загальному саморозвитку та самопізнанню.

Отже, інтеграція еко-тренінгів у сучасну освітню практику має значний вплив на розвиток екологічної свідомості та саморозвиток підлітків. Ці тренінги не лише надають знання про екологію, але й сприяють формуванню критичного мислення, прийняттю обґрунтованих рішень та розвитку важливих навичок, необхідних для активної участі в збереженні природи. Навчальні заклади можуть розробляти спеціальні курси або програми з екологічної освіти, які включають еко-тренінги. Ці програми повинні бути цілеспрямованими, інтерактивними та адаптованими до вікових та індивідуальних особливостей учнів.

Список використаних джерел

1. Крисаченко В. С. Екологічна культура: теорія і практика. Навч. посіб. «Заповіт» 1996.
2. Львовичкіна А. М. Основи екологічної психології. Навч. посіб. КИЇВ. «МАУП» 2004.

ТАРНАВСЬКА Юлія, здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти за спеціальністю 053 Психологія
Уманський державний педагогічний університет
імені Павла Тичини, м. Умань
Науковий керівник: **ГОРЕНКО Мар'яна**, докторка філософії,
викладачка кафедри психології
Уманський державний педагогічний університет
імені Павла Тичини, м. Умань

КОПІНГ СТРАТЕГІЇ ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ У СУЧАСНОМУ СВІТІ

У психології копінг (від англ. coping – справлятися) – те, що робить людина, щоб впоратись зі стресом. Поняття об'єднує когнітивні, емоційні та поведінкові стратегії, які використовуються, щоб впоратись із запитамі буденного життя. Ефективне управління стресом реалізується через копінг-стратегії, які представляють собою методи подолання стресу, що використовуються людиною свідомо з метою контролю та мінімізації наслідків негативних впливів. В розробку сучасної теорії подолання стресу

за допомогою копінгів, зробили внесок С. S. Carver, M. F. Scheier, J. K. Weintraub [3].

Механізми психологічного захисту, згідно з сучасною класифікацією Дж. Вайланта, поділяють на чотири рівні за ступенем їхньої усвідомленості та ефективності [2]. *Перший рівень* – це патологічні захисти, що викривляють сприйняття реальності та порушують адаптацію. До них належать: конверсія (фізичні симптоми, аналог істерії), марення (ідеї переслідування, небезпеки), заперечення (невизнання реальності), спотворення (створення ілюзій щодо світу), екстремальна проекція (сприйняття внутрішніх процесів як зовнішніх), розщеплення (поляризація ставлення до об'єктів).

На другому рівні знаходяться незрілі психологічні захисти здатні знижувати стрес та тривогу, проте зловживання ними може порушувати соціальну адаптацію. Вони характерні для депресивних станів та розладів особистості, до них належать: відреагування назовні (провокування тривожної ситуації), фантазії, ідеалізація, інтроекція (надмірна ідентифікація з ідеєю чи об'єктом), пасивна агресія (ухилення, ігнорування), проєктивна ідентифікація (нав'язування іншому певної ролі), проекція (сприйняття внутрішніх процесів як зовнішніх), соматизація, прийняття бажаного за дійсне.

Третій рівень – невротичні захисти. Вони можуть бути ефективними в короткостроковій перспективі як засоби захисту від гострого стресу, проте тривале їхнє використання може порушувати міжособистісну взаємодію. До них належать: заміщення (заміна імпульсів на більш соціально прийнятні), дисоціація (зміна особистої ідентичності), іпохондрія (зміщення фокусу уваги на здоров'я), інтелектуалізація (акцент на інтелектуальній стороні, ігнорування емоцій), ізоляція (відокремлення афективних реакцій від подій), раціоналізація (переконання у неможливості щось змінити), реактивне утворення (протилежна бажаній поведінка), регресія (відхід на попередню стадію розвитку), витіснення (активне усунення чогось з свідомості), анулювання (спроба анулювати почуття за допомогою дій, що мають протилежну направленість), соціальні порівняння себе з іншими, уникнення (втеча від болісних стимулів).

Четвертий рівень захистів – зрілі захисти, властиві здоровим людям. Вони є найбільш адаптивними та дозволяють інтегрувати конфліктні емоції та думки в нові моделі реальності та соціального функціонування. До них належать: прийняття, альтруїзм, антиципація (готовність до передбачуваного дискомфорту), мужність, емоційна самодостатність, прощення, примирення, подяка, гумор, милосердя, самоусвідомленість, помірність, терплячість, повага, сублимація (трансформація енергії негативних емоцій в позитивні дії), супресія (свідоме відволікання від проблеми), толерантність до протилежних думок і почуттів [1, с. 53–57]. Іноді психологічні захисти вищого порядку ототожнюють з копінг-

стратегіями, оскільки для їхнього використання потрібний високий ступінь осмислення та вольового опрацювання ситуації.

Отже, копінг-процес являє собою пошук та реалізацію адаптивної відповіді на конкретну стресову ситуацію з урахуванням попереднього досвіду. Вони, на відміну від класичних психічних захистів, що описані в психоаналізі, не потребують спотворення дійсності та створення нереалістичних ментальних моделей.

Список використаних джерел

1. Зливков В. А., Лукомська С. О., Федан О. В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях: навч. посіб. Київ: Педагогічна думка. 2016. 219 с.

2. Паливода А. І. Механізми психологічного захисту та копінг-стратегій у подоланні стресу. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*, (3), 2023. 76-79.

<https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2023.3.15>

3. Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K. Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(2), 1989. P. 267-283.

ТАТАРОВА Анастасія, здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти спеціальності 053 Психологія
Уманський державний педагогічний університет
імені Павла Тичини, м. Умань
Науковий керівник: **ЛІВАНДОВСЬКА Інна**,
викладач кафедри психології
Уманський державний педагогічний університет
імені Павла Тичини, м. Умань

ВПЛИВ ВІЙНИ НА ЕКОЛОГІЧНУ СВІДОМІСТЬ УКРАЇНЦІВ

Визначальним для існування людини на Землі є екологічне питання, а саме збереження природних ресурсів, зменшення забруднення, охорона біорізноманіття, збалансоване використання землі, адаптація до зміни клімату тощо. Навколишнє середовище і людина перебувають у постійному динамічному зв'язку, першочерговим вважаємо вплив останньої на динамічний стан довкілля, наявність екологічної кризи чи забезпечення екологічної безпеки. В Україні прослідковується тенденція, що розвиток суспільства, стан економічних та соціальних відносин напряму залежить від якості та розмірів доступних до використання ресурсів нашого природного середовища, що свідчить про зрощення ресурсно-екологічних загроз [1]. В заданому контексті та в умовах сучасної реальності актуальною є також екологічна свідомість.

Екологічну свідомість, у загальному розумінні трактують, як сукупність екологічних знань та ставлень певного індивіда до навколишнього середовища, уявлення про своє місце в аспекті «людина-довкілля», а також готовності до спрямованих на збереження довкілля та утримання від шкідливих дій. Екологічну свідомість вимірюють рівнем, який може мінятися протягом життя людини. Орієнтуючись на концепцію світогляду, екологічна свідомість може бути антропоцентричного, тобто першочергово визнається і її потреби та природоцентричного, а отже природа є вища по ієрархії за потреби людини. [2]. Щодо екологічної свідомості українців то найбільш чутливі до екологічних проблем є молодь, а дослідження проведені у 2018 році засвідчили зростання рівня екологічної свідомості серед нашого населення, результати вказують на зорієнтованість населення в питаннях екологічної безпеки та важливості піклування про довкілля [3].

Аналізуючи порушене питання в аспекті України неможливо зігнувати вплив російської збройної агресії, зокрема повномасштабного вторгнення, на стан навколишнього середовища та екологічну свідомість. Відтак, крім замаху на життя та територіальну цілісність України, країна агресор також чинить масовий «екоцид»: значне забруднення повітря (вибухи і військові операції, пожежі та зруйнування інфраструктури, викиди промислових речовин); забруднення водних ресурсів (річкових систем, пошкодження водопровідних систем і екосистем водних ресурсів); втрата біорізноманіття (вплив на природні місця існування, загроза для рідкісних та ендемічних видів, втрата генофонду); замінування значних територій [4].

Наша реальність обумовила багато змін та негативно вплинула на прогрес щодо екологічного питання, адже з'явилося багато нагальних проблем у зв'язку з війною. Крім того, вона мала вплив на всі сфери життя. В екологічному контексті простежуються протилежні тенденції, адже війна спричиняє, як зміщення фокуса уваги суспільства на повсякденні турботи, розв'язання проблем виживання та безпеки, що призводить до деякого знехтування екологічними проблемами та втрати інтересу до них, так і сприяє більшому усвідомленню важливості збереження природних ресурсів та охорони навколишнього середовища, особливо в умовах екологічних катастроф чи загроз. Люди можуть бути більш обізнані з питань екології, зокрема стосовно використання природних ресурсів та утилізації відходів, щоб зменшити вплив на навколишнє середовище в умовах обмежених ресурсів під час воєнного конфлікту.

Для того аби простежити переважаючі тенденції було проведено соціологічне дослідження «Війна та довкілля», що направлене в тому числі, на виявлення цінностей та екологічної свідомості в умовах війни. Отримані результати показали, що попри на війну, стан навколишнього середовища залишається важливою для 95% українців, тоді як у 2018 році цей показник становив 93%. Негативна тенденція простежується у різкому скороченні частки громадян, що вірять у значення свого впливу на цю сферу: у 2023

році лише 65,9% опитаних погоджуються, що можуть відігравати роль у захисті довкілля (86,6% у 2018 р) [5]. Розглядати екологічну свідомість з аспекту ставлень, то доречним є зауваження, що серед екологічних наслідків війни, українців найбільше лякає радіаційне забруднення та мінування в той час, як найменшою мірою загрозливою вважається забруднення повітря та засмічення територій.

Насправді неоднозначна ситуація з рівнем екологічної свідомості та невизначеність тривалості війни підтверджує необхідність говорити про важливість дій направлених на збереження довкілля, тою мірою, яка від нас залежить, вже на даний конкретному етапі половина опитаних, тільки половина українців вважають достатнім рівень інформування населення щодо екологічних наслідків війни.

Отже, екологічне питання та екологічна свідомість, як його важливий компонент є дуже важливою, тим паче у зв'язку «екоциду» що чинить росія. Стан екологічної свідомості на сучасному етапі має двоїстий характер, хоча останні дослідження свідчать про збереження актуальності цього питання для більшості українців, але зменшення кількості тих хто вірить у значення власної ролі у захисті довкілля. Подану інформацію закликаємо сприймати, як осмислення сучасної ситуації та популяризацію актуального питання, що потребує подальшого переосмислення.

Список використаної літератури

1. Самрсієнко Я. Б., Налісько М. М., Тимошенко О. А., Чернета В. М. Проблеми та шляхи поліпшення екологічної безпеки в Україні. *Вісник Придніпровської державної академії будівництва та архітектури*. 2020. № 6. С. 133-140.

2. Куць Н. Економічна свідомість українців & довкілля. URL: <https://epl.org.ua/eco-analytics/ekologichna-svidomist-ukrayintsiv-dovkillya/#> (22.12.2020).

3. Сторощук У. Екосвідомість. Власним прикладом. URL: <https://tyzhden.ua/ekosvidomist-vlasnym-prykladom/> (03. 12. 2021).

4. Гординський Г. «Українсько-російська війна XXI століття: вплив війни на екологічний стан країни». URL: <https://drukarnia.com.ua/articles/ukrayinsko-rosiiska-viina-xxi-stolittya-vpliv-viini-na-ekologichnii-stan-krayini-ZHYIB> (23.05.2022).

4. Війна та довкілля. Дослідження цінностей та практик охорони довкілля в умовах війни та повоєнного відновлення. URL: <https://greentransform.org.ua/popry-vijnu-ohorona-dovkillya-i-nadali-zalyshayetsya-vazhlyvoyu-dlya-ukrayintsiv/> (03.04.2023).

ТАТАРОВА Анна, здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти спеціальності 053 Психологія
Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини, м. Умань
Науковий керівник: **ЛІВАНДОВСЬКА Інна**, викладачка кафедри психології
Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини, м. Умань

ШЛЯХИ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ЕФЕКТИВНОЇ АДАПТАЦІЇ МОБІЛІЗОВАНИХ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

Забезпечення ефективної адаптації мобілізованих військовослужбовців – надзвичайно актуальне питання, що зумовлено реальністю в якій перебуває Україна, тобто військовою агресією росії. Дане питання привернуло увагу ще з воєнного вторгнення у 2014 році, повномасштабне вторгнення лише продемонструвало необхідність використання напрацьованого досвіду та напрацювання нового. Багато українців були змушені взяти до рук зброю, та абсолютно змінити життєву ситуацію. Нова специфічна життєва реальність, з якою стикається мобілізований, потребує адаптації від ефективності якої буде залежати ефективність та навіть життя військовослужбовця. Проте, питання адаптації актуальне не лише стосовно початку військової служби, а й періоду після демобілізації.

Адаптація – це динамічний процес. Завдяки ньому, індивіди незважаючи на мінливість умов, підтримують стійкість, необхідну для існування, розвитку й продовження роду. Процес адаптації реалізується щоразу, коли в системі «організм-середовище» виникають значущі зміни, і забезпечується формування нового гомеостатичного стану, який дозволяє досягати максимальної ефективності фізіологічних функцій і поведінкових реакцій. До адаптації прагне все живе, у тому числі й люди. У результаті адаптації забезпечується емоційний комфорт, рівновага, знімаються стреси [1].

Адаптація має свою структуру, як складається з наступних компонентів: когнітивний компонент (відображає теоретичний рівень знань та забезпечує особистості подальше ефективне пристосування); психофізіологічний компонент (пристосування особистості до нових фізичних та психологічних навантажень); соціально-побутовий компонент (засвоєння та пристосування до особливостей соціально-побутових умов, вирішення проблем, пов'язаних з благоустроєм житла та організацією дозвілля); практичний компонент (можливість набувати особистістю необхідних вмінь та навичок, для досягнення цілей); соціально-психологічний компонент (отримання особистістю нового соціального статусу та включення її в систему взаємовідносин нового колективу чи групи) [2].

Мобілізовані військово службовці, які адаптуються до військової служби стикаються з новими умовами проживання, відсутністю знайомих та близьких, різкою зміною роду діяльності, підвищеною екстремальністю, це ускладнює процес адаптації. Демобілізовані військові знов стикаються з описаними чинниками, коли після тривалої служби повертаються до цивільного життя, тому потребують реадптації [3].

Базуючись на основних положеннях інтегративної копінг-концепції, можна виділити наступні шляхи, якими людина намагається подолати стрес, як результату забезпечити адаптацію: зміна або усунення проблеми; зменшення інтенсивності впливу конкретного стресора, шляхом зміни точки зору на нього; послаблення його вплив, відволікаючись від чогось або використовуючи інші різноманітні методи подолання [4].

Психологічна допомога мобілізованим повинна включати наступні напрямки:

1. Діагностика синдрому соціально-психологічної дезадаптації учасника бойових дій. Ключовим завданням діагностики є: визначення наявності, складу та тяжкості виявлених негативних психологічних наслідків стресу; з'ясування причин їх виникнення та збереження; встановлення ефективності способів подолання негативних психологічних наслідків стресу.

2. Психологічне консультування. В індивідуальних бесідах необхідно давати учаснику можливість висловити всі свої почуття, проявляючи інтерес до його розповіді. Важливо, щоб військовий відчував розуміння і бачив готовність йому допомогти не тільки з боку спеціалістів, а й з боку рідних і близьких.

3. Психокорекційна робота. Психологічна корекція або психокорекція – це діяльність, спрямована на виправлення (коригування) тих особливостей психічного розвитку, які за прийнятою системою критеріїв не відповідають оптимальній моделі (нормі).

4. Навчання навичкам саморегуляції (зняття напруги за допомогою релаксації, аутотренінгу та інших методів).

5. Психологічні тренінги, спрямовані на підвищення адаптаційних можливостей учасника та його особистісний розвиток [4].

Ефективна адаптація військовослужбовців може включати такі шляхи: психологічна підтримка, забезпечення соціальної інтеграції, ефективна медична допомога, економічна підтримка. Названі шляхи, які мають актуальність, як для адаптації до виконання військових обов'язків, так і до реадптації до мирного життя.

Отже, питання психологічної допомоги в адаптації мобілізованих військовослужбовців є надзвичайно актуальним. Військовий змушений адаптуватись до обставин, які виходять за межі нормального існування, а потім реадптуватись до норми, що набуває протилежного значення. Тому йому потрібно забезпечити підтримку яка буде ефективною при взаємодії психологів, медичних працівників, рідних та оточуючих загалом.

Список використаних джерел

1. Козубовська І., Шикітка Г. Наукові підходи до розуміння термінів «адаптація» і «соціалізація» особистості. *Педагогічні інновації у фаховій освіті*. 2019. № 10. С. 98-103.
2. Буряк О. О., Гіневський М. І. Соціальна адаптація армії України до нових умов існування. *Збірник наукових праць Харківського університету Повітряних Сил*. 2014. № 4. С. 160-166.
3. Павлюк М. М., Овдій І. В. Психологічна адаптація військовослужбовців Збройних Сил України. *Вісник Національного університету оборони України*. 2022. № 6 (70). С. 134-141.
4. Грабовська С. А., Біла О. Г. Психологічна допомога в адаптації мобілізованих військовослужбовців. *Грааль науки*. 2022. № 22. С. 283-286.

ТИСАК Анна, здобувач здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти спеціальності 053 Психологія Уманський державний педагогічного університету імені Павла Тичини, м. Умань
Науковий керівник: **ХАРЧЕНКО Надія**, канд. псих. наук, доцент кафедри психології Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини, м. Умань

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ РЕАБІЛІТАЦІЇ ОСІБ ІЗ АЛКОГОЛЬНОЮ ЗАЛЕЖНІСТЬ

Сучасний період нашої держави характеризується значною кількістю деструктивно-дестабілізуючих соціально зумовлених стресогенних чинників, наслідком є значне підвищення довготривалого стресового навантаження, в умовах якого живе населення України. Це формує низку несприятливих факторів щодо збільшення рівня вживання психоактивних речовин, зокрема, алкоголю [5].

Українці стали більше вживати алкоголю під час повномасштабної війни, констатував в ефірі Українського Радіо лікар-психіатр Владислав Сова. «У мене є достатня кількість знайомих, які до алкоголю ставилися абсолютно формально. Наразі понад 70% цих людей вживають спиртне не раз на два тижні, а через день, через два, але системно. Це є показником виснаженості їх нервової системи, внутрішнього бажання розслабитися і пошук цієї речовини.», - зазначив Владислав Сова.

Вживання алкоголю є проблемою, яка призводить до мільйонів смертей, включаючи сотні тисяч втрачених молодих життів. Це не тільки причинний фактор у багатьох захворюваннях, але також є передвісником психологічних травм і насильства [2].

До алкоголю часто вдаються, сподіваючись відчутти приємний настрій, знизити психічну напруженість, заглушити відчуття втоми, моральної незадоволеності, відійти від реальності з її нескінченними турботами і переживаннями. Одним здається, що алкоголь допомагає подолати психологічний бар'єр, встановити емоційні контакти, для інших, особливо неповнолітніх, він представляється засобом самоствердження [4].

Залежність від вживання алкоголю – є хронічне психічне прогредиєнтне захворювання, що характеризується пристрастю до алкоголю (етилового спирту), з психічною і фізичною залежністю від нього. Вона характеризується втратою контролю над кількістю випитого алкоголю, зростанням толерантності до алкоголю (наростання доз спиртного, потрібних для досягнення задоволення), абстинентним синдромом, токсичним ураженням органів, а також провалами пам'яті на окремі події, що відбувалися в період сп'яніння [3].

Науковий аналіз досліджуваних джерел показав, що проблемою соціально-психологічної реабілітації осіб із алкогольною залежністю займаються такі науковці: П.В.Волошин, Н.Ю. Максимова, В.В. Шаповалов, І.В.Лінський, А.М. Мортиненко, Я.К. Шагунов, Д. Піт, К. Штайнер та інші.

Як у виникненні так і реабілітації алкоголізму грають роль біологічні, психологічні і соціальні чинники. Закріплення стану ремісії, її стабілізація, профілактика рецидивів, медична та психологічна реабілітація хворих із залежністю від алкоголю – актуальна проблема сьогодення.

Направляючи клієнтів до наркологів, які працюють з алкогольною залежністю, де є всього чотири фармакологічних препарати: дісульфірам, налтрексон, налмефен та акампросат. Варто пам'ятати, що в інструкціях до цих препаратів зазначено, що їх застосування повинно бути частиною відповідної програми усунення алкогольної залежності, що включає психосоціальну підтримку. Під психосоціальною підтримкою мається на увазі психотерапевтична корекція, і на даний момент існує 5 методів психотерапевтичної допомоги при алкогольній залежності з доведеною ефективністю [1]:

- 1 – мотиваційне інтерв'ю та мотиваційна психотерапія;
- 2 – когнітивно-поведінкова терапія (КПТ);
- 3 – сімейна психотерапія/психотерапія подружніх пар;
- 4 – групова психотерапія;
- 5 – 12-крокові програми.

Оскільки особи із алкогольною залежністю – це люди, які мають психологічні проблеми, вони у будь який спосіб намагаються уникнути реальності та, відповідно, вирішення проблеми вживання, тому роль психолога під час реабілітації полягає [2]:

– виявленні причин, які доводять людину до межі. Психологи допомагають клієнту зрозуміти і вирішити проблеми, які його турбують, переконати, що алкоголь не покращує ситуацію, а лише погіршує її;

– формуванні впевненості в собі. Багато осіб із алкогольною залежністю не вірять в успішний результат, маючи кілька невдалих спроб позбутися залежності;

– визначенні рушійних мотивів. Залежний мусить усвідомити, що керує його поведінкою і що його мотивує. Це допоможе скорегувати поведінку в правильному напрямі;

– установленні соціальних контактів. Особи із алкогольною залежністю часто знаходяться у вузьких соціальних колах, що впливає на здорові комунікативні навички. Психологи допомагають будувати соціальні відносини, вчать слухати інших і вирішувати конфлікти, що виникають;

– пошуку життєвих цілей та прагнень. Пацієнт повинен мати перспективи. Йому потрібна цікава, корисна справа, реальні цілі та плани. Психолог допомагає побачити та спланувати життя, рухатися вперед і бути задоволеним отриманим результатом.

Отже, залежність має руйнівні наслідки для людини, а також для її сім'ї, громади та суспільства у цілому. Саме тому залежність від психоактивних речовин є серйозною проблемою громадського здоров'я, яка впливає на мільйони людей у всьому світі. Реабілітаційна робота з психологом може відіграти ключову роль у поліпшенні стану залежного, адже безпосередньо психологічна допомога сприяє усвідомленню наявності проблеми, прийняттю рішення розпочати лікування та подальшої реабілітації, що дасть змогу жити у тверезості.

Список використаних джерел

1. Annis H.M.. Relapse to substance abuse: Empirical findings within a cognitive social learning approach. *Psychoactive Drugs*. 1990. Vol. 22. P.117-124.

2. Допомога психолога для лікування залежності.

<https://zhittya.in.ua/konsultatsiyalikarya-narkologa-abo-psihologa/>

3. Литвиненко В.В. Сучасні особливості формування алкогольної залежності у чоловіків як основа їх реабілітації // Науковий журнал «ScienceRise: Medical Science». 2019. № 1 (28). С. 42-44.

4. Рябухін К.В. Питання формування алкогольної залежності у жінок

<https://www.odmu.edu.ua/xmlui/bitstream/handle/123456789/9975/Ryabuhin.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

5. Чулков О. М. Типові види залежної поведінки. Клініка, діагностика, лікування : навчально-методичний посібник до курсу за вибором «Основи адиктології» для студентів I та II медичного факультетів, спеціальність «Лікувальна справа», «Педіатрія» / О. М. Чулков, А. З. Григорян, К. А. Сінча. Запоріжжя : [ЗДМУ], 2017. 131 с.

ТЮТЮННИК Лілія, д. ф. зі спеціальності 053 Психологія,
старший науковий співробітник науково-дослідного відділу
інституту стратегічних комунікацій,
Національний університет оборони України, м. Київ.

ПРИТУЛА Олександр, канд. пед. н,
доцент кафедри теорії та методики фізичної культури і спорту,
Запорізький національний університет, м. Запоріжжя.

ПСИХОФІЗИЧНІ ТЕХНІКИ КОЗАЦЬКОГО СПАСУ ЯК ЗАСІБ РОЗВИТКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ

Про неймовірні властивості українських козаків-характерників ходять легенди і вони не безпідставні. Це була особлива каста воїнів, вихованих у системі давніх народних звичаїв, цінностей та обрядів. Внаслідок своєрідного військового устрою та способу життя у характерників сформувались особливі звички, поведінка, риси характеру та світогляд, які суттєво відрізняли їх від інших козаків. Зокрема, їх світогляд ґрунтувався на філософії абсолютної свободи і вільної досконалої людини, а також духовних цінностях та практиках саморозвитку особистості. У народі говорили, що вони були чаклунами, уміли лікувати поранених, розумілися в людях й були вправними, дужими і незборимими.

Ми є спадкоємцями безцінного скарбу – психофізичних та енергетичних технік і вправ, які застосовували свого часу козаки-характерники у щоденних тренуваннях для гартування духу, зміцнення сили волі, психоемоційного налаштування перед боєм, безпосередньо у бою тощо.

Один з авторів тез, президент громадської організації «Всеукраїнська федерація «Спас» О. Притула на основі унікальної козацької характерницької спадщини, розробив систему психофізичних вправ «Дев'ять сил», яка покликана підвищувати стійкість до стресу й гармонізувати фізіологічне здоров'я людини, а саме: мобілізувати резервні психічні сили й розвивати усі функціональні системи організму. Система «Дев'ять сил» містить у собі дев'ять основних вправ, які ґрунтуються на природних рухах людини, пропрацьовують одну або кілька функціональних систем організму і, за переконаннями козаків-характерників, пробуджують дев'ять сил людини: силу землі, силу каменю (кремінь), чоловічу (жіночу силу), живу силу (живу), силу дерева, силу духу, силу напівсвідомості (меч-співанка), змієву та божу сили.

У результаті виконання цих вправ покращуються самопочуття, розумова діяльність, слух і зір; зміцнюються серцево-судинна, дихальна та м'язова системи; посилюється рух міжклітинної рідини в тканинах організму; активізуються метаболічні процеси та підвищується тонус усього організму загалом [1; 2, с.106].

Для розвитку стійкості до стресу, психічних та фізичних можливостей військовослужбовців ми практикували систему психофізичних вправ на самосупротив для пальців рук «Характер», яка є складовою системи розвитку

духу та тіла «Кремінь». Ця система водночас оздоровлює і тонізує організм, активізує роботу внутрішніх органів та систем організму [3]. До того ж прості вправи розвивають здатність “чути свій організм”, “чути своє тіло” і управляти психофізіологічними процесами організму. Вправи на самосупротив легко регулювати по величині навантаження, амплітуді та швидкості рухів. Вони навантажують м'язову систему в динаміці, яка поєднує силу в рухах, гармонійно пропрацьовує м'язи на різних рівнях роботи і має високий фізіологічний ефект, що неодноразово доведено психофізіологічними дослідженнями.

Описані системи вправ “Дев'ять сил” і “Характер” здатні: нормалізувати і оптимізувати рівень психоемоційного збудження; мобілізувати внутрішні функціональні резерви організму, насамперед центральної нервової системи, на подолання психічних та фізичних навантажень; знімати або зменшувати психічне напруження, яке ускладнює когнітивну діяльність тощо. Вони можуть застосовуватись як лікувальний і профілактичний засіб за наявності невротичних розладів, втоми та перевтоми, нервово-психічного напруження і дають змогу позбутися небажаних властивостей і негативних якостей – невпевненості у собі, нерішучості тощо, а також набутти необхідних позитивних – рішучості, цілеспрямованості, впевненості та виваженості [3]. Цінність цих вправ полягає ще й у тому, що їх можна практикувати будь-де. Для цього не потрібні спеціальні умови, потрібні лише бажання та простір, на який ви можете витягнути руки перед собою. Ступінь впливу вправ систем на психіку та фізіологічні системи організму важко переоцінити. Вони є максимально екологічними і не мають протипоказань.

Застосування психофізичних технік козацького “Спасу” стає особливо актуальним за умов війни і продиктовано необхідністю добре “володіти собою” у ситуаціях різної складності й адекватно реагувати на навколишні обставини. Тому, розвиток стійкості до впливу стресорів сучасного бою та уміння володіти собою в складних емоціогенних умовах має стати обов'язковою складовою психологічної підготовки військовослужбовців.

Козаки-характерники – це феномен високої української культури, чий знання несуть у собі величезний потенціал духовного та психофізичного розвитку особистості й можуть бути використані на благо нашої країни. Опанування знаннями, уміннями та навичками, якими володіли наші предки – козаки, дадуть змогу підготувати сильного духом воїна, здатного протистояти жорстоким викликам сучасної війни!

Список використаних джерел

1. Притула О.Л. Система психофізичних вправ «Дев'ять сил»: посібник з підтримки фізіологічного здоров'я людини. Запоріжжя : СТАТУС, 2017. 56 с.
2. Тютюнник Л.Л. Психофізіологічна саморегуляція як засіб збереження психічного здоров'я військовослужбовця : матеріали ІХ Міжнародної науково-практичної конференції «Актуальні проблеми

психології особистості на європейському просторі, м. Кам'янець-Подільський. 2024 р. С. 104-107.

3. Притула О.Л. Спортзал в кишені. Система психофізичних вправ на самосупротив «Характер» : посібник з підтримки фізіологічного здоров'я людини. Запоріжжя : Просвіта, 2020. 100 с.

4. Тютюнник Л.Л. Способи формування стресостійкості особистості. *Вісник Національного університету оборони України*. 2022. № 6 (70). С. 182-189.

ФІЛІПОВ ВЛАДИСЛАВ, здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти спеціальності 013 Соціальне забезпечення Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини, м. Умань

БАЛДИНЮК Олена, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри соціальної педагогіки та соціальної роботи Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини, м. Умань

ІДЕЇ ГУМАНІСТИЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ У ПРАКТИЦІ СОЦІАЛЬНОЇ ПІДТРИМКИ В УМОВАХ ВІЙНИ

Наразі, серед сучасних викликів соціальної роботи, у нашій країні дедалі більш актуальним та ефективним стає підхід, орієнтований на сильні сторони людини, що допоможе мінімізувати травмуючі ситуації в умовах війни. Такий інноваційний підхід дає можливість спеціалістам допомагаючих професій, зокрема психологам та соціальним працівникам зосередитись на розвитку та підтримці позитивних аспектів життя клієнтів, що сприяє їхній самореалізації та досягненню вищої якості життя. Ключова ідея полягає в тому, що всі люди мають ресурси, які можна допомогти розвинути, аби люди адаптувались до мінливих соціально-психологічних та економічних умов, та могли досягнути власних цілей. Замість зосередження на проблемах та недоліках, працівники, які використовують цей підхід, активно сприяють розвитку та посиленню позитивних аспектів життя своїх клієнтів [1].

Яскравий представник гуманістичної психології – Віктор Франкл, австрійський психіатр, психолог і невролог, колишній в'язень нацистського концентраційного табору. Він вважав, що для добробуту індивіда важливим є сенс життя, що опирається на позитивну оцінку життєвої ситуації самою людиною. На думку дослідника, людина має бути особистістю, яка стоїть вище за те, що її обмежує. Франкл доводив, що тільки-но людина знаходить сенс свого існування, вона отримує сили, щоб здолати будь-які випробування [2].

Вагомий внесок у розвиток гуманістичної психології зробив Абрахам Маслоу. Американський дослідник запропонував піраміду потреб особистості та зосереджувався на позитивних якостях поведінки клієнта. У фокусі його досліджень – самореалізація та самоактуалізація клієнта, які розглядаються не як спосіб задовольнити потреби, а як вроджене прагнення індивідів ставити перед собою цілі та досягати їх. Маслоу намагався

просувати концепцію трансперсональної психології, яка зосереджувалася на ідеях розширення свідомості клієнта за звичні рамки Его задля саморозвитку. Трансперсональна психологія послуговується техніками медитації та візуалізації. Наукові ідеї Маслоу підтримував Еріх Фромм, німецький психолог, прихильник неофрейдизму. Він вважав, що втручання повинні орієнтуватися не на пристосування клієнта до соціальної реальності, а на розвиток його здібностей та ресурсів, самореалізацію.

Особливе місце у розвитку гуманістичної психології належить Карлу Роджерсу. Цей науковець стверджував, що всі індивіди мають потребу розвиватися та досягати максимальної реалізації свого потенціалу. Потреба в самореалізації, на думку Роджерса, – це рушійний мотив, що керує поведінкою клієнта. Саме тому професіонали повинні працювати над низкою завдань. Розглянемо деякі із них:

- Безумовна позитивна оцінка. Щоб втручання було ефективним, взаємодія між фахівцем і клієнтом повинна вибудовуватися на засадах безумовної довіри та гарного ставлення до клієнта, яке виявляється у прийнятті клієнта, його емоцій та поведінки, відсутності упереджень, негативних настанов, стереотипів чи осуду.

- Значущість розвитку «Я» клієнта. Формування здорової самооцінки – сталий процес, який базується на життєвому досвіді клієнта. Клієнти, які вірять у свою спроможність, демонструють впевненість, краще справляються з життєвими викликами та мають стабільніше психоемоційне самопочуття.

- Конгруентність клієнта. Люди можуть страждати внаслідок внутрішнього конфлікту між реальним та ідеальним «Я», який виникає через суперечність між тим, яким клієнт хотів би себе бачити, та тим, ким він насправді є. Однак, оцінку своєму реальному «Я» надає сам клієнт. Якщо зосередити його увагу на позитивному ставленні до себе, прагненні до самореалізації, можна знизити конфлікт та досягти конгруентності між реальним та ідеальним «Я».

- Прагнення до реалізації. Роджерс вважав, що всі люди мають природну тенденцію до актуалізації, тобто до розвитку та реалізації власного потенціалу. Клієнти, які прагнуть реалізувати свою тенденцію до актуалізації, можуть стати тими, кого він називає «повноцінно функціонуючими». На думку Роджерса, ці люди володіють такими характеристиками: гнучкою Я-концепцією, відкритістю до нового досвіду та бажанням ділитися власним, вмінням жити в гармонії з іншими, безумовною повагою до себе. Такі люди живуть у теперішньому моменті, мають позитивну самооцінку та реалізують свій потенціал. Однак, важливо, щоб на певному етапі клієнт отримував достатньо підтримки з боку оточення.

- Міжособистісне розуміння, в центрі уваги якого – емпатійне прийняття досвіду клієнта через його власну інтерпретацію.

Згодом наукові ідеї Карла Роджерса продовжила донька Наталі Роджерс, котра долучилась до формування концепцій арт-терапії та тілесноорієнтованої терапії. Вона вважала, що надання клієнту повноважень бути самостійним провідником та експертом у життєвій ситуації – укріплює його спроможність та віру у власні сили [1].

Ролло Мей, який вивчав клієнтів кризь призму захворювань, дійшов висновку, що ті індивіди, котрі боролися із складними хворобами та кидали їм виклик, одужували значно швидше та мали вищу якість життя. На думку Мей, суб'єктивний добробут клієнта залежить від здатності вірити у себе,

власні сили та ресурси, спроможності відійти від ролі жертви, взяти контроль над власним життям у свої руки та відкинути упередження, тривогу, невпевненість та страх [2]. Гуманістична психологія укріпилася і завдяки внеску Джеймса Бюдженталя, американського психолога та психотерапевта. На його думку, клієнти, за своєю природою, прагнуть відчувати власну цінність, вагомість, а також перебувають в пошуку можливостей для розвитку власних ресурсів, тому втручання слід будувати як «інвестицію» у саморозвиток клієнта. Бюдженталь обґрунтував «тренінг чутливості» – втручання, що вивчають особистісний та груповий досвід самоусвідомлення та усвідомлення впливу клієнтів на інших осіб. Таким чином, гуманістична психологія частково орієнтована й на самодопомогу, оскільки вона опирається на твердження, що життєва ситуація клієнта покращиться лише тоді, коли він змінить спосіб мислення про себе, коли вирішить допомогти собі та віднайде нові ресурси.

Список використаних джерел

1. Семигіна, Т., Столярик, О. Розвиток сильних сторін клієнтів соціальної роботи: Посібник. Таллінн: Teadmus, 2024р. 257 с.
2. Пенман, Д. , Вільямс, М. Усвідомленість. Як знайти гармонію в нашому шаленому світі. Харків: Моноліт-Bizz , 2021р. 179с.

ХАРЧЕНКО Надія, канд. психол.н.

доцент кафедри психології Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини, м. Умань

ВИКОРИСТАННЯ МЕТАФОРИЧНИХ КАРТОК У ТРЕНІНГОВІЙ РОБОТІ

Тренінг – це систематичне набуття знань, умінь, навичок і атитюдів, спрямоване на покращення виконання діяльності у певній галузі (E. Salas, 2006). Тренінг спрямований на когнітивні та поведінкові зміни учасників, які можливі лише за ретельної підготовки його програми, наявності зворотного зв'язку та методів оцінки його ефективності. Зазвичай, розробка тренінгової програми базується на запитах, потребах організації, групи, спільноти, яка його замовляє.

Згідно з положеннями К. Левіна, R. Lippit, K. Venne, тренінг є методом формування, що спирається на проблемне навчання через дії і досвід, які використовують дані про актуальну поведінку учасників і про ситуації, що виникають у групах, про спроби їх зміни, зокрема, шляхом взаємодії учасників. Основними складовими даного методу є розширення і поглиблення самосвідомості і пізнання учасників, зміна їх настановлень за допомогою свідомого вибору, співпраці і спільної відповідальності в раціональному вирішенні проблем і виконанні завдань, що досягається головним чином через самостійну активність учасників при мінімальному структуруванні їх діяльності тренером. Зростання самосвідомості пов'язане із зіткненням думок і установок з пережитим досвідом, з констатацією помилок і деформацій, відкриттям реальних фактів, скеруванням мислення

на планування і передбачення майбутнього. В результаті цього процесу в особистості можуть відбутися зміни в аспектах сприймання себе, соціальних ролей, груп і структур, крім того в контексті тренінгового підходу відбувається краще розуміння динаміки груп, організаційних проблем, здатності використовувати малі групи для найбільш чіткого функціонування громадських структур. Звідси – широке використання цього методу для формування управлінських кадрів, а також очікування з боку адміністраторів відчутної користі тренінгів для функціонування різних установ і організацій [2].

У роботі з людиною, яка перебуває у кризовій ситуації, психолог може зіткнутися з різними проблемами, зокрема, це складності в описі людиною тих почуттів і переживань, які вона відчуває щодо наявної у неї проблеми, у визначенні можливих варіантів її розв'язання тощо. Метафоричні асоціативні карти (МАК) – це набір малюнків завбільшки із гральну карту або листівку, що зображують людей, їх взаємодії, життєві ситуації, пейзажі, тварин, предмети побуту, абстрактні картини тощо. Загалом, метафоричні карти відносяться до експресивної психотерапії, яка, у свою чергу є підвидом креативної терапії, що базується на арт-терапії. Метафоричним асоціативним картам (МАК) вже більше 40 років. У 1975 р. канадський мистецтвознавець і художник Елі Раман, бажаючи винести мистецтво з галерей і наблизити його до людей, створив першу колоду карт під назвою «О» або «Oh» (англ. – здивування). Тривалий період Елі Раман викладав в університеті Ратгерс в НьюДжерсі. Весь цей час він досліджував так звану «змінну структуру» особистості, на його думку, з його точки зору, форму самовираження [1].

Створені ним малюнки карткового формату стали потужним поштовхом для його саморозвитку і творчості. Цілком справедливо він вважав, що карти, які можуть поміститися в кишені або руці, мають нескінченне число варіацій, способів використання і дають можливість бути причетним до мистецтва. У 1983 р. Елі Раман познайомився з Морітц Егетмейером, який проживав на маленькому канадському островці. За фахом Егетмейер був психотерапевтом. Це дозволило йому розгледіти в картах «Oh» неймовірно потужний інструмент роботи з клієнтами. Він уклав з Елі Раманом договір, згідно з яким придбав право продажу карт «Oh» в Європі, зокрема у Німеччині. В одному зі своїх інтерв'ю Морітц зізнався, що насправді не він вибрав карти, а карти вибрали його: «Хоча я цього не припускав і не планував, але вийшло так, що карти «Oh» стали сенсом мого життя ...»! Психотерапевт Джо Шліхтер розробив правила і принципи використання карт як психологічного інструментарію.

На думку Морітца Егетмейера, карти є приємним інструментом, відкритою системою, яка може використовуватися різними людьми з найрізноманітнішими цілями. Вони можуть бути корисними не тільки психотерапевтам, але також викладачам живопису, літератури, тренерам і всім тим, хто належить до численних педагогічних і допоміжних професій.

Він зауважував: «Карти «Oh» – це зірка з багатьма променями. Вони можуть висвітлювати все навколо і привести до осяяння, сприяти підвищенню рівня самосвідомості. Перші карти «Oh» з'явилися в Німеччині у 1985 р. Елі Раман і Морітц Егетмейер представили їх публіці в Ессені, коли там проходили дні ігор. Зроблено це було в первісному, терапевтично-асоціативному форматі: наосліп витягували карти – одна з картинкою, інша з текстом, і потрібно було прокоментувати, які спонтанні почуття, думки і асоціації виникали при цьому [1].

Через певний час до розробки метафоричних карт приєдналася всесвітньо відомий експерт по роботі зі стресами, травмами і кризовими станами Офра Аялон. Вона дала картам дуже високу оцінку: «У нашій уяві є всі кольори, щоб прикрасити свій світ. Ми – маги! Але ми не дозволяємо собі вірити в те, що диво живе всередині нас. Чари існують в будь-який момент часу. У дитинстві ми це пам'ятаємо, потім забуваємо, а потім ... згадуємо знову. Карти – це ключі, для відкриття дверей усередині нас». Пізніше карти почали видавати в Голландії, Данії, Швеції та Фінляндії. Асоціативні карти почали поширюватися усім світом і нині активно використовуються у тренінговій роботі [2].

Список використаних джерел

1. Метафоричні асоціативні картки та психологічні ігри в роботі практичного психолога : навч.-метод. посіб. / МОН України, Уманський держ. пед. ун-т імені Павла Тичини ; уклад.: Н. А. Харченко, С. О. Лукомська. Умань : Візаві, 2023. 100 с.
2. Шевченко В. Є. Метафоричні асоціативні картки як інструмент у роботі практичного психолога. *Сучасний освітній простір – досвід, пошук, результат*: матеріали I Всеукраїнської науково-практичної інтернет конференції (17-18 серпня 2022 року). Суми: Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2022. С. 39-41.

ХВОРОВА Ганна, кан. педагог. н., доцент,
професор кафедри психології, логопедії та інклюзивної освіти,
Житомирський державний університет імені Івана Франка

ПЕДАГОГІЧНИЙ СУПРОВІД СОЦІАЛЬНОЇ ПОСЛУГИ ПІДТРИМАНОГО ПРОЖИВАННЯ ДОРΟΣЛИХ ЛЮДЕЙ З ІНТЕЛЕКТУАЛЬНИМИ ТА ПСИХІЧНИМИ ПОРУШЕННЯМИ

В Україні люди з психічними чи інтелектуальними порушеннями, які не можуть самостійно про себе дбати і не мають близьких, зазвичай опиняються в геріатричних пансіонатах, психоневрологічних інтернатах чи психіатричних лікарнях. На шляху євроінтеграції Уряд України зобов'язався до кінця 2024 року затвердити план деінституціоналізації закладів для дорослих з інвалідністю та визначив пріоритетним напрямком роботи розвиток послуг проживання з підтримкою. Це означає, що замість

інтернатної системи для кожної людини, яка потребує підтримки, має бути створена розгалужена система сервісів у громадах, зокрема соціальні послуги проживання з підтримкою.

Послуги проживання з підтримкою можуть надаватися будь-якій повнолітній людині, котра потребує допомоги у самостійному проживанні, опануванні навичок взаємодії з іншими людьми, самообслуговуванні, виконанні щоденних побутових дій, розумінні суспільних норм та правил.

Види послуг проживання з підтримкою: підтримане проживання – ця послуга підійде людині, яка потребує тривалої або пожиттєвої підтримки. Вона надається у будинку чи квартирі. В одному помешканні у супроводі асистентів може проживати не більше восьми отримувачів послуги і умови життя мають бути наближені до домашніх; транзитне підтримане проживання – це послуга для людей, які потребують короткотермінової підтримки, допомоги у розвитку чи відновленні навичок самообслуговування для подальшого повернення до життя в суспільство. Її можна розвивати при психіатричних лікарнях чи інтернатних закладах для людей, які тривалий час проживали ізольовано; учбова соціальна квартира – це послуга для людей, які ніколи не мали досвіду самостійного життя, а проживали з батьками чи близькими родичами; учбова соціальна квартира – можливість відчувати себе самостійною людиною, розвинути навички та впевненість, знайти нових друзів та підготуватися до майбутнього життя без догляду сім'ї, а з підтримкою асистентів чи соціальних працівників (якщо в цьому є потреба).

При отриманні соціальної послуги проживання з підтримкою, мешканцям допомагають асистенти, які пройшли професійну підготовку за комплексною навчальною програмою. Їхня взаємодія з отримувачами послуг побудована на принципах відновлення, дотримання прав людини, поваги до гідності та прийнятті людської різноманітності, реабілітації та абілітації. Асистенти допомагають та підтримують отримувачів у щоденній діяльності, однак вони не є ні вихователями, ні доглядальниками.

Резидент одного з будинків підтриманого проживання розповів, що нарешті навчився користуватись електрочайником. Раніше він жив в інституції, де персонал навчив його остерігатися електроприладів. Такий патерналістичний підхід неприпустимий в послугах проживання з підтримкою. Асистенти вчать резидентів техніці безпеки поводження з побутовими приладами, однак не кип'ятять воду для чаю замість них. Отримувачі послуги максимально включені в усі процеси — планування власного життя, ведення побуту та прийняття рішень, які стосуються їхнього життя. В усіх будинках/квартирах підтриманого проживання або транзитного/учбового житла мешканці активно планують свій побут (за потреби з підтримкою асистентів): меню на день, список покупок, свій вільний час. У мешканців є можливість усамітнитися та умови для приватності. У кожного свої денні активності (навчання, робота, центри

денної зайнятості, спортзал, відпочинок вдома). Можливість вибору повертає людині почуття гідності.

Близько 15-ти громадських організацій та кілька комунальних закладів в Україні наразі надають послуги проживання з підтримкою для близько 150 людей з психічними, інтелектуальними та комплексними порушеннями. При наданні такої послуги, особливо, при проживанні в тренувальній квартирі, вони потребують педагогічного (андрологічного) супроводу. Підготовка підростаючої людини з інвалідністю до підтриманого проживання має ґрунтуватися на таких цінностях: цінність кожної людської особистості; людська гідність, взаємоповага між членами родини; самозарадність; підтримка здібностей та інтересів; сприяння денної зайнятості, орієнтація на підтримане працевлаштування у майбутньому.

Транзитна/тренувальна квартира призначена для організації навчального проживання людей з інвалідністю, які мають інтелектуальні та психічні порушення для формування соціальних та побутових компетенцій самостійного проживання, оволодіння практичними навичками, такими як самообслуговування; утримання помешкання; догляду за одягом та взуттям; фінансова грамотність; організація харчування; соціальна взаємодія; організація дозвільної діяльності, які необхідні для самостійного життя, виходячи з індивідуальних можливостей резидентів. Базовий принцип, на якому заснована діяльність транзитної квартири: допомоги стільки, скільки необхідно, самостійність стільки, скільки можливо, орієнтація не на наявний рівень самостійності учасника, скільки на максимально можливий для нього рівень. Проведення занять здійснюється виходячи з їх індивідуальних можливостей резидентів.

Людям з інтелектуальними та психічними порушеннями теоретичного методу навчання недостатньо. Для формування в них адаптивних навичок обов'язково треба використовувати стратегії, найбільш наближені до реального життя:

- візуалізація: тематичні зображення, плани на день, списки продуктів, нагадування, алгоритми дій тощо – це приклади візуальної підтримки, які допомагають підтримати самостійність. Так людина вчиться планування та контролю своєї діяльності;
- метод рольового моделювання: насамперед застосовується для навчання складним багатокомпонентним навичкам. Основне завдання методу – визначити частинки комплексної задачі, проаналізувати їх виконання та очікувані результати та потім поєднати ці результати в цілісну багатокомпонентну навичку;
- метод покрокового навчання: використовується не так у формуванні побутових навичок, як у сфері соціалізації та комунікації, безпечної поведінки в соціумі. За суттю, це рольова гра: похід в магазин, здійснення покупок, спілкування з консультантом в магазині, проходження співбесіди тощо;

• екскурсії: проводяться з метою закріплення знань і вмінь у реальних життєвих ситуаціях. Вони мають діловий, практичний характер. Люди з інвалідністю не лише спостерігають за роботою державних і приватних установ, що надають послуги населенню, вони вступають у контакти з працівниками організації. Такі екскурсії формують на майбутнє навички спілкування у різних ситуаціях.

Процес формування навичок самообслуговування у дорослих людей з інтелектуальними та психічними порушеннями є логічним продовженням педагогічної роботи, що проводиться з ними в дитячому та підлітковому віці.

Незважаючи на те, що прийом їжі, дії з одягом, гігієнічні процедури відбуваються кожен день, з самого раннього віку, через різні причини молодь з інтелектуальними та психічними порушеннями до 18 років не повністю реалізують потенціал своїх можливостей. Вони залишаються недостатньо самостійні у виконанні тих чи інших дій із самообслуговування, виконують їх неякісно або, зіткнувшись з якоюсь труднощами, відмовляються від самостійних спроб та чекають на допомогу оточуючих. Зміст навчання самообслуговування в тренувальній квартирі є: приймання їжі, організація гардеробу, користування туалетом, особиста гігієна.

Отже, доступність, сталість та масштабування послуги підтриманого проживання, як альтернативи інституційного догляду потребує системного педагогічного супроводу, для якого потрібні підготовлені кадри, а також менторська та супервізійна підтримка.

Список використаних джерел

1. Закон України «Про соціальні послуги».
<https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2671-19#Text>
2. Державний стандарт соціальної послуги підтриманого проживання осіб похилого віку та осіб з інвалідністю.
<https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0806-17#Text>

ШВЕЦЬ Владислава,
кандидат психологічних наук,
здобувач вищої освіти ступеня доктора наук,
керівник Центру ветеранського розвитку факультету
соціальної та психологічної освіти
Уманський державний педагогічний університет
імені Павла Тичини, м. Умань

КОМПЛЕКСНИЙ ПІДХІД ПСИХОТЕРАПЕВТИЧНОГО КУПЦЮВАННЯ ЕМОЦІЙНИХ РОЗЛАДІВ У МОЛОДИХ ЛЮДЕЙ З ЧИСЛА ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ

Державні стандарти надання соціальної послуги формують 24 напрямки діяльності, яка надається відповідно до запиту та можливостей громади [1].

Комплексна реабілітація як система послуг, які визначають основні напрямки видозміни, охоплює професійну, психолого-педагогічну, психологічну, соціальну, фізкультурно-спортивну, трудову, медичну складову [2].

Аналіз звернень клієнтів за психологічною допомогою за 2022-2024 роки до фахівців Центрів надання соціально-психологічної допомоги факультету соціальної та психологічної освіти засвідчує істотні прогалини у комплексному підході надання психосоціальної допомоги з купіювання емоційних розладів у молодих людей як з числа внутрішньо переміщених осіб, так і родин військових. Так, з ознаками розладів нейророзвитку (315.8 (F.88), 315.39(F80.82), 314.01 (F90.8), 299.00(F84.0), 315.1(F81.2), 315.2 (F81.81), 315.00(F81.0) у 2022 році було 19,69% клієнтів (771 особа), з ознаками розладів, пов'язаних зі стресом та травмою (313.89 (F94.1), 313.89(F94.2), 309.81(F43.10), 308.3(F43.0)) було зафіксовано у 2022 році 44,7 % (1751 осіб), у 2023 році 23,65 % (926 осіб), що становило 68,36 % від усіх звернень (2677 осіб); з ознаками розладу сну (307.42(F51.01), 307.44(F51.11),307.47(F51.5),) було зафіксовано у 2022 році 4,54 % клієнтів (178 осіб), 2,63% у 2023 році (103 особи), 0,08 % у 2024 році (3 особи), що охопило 284 клієнти (7,25 %); інші психічні розлади (G47.09)799.59(R41.9) становили 4,70% (184 особи) за 2023 (3,24 %) - 2024 (1,46%) роки.

Статевий розподіл звернень становив 38,11% чоловіків та 61,87 % жінок. Варто зазначити, що звернення жінок визначало тенденцію до надання соціально-психологічної послуги консультування, оскільки саме жінки частіше зверталися за пошуком способів купіювання симптомів емоційних розладів у представників родин, зокрема дітей. Одним із основних критеріїв, які лягали в основу звернень до фахівця-психолога була наявність ознак депресивних розладів (296.99(F34.81), 300.4(F34.1)), тривожних розладів (309.21(F93.0), 300.3(F40.10), 300.02 (F41.1), 300.02(F41.1), 300.00(F41.9)); розладів із соматичною симптоматикою (300.82(F45.1), 300.7 (F45.21), 300.11(F44.4, F.44.7, F.44.7); розладів харчової поведінки (307.99(F50.82), 307.51(F50.2), 307.50(50.9) та низькою мотивацією до навчання чи соціальної взаємодії.

Навантаження на 1 фахівця, згідно з даними статистики (2700 осіб у 2022 році, 1156 осіб у 2023 році, 60 осіб за 2 місяці 2024 року), засвідчує перевиконання норми у 2022 році в 11,25 рази та у 4,81% за 2023 рік. Разом з тим, чітка тенденція до зниження інтересу до навчання молоді та різке погіршення фізичного стану засвідчують прогалини у впровадженні Державного стандарту загальної середньої освіти в Україні та кваліфікованій підготовці кадрів закладами вищої освіти, взаємодії служб з надання освітніх та оздоровчих послуг.

Деструктивні відносини між молоддю та дорослими також можна розглядати як наслідок викривлень у системі формування ціннісних орієнтирів Державного стандарту загальної середньої освіти, зокрема: зміні

особистісних розумінь щодо поваги до особистості учня та визнання пріоритету його інтересів, досвіду, власного вибору, прагнень, ставлення у визначенні мети та організації освітнього процесу, підтримка пізнавального інтересу та наполегливості через відсутність проявів інтересу до взаємодії; забезпечення рівного доступу кожного учня до освіти без будь-яких форм дискримінації учасників освітнього процесу регламентується індивідуальним суб'єктивним відчуттям готовності до опанування знаннями; дотримання принципів академічної доброчесності у взаємодії учасників освітнього процесу та організації всіх видів навчальної діяльності є енергозатратним процесом, а отже:

- відмова від відстоювання власної думки як і списування є нормою для молоді; становлення вільної особистості учня, підтримка його самостійності, підприємливості та ініціативності, розвиток критичного мислення та впевненості в собі в умовах тривалих військових дій, опосередкованого впливу батьківських реакцій на події нівелюють дану фазу;

- формування культури здорового способу життя учня, створення умов для забезпечення його гармонійного фізичного та психічного розвитку, добробуту є неможливим в умовах тривалого перебування у сховищах та під обстрілами; створення освітнього середовища, в якому забезпечено атмосферу довіри, без будь-яких форм дискримінації учасників освітнього процесу стає неможливим в період загострення антисемітських поглядів та тотальної агресії;

- утвердження людської гідності, чесності, милосердя, доброти, справедливості, співпереживання, взаємоповаги й взаємодопомоги, поваги до прав і свобод людини, здатності до конструктивної взаємодії учнів між собою та з дорослими ускладнюється почуттям провини та зниженням вікна толерантності;

- формування в учнів активної громадянської позиції, патріотизму, поваги до культурних цінностей українського народу, його історико-культурного надбання і традицій, державної мови, що формується під утиском популяризації провини та повинності, має протилежний вплив;

- плекання в учнів любові до рідного краю, відповідального ставлення до довкілля в умовах внутрішньої міграції створює нерівні умови для кожного учасника процесу.

Відтак, комплексний процес купіювання емоційних розладів, що відбувається на базі закладів освіти потребує стратегічного та змістовного оновлення та видозміни, про що будуть наступні розвідки.

Список використаних джерел

1. Соціальні послуги. Департамент соціального захисту населення Сумської міської ради. <https://dszn.smr.gov.ua/sotsialni-poslugi/>

2. Закон України від 01 січня 2024 року № 2961-IV «Про реабілітацію осіб з інвалідністю в Україні». Верховна Рада України. 2024. <http://surl.li/apzdt>

ШЕЛЕНКОВА Наталія, канд. психол.н.,
доцент кафедри психології Уманський державний
педагогічний університет імені Павла Тичини, м. Умань
ПИВОВАР Анастасія, здобувачка першого (бакалаврського) рівня
вищої освіти спеціальності 053 Психологія
Уманський державний педагогічний університет
імені Павла Тичини, м. Умань

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ КОНФЛІКТНОСТІ ПІДЛІТКІВ ІЗ РІЗНИМ РІВНЕМ САМООЦІНКИ

Характерним для підліткового віку є підвищений рівень конфліктності, що стає причиною не зовсім адекватного розвитку когнітивної та емоційної складових структурних компонентів самосвідомості. Наслідком цього є погана саморегуляція та поведінка підлітка.

Виділяють високий, середній та низький рівень самооцінки. У підлітків вона змінюється залежно від вікової стадії. Типову картину різнорівневих змін у динаміці самооцінки як важливого компоненту самосвідомості наводить Д.І.Фельдштейн, розрізняючи три стадії розвитку підліткового віку:

- перша стадія підліткового віку (10-11 років) означена суперечливим самоставленням (прийняттям себе), в змістовій структурі якого переважають негативні риси і форми поведінки. Діти виявляють гостру необхідність у самооцінюванні і водночас переживають невміння оцінити себе;
- друга стадія підліткового віку (12-13 років) – поряд із загальним прийняттям себе зберігається і ситуативно негативне ставлення підлітка до себе, що залежить від оцінок оточення, перш за все – однолітків. Водночас критичне ставлення підлітка до себе, переживання незадоволення собою супроводжується актуалізацією потреби у самоповазі, загальному позитивному ставленні до себе як до особистості;
- третя стадія підліткового віку (14-15 років), в межах якої виникає «оперативна самооцінка», що визначає ставлення підлітка до себе у теперішньому часі. Ця самооцінка базується на співставленні підлітком своїх особистісних характеристик, форм поведінки із певними нормами, що є для нього ідеальними формами його особистості [3].

Якщо аналізувати адекватність самооцінки підлітків в цілому, то у 50% вона неадекватна, тобто не відповідає дійсній поведінці. У випадку високої неадекватної самооцінки підлітки вважають себе доскональними, наділеними лише позитивними характеристиками і вимагають визнання себе такими

від оточуючих. Підлітки з низькою неадекватною самооцінкою навпаки не сприймають себе як особистість і відмовляються бачити в собі потенціал. У таких підлітків переважає критичне ставлення до себе, але водночас актуалізуються потреба в самоповазі [1].

У більшості підлітків переважає висока самооцінка. Характерні риси таких підлітків: впевнені собі, роблять помилки і вчаться на них, сприймають свій зовнішній вигляд таким, як він є, безпосередні у спілкуванні з іншими, вважають критику шляхом особистісного зростання.

Що властиво для підлітків молодшого і старшого віку, так це те, що у більшості з них самооцінка ще знаходиться в процесі формування. Вона у них або низька, або висока, що впливає на навчання, спілкування з оточуючими людьми та призводить до виникнення конфліктних ситуацій.

Тобто, самооцінка часто є тісно пов'язана з конфліктною поведінкою підлітків. Важливим значенням самооцінки є стимулювання особистості до певних дій, яке базується на прагненні людини знайти гідне місце у її житті, а також бути в очах інших і самого себе повноцінним членом суспільства. А як ми знаємо, найбільш пріоритетним у житті підлітка є саме самоствердження серед товаришів, ровесників та батьків.

Конфліктологічна активність підлітків пов'язана з постійною переоцінкою цінностей, що виникає в процесі спілкування з найближчим соціальним оточенням. Молодші підлітки можуть вступати в конфлікт у випадку, якщо вважають, що іншого виходу немає. Старші ж підлітки конфліктують заради конфлікту, щоб показати своє домінування, тому, як правило, старші підлітки є більш конфліктними, ніж молодші [2, с. 98].

Підлітки з високою самооцінкою при конфлікті більше конкурують з підлітками у яких простежується неадекватна висока самооцінка. Підлітки з низькою самооцінкою навпаки намагаються уникати конфліктної ситуації, що не розв'язує самого конфлікту, а лише переводить його на новий рівень, іноді навіть більш складний. Це стосовно молодших підлітків. Зі старшими ситуація практично ідентична, єдине, вони мають ширший діапазон вибору стилю регулювання поведінки в конфліктній ситуації, що пояснюється більшим досвідом конфліктної поведінки та розумінням важливості розв'язання конфлікту.

Отже, як бачимо, між самооцінкою та конфліктною поведінкою підлітків існує прямий зв'язок – у випадку неадекватної самооцінки (низької чи високої) конфліктність підлітка значно зростає. Це пояснюється тим, що підлітки з неадекватною самооцінкою мають спотворені уявлення про себе, що впливає на їх бачення й відносно інших. Внаслідок цього виникають непорозуміння як зі сторони підлітка, так і зі сторони оточуючих, результатом чого і є конфлікт.

Список використаних джерел

1. Близнюкова О. М. Психологічний аналіз чинників кризи підліткового віку. *Проблеми сучасної психології* : збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка,

інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України. № 8. Кам'янець-Подільський: «Аксиома», 2010. С. 66-75.

2. Котлова Л. О. Особливості конфліктних форм поведінки підлітків з вираженими акцентуаціями рис характеру. *Актуальні проблеми педагогіки та психології*. Львів, 2011. Ч.1. С. 68-72.

3. Чала О. А. Сутність та детермінанти деструктивної конфліктності особистості *Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова; серія № 12. Психологічні науки*. К., 2006. №26 (50). Ч. I. С. 399-402.

ШЕЛЕНКОВА Наталія, канд. психол.н.,
доцент, доцент кафедри психології Уманський державний
педагогічний університет імені Павла Тичини, м. Умань
ПРИСЯЖНЮК Діана, здобувачка першого (бакалаврського) рівня
вищої освіти спеціальності 053 Психологія
Уманський державний педагогічний університет
імені Павла Тичини, м. Умань

ЗНАЧЕННЯ НЕВЕРБАЛЬНОЇ КОМУНІКАЦІЇ

Спілкування є складним, багатоплановим процесом, у якому, крім слів, для обміну інформацією використовуються різноманітні засоби – постава тіла, жести, міміка, інтонація, погляд. Впливають на нього просторове розміщення партнерів, навіть їхні манери одягатися тощо. Усі ці засоби передавання інформації належать до невербальної комунікації.

Невербальна комунікація – процес взаємообміну інформацією шляхом використання для передавання повідомлень невербальних (немовних) засобів комунікації [1].

Багато культур володіють особливими соціальними та культурними моделями, або сценаріями, невербальної поведінки, в тому числі емоційної. Людина, що є представником конкретної культури, добре знає її правила і норми, які затверджуються відповідними сценаріями, і зазвичай діє, узгоджуючись з ними.

Проблема міжкультурної відповідності жестів, або, як її зазвичай називають в невербальній семіотиці, проблема універсалізму, тісно пов'язана з інтерпретацією невербального тексту однієї культури носіями іншої; а також з проблемою перекладності.

Багато культур володіють особливими соціальними та культурними моделями, або сценаріями, невербальної поведінки, в тому числі емоційної. Людина, що є представником конкретної культури, добре знає її правила і норми, які затверджуються відповідними сценаріями, і зазвичай діє, узгоджуючись з ними. У тих же випадках, коли поведінка представників даної культури є явним порушенням норм, то це робиться ними або усвідомлено – зазвичай з наміром виконати певне комунікативне завдання, або неусвідомлено. В цьому випадку ненормативна поведінка або одержує

нестандартну інтерпретацію, або просто засуджується іншими людьми як етично або естетично неприємна, як фізично чи психологічно неприйнятна, а тому вважається такою, що не сприяє спілкуванню [2].

У психології виділяють чотири форми невербального спілкування: кінесіку, паралінгвістику, проксеміку, візуальне спілкування (окулесіку). Кожна з форм спілкування використовує свою знакову систему. Наука, предметом якої є невербальна комунікація і, ширше, невербальна поведінка і взаємодія людей, називається невербальною семіотикою.

До цього розділу знання відносить [1]:

1. Паралінгвістику (науку про звукові коди невербальної комунікації).
2. Кінесіку (науку про жести і жестові рухи, про жестові процеси і жестові системи).
3. Окулесіку (науку про мову очей і візуальну поведінку людей під час спілкування).
4. Аускультацию (наука про слухове сприйняття звуків і аудіальну поведінку людей в процесі комунікації).
5. Гаптику, або такесіку (науку про мову торкань і тактильної комунікації).
6. Гастику (науку про знакові в комунікативних функціях їжі та напої, про прийом їжі, про культурні та комунікативні функції напоїв і частувань).
7. Ольфакцію (науку про мову запахів, значення, передані за допомогою запахів, і роль запахів у комунікації).
8. Проксеміку (науку про простір комунікації, його структуру та функції).
9. Хронеміку (науку про час комунікації, про його структурні, семіотичні і культурні функції).
10. Системологію (науку про системи об'єктів, якими люди оточують свій світ, про функції та значення, які ці об'єкти виражають у процесі комунікації).

Точне розуміння сенсу отриманого невербального повідомлення важливо ще й тому, що окремі жестові форми, що зустрічаються в різних культурах, хоча і не тотожні за значенням, можуть мати семантично схожі інтерпретації [3].

Підсумовуючи вищевикладене, зазначимо, що спілкування (в тому числі невербальне) виступає необхідною умовою існування людей, без якого неможливе повноцінне формування не лише окремих психічних функцій, процесів і властивостей людини, але і особи в цілому. Ось чому вивчення цього складного психічного феномену як системної освіти, яка має багаторівневу структуру і тільки йому властиві характеристики, є актуальним для психологічної науки.

Список використаних джерел

1. Ковалинська І. В. Невербальна комунікація. К. : Вид-во «Освіта України», 2014. 289 с.
2. Косенко Ю. В. Основи теорії мовної комунікації: навч. посіб. Суми : Сумський держ. ун-т., 2011. 187 с.
3. Яшенкова О.В. Основи теорії мовної комунікації: навч. посібник. Київ: Академія, 2010. 312 с.

ШКЛЯР Ірина, методист кафедри психології
Черкаського обласного інституту післядипломної
освіти педагогічних працівників Черкаської обласної ради,
м. Черкаси

СИНДРОМ ПРОВИНИ ВЦІЛІЛОГО ЯК ПСИХОЛОГІЧНИЙ ФЕНОМЕН В УМОВАХ ВІЙНИ

Ще за часів розквіту психоаналізу почуття провини вважалося як одним із рушійних, так і деструктивних сил для людської психіки. Над дослідженням даного феномену багато працював Зігмунд Фрейд та його прибічники. Саме він вважав, що ми відчуваємо себе винними лише тоді, коли відбувається розкол між двома рівнями нашої психіки, а саме: протиріччя між Супер-Его (моральні установки, принципи) та Ід (інстинктивні бажання) [1].

В історії психології першим з'явилося поняття «синдром концентраційного табору» після Другої світової війни. Відкривачем терміну вважається психіатр Едді де Вінд, який пройшов через Освенцім. Повернувшись після жахів табору до звичного життя та роботи фахівець помітив схожі ознаки синдрому у своїх пацієнтів, які мали такий же життєвий досвід. Згодом, в 1960-их роках було запропоновано новий та досі більш поширений термін «синдром провини вцілілого».

Синдром провини вцілілого – психологічний феномен, який з'являється у суб'єкта, який пережив загрозливу для життя, травмуючу ситуацію і при цьому вижив. Важливо зазначити, що «той, хто вижив» зазвичай бере провину на себе за те, що не зміг врятувати загиблого, навіть якщо перший мав мінімальний фактичний контроль або вплив на обставини. Важливо відмітити, що після ситуації, яка загрожувала життю у суб'єкта можуть виникати суперечливі (і цілком нормальні) почуття: 1-ий варіант –це горе за тими, хто не вижив, 2-ий варіант: полегшення, вдячність за те, що лишився живим.

В минулому почуття провини за смерть ближнього рахувалося ознакою ПТСР (посттравматичного стресового розладу) у DSM- III (Діагностичний і статистичний посібник з психічних розладів). Це було необхідно для демонстрації результатів проведеного дослідження з ветеранами В'єтнамської війни у кого було виявлено підвищений рівень провини

вцілілого. В DSM-IV синдром провини вцілілого вважався ознакою ПТСР, але згодом, з наступного видання DSM-5 його взагалі видалили. В наші дні даний синдром корелює з афективними розладами, які часто мають хворі на ПТСР[4].

Існує класифікація симптомів провини вцілілого. Поділяються вони на фізіологічні та психологічні. До фізіологічних симптомів відносять: розлади сну та шлунку, нічні кошмари, головні болі, відсутність апетиту, прискорене дихання та серцебиття. Відсутність повноцінного сну має фізіологічне підґрунтя. Під час травмивної ситуації тіло отримує викид адреналіну, а під час шляху: від проживання травми до «ментального одужання» викид адреналіну досі не виходить з тіла, тому травмована людина і не може заснути.

Серед психологічних симптомів: частий стан роздратованості, гостра реакція на тригери, проблеми з когнітивними процесами, нестабільність настрою, зневіра в майбутнє, відсутність мотивації, ізоляція від людей та світу, думки суїцидального характеру, нав'язливі думки стосовно травмивної ситуації (румінація), депресія [2].

Через травмування іноді у людини може сформуватись певний тип мислення:

- 1) Все, або нічого / Зараз, або ніколи;
- 2) Складно дозволити собі помилку / Прагнення до перфекціонізму;
- 3) Відсутність усвідомлення та прийняття власних труднощів.

Також науковцями виділяється 6 етапів проживання синдрому провини вцілілого:

- 1) Згадування про те, що сталося
- 2) Відділення провини вцілілого від інших видів провин;
- 3) Реконструювання та адекватна оцінка власної ролі в травмивній ситуації;
- 4) Боротьба з самозвинуваченням та ірраціональним почуттям провини;
- 5) Прийняття провини
- 6) Формування індивідуальних висновків стосовно травмивної ситуації [3].

Наразі серед українського населення гостро стоїть питання почуття провини у зв'язку з російсько-українською війною, яка точиться вже другий рік на теренах нашої держави. Особливо під цей синдром підпадає така категорія людей, як: військові та військовозобов'язані, цивільне населення, рятувальники ДСНС, внутрішньо переміщені особи, медичні працівники, волонтери та ін.

Почуття провини потерпілого вважається скоріше симптомом, ніж конкретним психічним розладом, але це не робить його менш серйозним. Якщо його не врахувати, це може призвести до тривалого емоційного стресу, включаючи думки про самогубство. Найдієвішими психологічними

напрямами допомоги з синдромом провини вцілілого вважається КПТ, групова психотерапія та групи підтримки.

Список використаних джерел

1. Невдоволення культурою / З. Фрейд, Фоліо, 2022, 352 с.
2. Healing the Wounded Soul: Understanding and Overcoming Survivor Guilt / Martin, J., 2018.
3. Survivor's Guilt Rex Wooddell Liberty University Online Crisis Counseling Cris 302 / Jim Varland, 2013.
4. The Intricacies of Survivor's Guilt: Exploring Its Phenomenon Across Contexts / Bistas K., Grewal R., 2023.

ШЛІХТА Ганна, канд. пед. наук, доцент,
професор кафедри інформаційно-комунікаційних
технологій та методики викладання інформатики
Рівненський державний гуманітарний університет, м. Рівне

АКТИВІЗАЦІЯ ЦІННОСТЕЙ Й ОСОБИСТИХ ЯКОСТЕЙ ЯК ЕЛЕМЕНТІВ ЦІННІСНО-ДЕОНТОЛОГІЧНИХ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ ІТ-ФАХІВЦІВ

На основі напрацювань аксіологічної науки цінності обґрунтовано потрактувати як поведінкові стимули і чинники концептуалізації життєвих смислів особистості, основу її життєвих стратегій. У педагогічному контексті принциповим для нас є положення, що задаючи певне предметне й функціональне навантаження цінностей як елементів аксіологічної й деонтологічної компетентностей ми можемо забезпечити соціальну спрямованість вказаних компетентностей у поєднанні з формуванням позитивних індивідуальних ціннісних орієнтирів фахової діяльності майбутнього ІТ-фахівця, як об'єкт нашого дослідження. Своєю чергою формування особистих якостей фахівця вказаного профілю – професійних, світоглядних й громадянських, визначає необхідність використання потенціалу особистісних складових освітнього процесу й заохочення персонального стилю й індивідуальних способів оволодіння компетентностями, що постають основою майбутньої фахової готовності.

Система цінностей й особистих якостей як елементів ціннісно-деонтологічних компетентностей фахівців першого (бакалаврського) рівня галузі знань 12 «Інформаційні технології» відображена у таблиці 1

Таблиця 1.

Система цінностей й особистих якостей як елементів ціннісно-деонтологічних компетентностей сучасного ІТ-фахівця

Елементи структур компетентності	Аксіологічна компетентність	Деонтологічна компетентності
<i>Афективні елементи ціннісно-деонтологічних компетентностей</i>		
<i>цінності</i>	1) конформність– міжособистісна; 2) доброзичливість– надійність; 3) універсалізм– толерантність; 4) традиція.	1) відповідність– правила; 2) досягнення; 3) універсалізм– занепокоєння; 4) доброзичливість– турбота.
<i>особистісні якості</i>	<ul style="list-style-type: none"> • комунікабельність, • доброзичливість, • толерантність. 	<ul style="list-style-type: none"> • відповідальність, • справедливість, • добропорядність.

Отже, метою нашої статті є обґрунтоване виокремлення такої педагогічної умови, як актуалізація навичок та умінь як елементів інтелектуально-когнітивної складової ціннісно-деонтологічних компетентностей для підґрунтя створення моделі освітнього процесу формування ціннісно-деонтологічних компетентностей майбутнього ІТ-фахівця.

Реалізація такої педагогічної умови як активізація цінностей й особистих якостей як елементів ціннісно-деонтологічних компетентностей спрямована на стимуляцію у подальшій професійній діяльності вільного та усвідомленого вибору соціально-прийнятних й гуманістично орієнтованих сенсів і способів професійної діяльності, підвищення рівня ціннісного ставлення до власної функції у професійній діяльності, готовності до позитивної комунікації з оточуючими. Методологічну основу вказаної педагогічної умови становлять аксіоматичні для сучасної педагогіки положення:

- 1) про особистість здобувача освіти як суб'єкта освітньої діяльності;
- 2) про цілісність й системність освітнього процесу. Виходимо з положення, що усвідомлення й прийняття певних цінностей як і формування певних особистісних якостей завжди має індивідуальний характер, що в освітньому контексті пов'язано з індивідуальною траєкторією руху до цінностей і особистих якостей. З іншого боку, залучення вказаних положень поєднується з реалізацією принципу інтерсуб'єктності зміст якого полягає в тому, що професійна діяльність майбутніх фахівців ІТ-галузі характеризується, по-перше, необхідністю комунікації з колегами, партнерами, контрагентами, а, по-друге, обумовлена високим ступенем відповідальності за професійні рішення, що приймаються і стосуються дилеми соціальних інтересів й приватності.

Ефективну практику активізації цінностей й особистих якостей як елементів ціннісно-деонтологічних компетентностей майбутніх фахівців ІТ-

галузі пов'язуємо із застосуванням технологій інноваційного характеру. Зокрема наголошуємо на доцільності у цьому контексті таких технологій:

1) технологія «Навігації в суспільствах пост правди» (ознайомлення здобувачів освіти з множинністю джерел інформації і знань; ознайомлення з критеріями оцінювання інформаційних потоків; оволодіння техніками аналізу й самоаналізу як основ критичного мислення);

2) технологія педагогіки дискомфорту (залучення здобувачів освіти до діяльності, яка є водночас несподіваною та вимагає від них вийти із зони комфорту – переосмислити звичні уявлення (стереотипи), ціннісні орієнтації).

Окремо наголосимо, що активізації цінностей й особистих якостей як елементів ціннісно-деонтологічних компетентностей майбутніх фахівців ІТ-галузі сприятиме застосування педагогічних технологій і інноваційного забезпечення (зокрема, технології «Дизайн-мислення», педагогіки автономії, а також технології педагогіки, орієнтованої на справедливість), що їх було описано вище у контексті формування інтелектуально-когнітивних складових (знань, навичок й умінь) відповідних компетентностей.

Список використаних джерел

1. Гончаренко Т. Є. Педагогічні умови професійної підготовки майбутніх інженерів-програмістів у технічному університеті : дис. ... к. пед. наук: 13.00.04. Харків, 2018. 270 с.

2. Круглик В. С. Система підготовки майбутніх інженерів-програмістів до професійної діяльності у вищих навчальних закладах: дис. ...д-ра пед. наук: 13.00.04. Запоріжжя, 2018. 682 с.

3. Рогоза В. В. Практикум з питань формування екологічних цінностей у майбутніх учителів природничих наук у процесі професійної підготовки : навчально-методичний посібник. Рівне: Волинські обереги, 2020. 200 с.

ШУАДИК Галина, канд. психол. н.,
доцент кафедри психології
Уманський державний педагогічний університет
імені Павла Тичини, м. Умань

ВИКОРИСТАННЯ ПСИХОЛОГОМ ТЕХНІК ПСИХОДРАМИ У ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ

Творцем психодрами був Якоб Леві Морено. Він створив проект «Спонтанного театру». «Психодрама – метод, що розкриває істину душі в дії» [1]. Психодрама – це перша форма групової психотерапії, яка не суперечить психоаналізу та іншим напрямкам психології. Пол Холмс відзначає: «психодрама – це форма групової психотерапії, яка не допускає пасивного спостереження. Емоційна енергія, креативність і чесність драми здатні втягнути в неї кожного, хто стежить за її розвитком» [2].

Представлення самого себе (самопрезентація). Ця техніка складається з коротких рольових дій, у яких протагоніст зображує самого себе. У цих діях протагоніст є єдиним учасником, і гра виходить абсолютно суб'єктивною. В основі техніки є дві передумови: суб'єктивність і люгітальність.

Виконання ролі – це акт прийняття ролі когось іншого. Це може бути роль якоїсь людини, що живе або померла, реальна або придумана; роль частини тіла (наприклад, серця), роль тварини (наприклад, домашньої), роль неживого об'єкта (наприклад, якогось сувеніра) і навіть роль уявлення або поняття, такого, як час, пологи, біг тощо.

Діалог – це зображення в рольових іграх взаємин між реальними людьми. Допоміжний персонал – люди, з якими людина взаємодіє в реальному житті. Тут кожний грає самого себе (і протагоніст і допоміжний персонал). Часто використовується при дослідженні конфліктних ситуацій.

Монолог – виклад людиною своїх почуттів, думок, начебто вона уголос (але при цьому письмово) радиться із самим собою. Ця техніка може виглядати як коментування своїх дій у рольових іграх на початку, всередині й наприкінці сцени.

Дублювання – (al te ego) – другорядна особа грає роль протагоніста. Допоміжна особа виконує цю роль одночасно із протагоністом і намагається стати його «психологічним двійником», бути його внутрішнім голосом, свідомістю, виражати його почуття, розкривати таємні думки й судження, допомагати виражати їх повно й відкрито.

Обмін ролями – дві людини обмінюються ролями. Учасники омінюються ролями фізично, кожний переймає позу, манери, психологічний стан іншого. В обміні ролями завжди бере участь протагоніст. Він тимчасово стає допоміжною особою, а останній відіграє роль протагоніста на період, визначений цим обміном ролей.

Техніка порожнього стільця – протагоніст діє без допомоги допоміжних осіб, він взаємодіє з уявлюваним кимось або чимось, представленим одним або декількома порожніми стільцями. Стільці служать заміниками відсутніх осіб, предметів, явищ і т.д. Протагоніст розмовляє з кимось у формі монологу або обміну ролями. Потім стілець займає другорядна особа, з ким протагоніст міг би спілкуватися, начебто уявлюваний хтось був тут.

Дзеркало – здійснюється допоміжною особою, що виконує роль протагоніста протягом короткого часу, а протагоніст спостерігає за нею, вийшовши із простору дії. Основне завдання допоміжної особи – скопіювати поведінку протагоніста, бути «психологічним дзеркалом».

Застосування психодраматичних технік може допомогти клієнту:

- пережити зовні драму внутрішнього світу;
- опанувати своє минуле і «попрощатися» з ним;
- повірити в себе, у свої сили й можливість змін;
- знайти оптимальні способи поведінки у важких життєвих ситуаціях;
- освоїти нові ролі й моделі поведінки.

Багато технік психодрами успішно запозичені іншими напрямками й підходами у психології та використовуються психологами, які дотримуються різних психологічних теорій. Але є серед них базові техніки, без яких не може обійтися жодна психодрама. Дамо коротку характеристику деяким технікам [3].

Список використаних джерел

1. Moreno J.L. Psychodrama Volume 2: Foundations of Psychodrama. Beacon House. 1959.
2. Холмс П. Внутрішній світ на зовні. Теорія об'єктних стосунків і психодрама / пер. з англ. К.: Класс, 2002. 288 с.
3. Чудаєва Н.В., Шулдик Г.О. Психодрама. Курс лекцій : навч. посібник для студентів педагогічних вузів. МОН України, Уманський держ.пед.у-тет імені Павла Тичини. Умань : Візаві. 2020. 158 с.
4. Шулдик Г.О. Розминка як початкова стадія психодрами. Психологія : сучасні методи та інновації у досвіді діяльності практичного застосування : матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції, Умань, 14 квітня 2016. С. 129-131.

ЯВДОШИШИНА Анастасія, здобувач другого (магістрського) рівня вищої освіти спеціальності 053 Психологія Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини, м. Умань
ХАРЧЕНКО Надія, канд. психол.н. доцент кафедри психології Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини, м. Умань

МЕТАФОРИЧНІ КАРТКИ ЯК ЗАСІБ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ВІЙСЬКОВИМ

Пошук і розробка активних методів навчання характерні для всієї сучасної психології і суміжних з нею дисциплін. Одним з таких методів є груповий тренінг. У процесі групової взаємодії відбувається прийняття цінностей і потреб інших людей. Спостерігаючи взаємодію, яка відбувається в групі, учасники можуть ідентифікувати себе з іншими членами групи і використовувати зворотний зв'язок, оцінюючи власні почуття і поведінку. Група може також полегшувати процес інтроспекції та самодослідження. Як зазначає О.Корніяка, термін «тренінг» має вживатися не для позначення методів навчання, а для позначення методів розвитку здібностей до навчання або оволодіння будь-яким складним видом діяльності, зокрема спілкуванням термін «тренінг» має вживатися не для позначення методів навчання, а для позначення методів розвитку здібностей до навчання або оволодіння будь-яким складним видом діяльності, зокрема спілкуванням [1].

При роботі з військовими (як у тренінгу, так і індивідуально), ми пропонуємо використання описаних нижче технік з метафоричними асоціативними картками.

Вправа «Мої ресурси». Аналіз способів подолання стресових ситуацій в дитинстві та в підлітковому віці, що з цього актуальне й нині? Акцентується увага на якостях особистості, які допомагали їй у дитинстві долати стреси.

Вправа з МАК «Я до, на та після війни». З колоди «Адаптація» учасники у відкрити обирають карти, які якнайбільше характеризують їх: «Я до війни», «Я на війні» і «Я тепер». Учасники тренінгу відповідають на питання «Хто Я сьогодні?», описують себе та наголошують на своїх позитивних якостях.

Вправа з МАК «1 карта»: Кожен учасник наосліп витягує одну карту і описує її. Акцент на тому, що допоможе людині на зображенні впоратися з його ситуацією? До кого вона зможе звернутися за допомогою? Чому ця ситуація її навчить?

Вправа з метафоричними картами колоди «Соре».

Психолог розкладає в ряд шість карт, що представляють різні категорії моделі «ЧУДО І Ви». Спочатку він розповідає учасникам про кожну з цих карт, а потім каже: «Перед вами колода карт СОРЕ. Подумайте про стрес, кризу або травму з вашого життя і витягніть з колоди шість випадкових карт. Потім, не відкриваючи ваших карт, розкладіть їх по одній на кожну з шести карт, які представляють різні категорії «ЧУДО І Ви». Потім учаснику пропонується відкривати по черзі одну з розкладених ним карт, розповідаючи про зв'язок кожної з них з відповідною категорією. За допомогою цієї карти учасник розповідає про свої особливі стилі використання конкретної категорії внутрішніх ресурсів, як в його позитивних, так і в негативних проявах.

Психолог: «А тепер виберіть три карти, що описують стресовий стан або травмівну подію з вашого життя». Вибір карт проводиться учасником свідомо, коли всі карти колоди відкриті. Після того, як розповідь учасника вислухана, психолог продовжує: «А зараз зверніть увагу на характерні для Вас способи подолання кризи. До яких ресурсів Ви вдавалися для подолання цієї кризи, а до яких ні?». Оповідач відповідає на питання, перевертаючи зображенням вниз все ті карти, ресурсами яких він не скористався.

Психолог резюмує: «Кarti сорочкою вгору відносяться до тих категорій ресурсів, які блокуються у Вас в момент кризи. Зараз Вам потрібно вибрати одну або кілька карт, які підкажуть, що потрібно використовувати для активізації заблокованих ресурсів». На цьому етапі учасник заново створює свою розповідь з урахуванням всіх ресурсів, за наявними фактами [2].

Метафоричні асоціативні карти можуть сприяти взаєморозумінню між людьми, особливо у випадках, коли важко обговорити певну проблему. МАК допомагають висловити думки, формулювати їх і конкретизувати повідомлення. Поміж тим карта, виступає як посередник між емоційними світами двох людей, сама носить у собі певний емоційний заряд. Її можна сприйняти як послання навіть без словесного супроводу.

Список використаних джерел

1. Лукомська С. О. Мельник О. В. Метафоричні карти як інструмент психологічної допомоги учасникам АТО. Збірник наукових праць за матеріалами Всеукр. наук.-практ. конф. «Сучасні тренінгові технології для розвитку особистості: еко-тренінги» (м. Умань, 31 травня 2018 року). Умань. 2018. С. 50-52

2. Метафоричні асоціативні картки та психологічні ігри в роботі практичного психолога : навч.-метод. посіб. / МОН України, Уманський держ. пед. ун-т імені Павла Тичини ; уклад.: Н. А. Харченко, С. О. Лукомська. Умань : Візаві, 2023. 100 с.

ЯКИМЧУК Борис, канд. психол. н.,
професор кафедри психології,
Уманський державний педагогічний університет
імені Павла Тичини, м. Умань

ЧИННИКИ ВИНИКНЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ У ДОШКІЛЬНИКІВ

Тривожність у дошкільників – важлива психологічна проблема, яка вимагає уваги з боку батьків, освітян та медичних працівників. Раннє дитинство є критичним періодом для психологічного розвитку, і вплив тривожності може мати довготривалі наслідки для емоційного благополуччя та соціальної адаптації дитини. Чинники, що сприяють виникненню тривожності у цьому віці, є різноманітними та включають біологічні, психологічні та соціальні аспекти. Біологічні чинники можуть включати генетичну схильність до тривожності, фізіологічні особливості, а також вплив здоров'я та харчування на психологічний стан дитини. Психологічні аспекти пов'язані з особистісними характеристиками дитини, такими як чутливість, самооцінка, а також з ранніми досвідами, які можуть включати стресові події або травми. Соціальні чинники включають стиль виховання в сім'ї, взаємодію з однолітками, та якість освітнього середовища.

Важливо, що втручання та підтримка у цій сфері можуть значно зменшити негативний вплив тривожності на розвиток дитини. Ефективні підходи можуть включати психоосвіту для батьків, когнітивно-поведінкову терапію для дітей, яка допомагає їм краще розуміти та керувати своїми емоціями, а також створення підтримуючого соціального оточення. Зусилля, спрямовані на зниження тривожності у дошкільників, можуть включати навчання батьків ефективним стратегіям виховання, забезпечення психологічної підтримки сім'ям, а також втручання в освітньому середовищі, які забезпечують безпечне та підтримуюче середовище для розвитку дитини. [2]

Тривожність є одним з найпоширеніших психічних явищ у дитячому віці, особливо в період дошкільня. Численні дослідження вказують на те, що саме в цей час закладаються основи подальшого формування особистості, її

психічного та фізичного здоров'я. Тому важливо розуміти чинники, що сприяють виникненню тривожності в дошкільному віці, а також механізми її прояву та подолання. Лише глибоке усвідомлення причин формування цього феномену може стати основою для розробки ефективних стратегій його профілактики та корекції.[1]

Причини виникнення дезадаптивної тривожності в дошкільному віці мають складну природу, оскільки цей феномен формується під впливом взаємодії різних чинників – біологічних, психологічних та соціальних. Розглянемо їх детальніше.

Біологічні чинники тривожності пов'язані з особливостями функціонування нервової системи, генетичною схильністю, соматичним здоров'ям дитини. Вроджена підвищена збудливість нервових процесів, невідношення процесів збудження та гальмування створюють передумови для формування тривожних розладів. Діти з таким типом нервової системи більш вразливі до стресових ситуацій, реагують на них підвищеним хвилюванням, тривожністю.

Особливого значення в контексті біологічних чинників тривожності набуває фактор спадковості. Генетична схильність до тривожних розладів може успадковуватися від батьків, які самі страждають на депресію, панічні атаки, фобії тощо.

Проте найбільш вагомими детермінантами тривожності дошкільників є соціальні, середовищні чинники. Перш за все – особливості сімейного виховання, стосунків між дитиною та батьками. Численні дослідження засвідчують, що дефіцит батьківської уваги та любові, нестача емоційного тепла і підтримки створюють сприятливі умови для формування тривожності в дитячому віці.

Гіперопіка, надмірний контроль з боку батьків також можуть стати причиною виникнення тривожності у дитини. Крім того, важливим джерелом тривожних розладів можуть ставати конфліктні стосунки в сім'ї, емоційне неблагополуччя.

Окрім сім'ї, важливим соціальним чинником виникнення тривожності є проблеми у стосунках з ровесниками. Діти, які зазнають цькування, ізоляції, відторгнення з боку однолітків, переживають сильний стрес, що спричинює втрату впевненості у собі, страх бути залишеним поза групою, провокує підвищену тривожність.

На формування тривожності можуть впливати також особливості взаємодії дитини з вихователями в дошкільному закладі. Авторитарний стиль спілкування, жорсткі вимоги, критика з боку педагогів нерідко провокують виникнення тривожних станів у дошкільнят.

Важливою детермінантою тривожності в дошкільному віці є також культурні та соціальні умови, в яких зростає дитина. Нестабільна суспільно-політична ситуація, економічні негаразди, насильство в засобах масової інформації та навколишньому середовищі – все це формує у дітей образ світу

як загрозливого, небезпечного місця. Необізнаність із наслідками таких явищ породжує у дитячій психіці тривогу, невпевненість, неспокій.

Загалом, чинники виникнення тривожності у дошкільному віці мають складну, багаторівневу природу. Вони включають як біологічні передумови (генетичну схильність, особливості нервової системи, соматичне здоров'я), так і психологічні детермінанти (емоційно-вольову нестійкість, когнітивні викривлення, недостатній рівень самосвідомості). Однак найбільш вагомими залишаються соціальні чинники – специфіка сімейного виховання, конфліктність у родині, проблеми у стосунках з однолітками та вихователями, вплив культурного оточення.

Список використаних джерел

1. Бех І. Д. Ідентифікація у вихованні та розвитку особистості *Педагогіка і психологія*. 2013. С. 42-49.
2. Вікова і педагогічна психологія : навчальний посібник / Скрипченко О.В., Долинська Л.В., С. Ставицька С.О. та ін. Київ : Каравела, 2006. 344 с.

ЯКИМЧУК Ірина, канд. психол. н.,
доцент кафедри психології,
Уманський державний педагогічний університет
імені Павла Тичини, м. Умань

РОЛЬ СОЦІАЛЬНОГО ІНТЕЛЕКТУ В СОЦІАЛЬНІЙ ВЗАЄМОДІЇ ТА АДАПТАЦІЇ

Соціальний інтелект є одним із найважливіших психологічних ресурсів, які визначають успішність людини в різних сферах життєдіяльності. Він відіграє ключову роль у встановленні та підтриманні міжособистісних стосунків, забезпечує ефективну комунікацію та співпрацю, допомагає адаптуватися до мінливих соціальних умов. У сучасному світі, де здатність розуміти інших та конструктивно взаємодіяти стає критично важливою, розвинений соціальний інтелект розглядається як незамінна складова особистісної та професійної компетентності.

У найбільш загальному розумінні, соціальний інтелект – здатність правильно розуміти поведінку людей, здатність необхідна для ефективної міжособистісної взаємодії і успішної соціальної адаптації. Соціальний інтелект реалізує пізнавальні процеси, пов'язані з відображенням людини як партнера по спілкуванню і діяльності. Він забезпечує розуміння вчинків і дій людей, розуміння мовної продукції людини, а також її невербальних реакцій (міміки, поз, жестів). Соціальний інтелект є когнітивною складовою комунікативних здібностей особистості і професійно важливою якістю в професіях типу «людина-людина».

Розвинений соціальний інтелект дозволяє людині ефективно прогнозувати поведінку інших, розпізнавати їхні наміри, почуття і емоційні

стани за вербальними і невербальними ознаками. Він лежить в основі соціальної інтуїції, емпатії, психологічної проникливості. Люди з високим соціальним інтелектом, як правило, відрізняються тонкою соціальною чутливістю, здатністю «читати» соціальні натяки і підтекст, розуміти гумор і сарказм, помічати зміну інтонації і настрою співрозмовника [2].

Така «соціальна обдарованість» має велике значення для встановлення і підтримання гармонійних міжособистісних стосунків, здатність розпізнавати емоційні стани і мотиви інших людей дозволяє адекватно на них реагувати, проявляти емпатію, надавати емоційну підтримку. Більше того, соціальний інтелект не лише допомагає краще розуміти інших, але й дозволяє ефективніше виражати себе, свої думки та почуття, з урахуванням очікувань і потреб партнера по спілкуванню. Людина з розвиненим соціальним інтелектом вміє адаптувати свою поведінку до різних соціальних контекстів, гнучко змінювати комунікативні стратегії залежно від ситуації та особливостей співрозмовника. Вона здатна знаходити спільну мову з різними людьми, переконувати і мотивувати їх, вирішувати конфлікти і досягати компромісів.

Ці навички особливо важливі в ситуаціях, коли необхідно узгодити різні, іноді протилежні, інтереси і потреби – наприклад, в процесі ділових переговорів, при розв'язанні конфліктів, в управлінській діяльності. Керівник з високим соціальним інтелектом вміє створити в колективі атмосферу співпраці і взаєморозуміння, мотивувати підлеглих, враховувати їхні індивідуальні особливості. Це, в свою чергу, підвищує ефективність командної роботи, сприяє досягненню спільних цілей.

Не менш важливу роль соціальний інтелект відіграє і в особистих стосунках. Він допомагає будувати міцні дружні і романтичні зв'язки, засновані на взаєморозумінні і емоційній близькості. Партнери з високим соціальним інтелектом вміють відчувати потреби і бажання один одного, виражати свої почуття, вирішувати конфлікти конструктивно. Вони менш схильні до егоцентризму, більш емпатичні і здатні до компромісів. Все це сприяє формуванню глибоких і тривалих стосунків, заснованих на довірі і взаємній підтримці.

На рівні суспільства в цілому, соціальний інтелект відіграє ключову роль у формуванні громадянської культури, заснованої на цінностях взаєморозуміння, толерантності і співпраці. У суспільствах, де більшість людей володіє розвиненим соціальним інтелектом, легше досягається консенсус з важливих питань, ефективніше працюють демократичні інститути, менше виражені соціальні конфлікти і напруженість. І навпаки, дефіцит соціального інтелекту може призводити до зростання нетерпимості, ксенофобії, соціальної фрагментації.

Таким чином, роль соціального інтелекту в житті людини і суспільства важко переоцінити. На індивідуальному рівні соціальний інтелект допомагає будувати міцні особисті і професійні стосунки, досягати своїх цілей в соціальних ситуаціях. На рівні організацій він сприяє ефективній

командній роботі, впровадженню інновацій, формуванню здорової корпоративної культури. На рівні суспільства соціальний інтелект є основою громадянської культури, толерантності і консенсусу [1].

Однак, попри очевидне значення соціального інтелекту, його роль часто недооцінюється. В системі освіти і професійної підготовки основний акцент зазвичай робиться на розвиток академічного інтелекту, тоді як навчанню соціальним навичкам приділяється набагато менше уваги.

Список використаних джерел

1. Милославська О.В. Особливості взаємозв'язку емоційного інтелекту та соціального інтелекту. *Вісн. нац. ун-ту оборони України*. К., 2012. Вип. 5. С. 240-245.

2. Шнайдер О.В. Психологічні особливості емоційного вигорання працівників сфери інформаційних технологій. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія і педагогіка»*. Випуск 26. 2014. С. 144-148.

ЯКОВИНЕЦЬ Альбіна, здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти зі спеціальності 053 Психологія Західноукраїнський національний університет, м. Тернопіль
Науковий керівник: **БУГЕРКО Ярослава**, кан. психол. н., доцент кафедра психології та соціальної роботи Західноукраїнський національний університет, м. Тернопіль

ПРОБЛЕМА ЦІННІСНОЇ ДЕТЕРМІНАЦІЇ ОСОБИСТІСНОЇ САМОАКТУАЛІЗАЦІЇ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Безпрецедентні виклики, зумовлені гуманітарними наслідками російської агресії, стали джерелом глибокої і динамічної трансформації вітчизняних суспільних інституцій, у том числі сфери вищої освіти. Така структурна трансформація вітчизняної сфери вищої освіти обов'язково маніфестується в індивідуально-психологічній проекції сучасного здобувача вищої освіти в ефектах глибоких психологічних змін, пов'язаних передусім з необхідністю докорінного перегляду суб'єктивних цілей, засобів і цінностей особистісного та професійного становлення, аксіопсихологічних основ власної фахової підготовки, зрештою – актуалізації ефективних механізмів особистісного розвитку і самореалізації в процесі фахової підготовки, або особистісної самоактуалізації. Це дозволяє обґрунтовано категоризувати проблему ціннісної детермінації особистісної самоактуалізації здобувачів вищої освіти в процесі фахової підготовки як одну з найбільш актуальних для сучасної соціально-психологічної теорії і практики.

У вітчизняній науці проблемі самоактуалізації особистості, зокрема її психологічних чинників і детермінант, присвячено цілий шерек теоретичних та емпіричних розвідок. Значний і значимий внесок у сучасний академічний

дискурс щодо проблеми особистісної самоактуалізації, її психологічних основ і закономірностей було зроблено цілою плеядою вітчизняних фахівців гуманітарного напрямку, передусім представниками психолого-педагогічного профілю (Г. Балл, І. Бех, М. Боришевський, І. Булах, Ю. Долінська, З. Карпенко, П. Лушин, С. Максименко, В. Моляко, В. Татенко, Т. Титаренко та ін.). Актуальні аспекти особистісної самоактуалізації майбутніх фахівців в навчальній і навчально-професійній діяльності у закладі вищої освіти знаходять своє вирішення у теоретичних та емпіричних розвідках Л. Кобильник, Н. Петрової, І. Туркової, Т. Соломки, А. Цурикової, Є. Ященко та ін.

Найбільш повно семантичний простір особистісної самоактуалізації та психологічне відображення її феноменологічної сутності репрезентуються позицією К. Роджерса, який в означеному контексті зазначає, що на шляху до самої себе, цілісної, автентичної і справжньої особистість проходить непростий шлях самовизначення, саморозвитку і самореалізації, тобто самоактуалізації (Роджерс, 1990). Автор зазначає, що виступаючи головний мотивом людини, фундаментальним аспектом людської природи, самоактуалізація спонукає її рухатися до більшої конгруентності, більш продуктивного і реалістичного її функціонування, а тому є основним джерелом її життя.

У дисертаційному дослідженні Ю. Долінської, присвяченому проблемі самоактуалізації особистості майбутнього психолога у процесі професійної підготовки у закладі вищої освіти, репрезентовано розуміння означеного феномену як здібності, що утворюється під час формування особистісних якостей на основі природних задатків людини (Долінська, 2000).

Авторитетний вітчизняний фахівець в області психології особистості С. Максименко у своєму вже класичному авторському доробку об'єктивує та репрезентує психологічну сутність феномену особистісної самоактуалізації через призму категорії «самореалізація» (Максименко, 2007). Автор розглядає самореалізацію як природну й тотально загальну якість кожної особистості, а потребу в ній, – як джерело особистісної активності людини, яка визначає ті види її діяльності, в яких ця потреба буде задовольнятися в конкретних умовах життєвого шляху.

Ще один визнаний вітчизняний авторитет у царині проблем психології особистості В. Татенко визначає феноменологічну сутність самоактуалізації особистості через принцип її саморозвитку (Татенко, 1999). На думку автора, його фундаментальний зміст полягає у тому, що суб'єкт як вияв внутрішнього (особистісного) діє через зовнішнє і, тим самим, змінює себе і зовнішнє (життя). Розвиваючи на основі зазначеного принципу технології актуалізації суб'єктивного потенціалу особистості, В. Татенко аргументовано і переконливо верифікує суб'єктний вимір особистісної самоактуалізації.

В рамках вивчення проблеми особистісної самоактуалізації майбутніх фахівців в процесі їх навчально-професійної підготовки у закладі вищої освіти продуктивним, на нашу думку, є підхід, який вже упродовж більш, як

двох десятиріч розвиває авторитетний вітчизняний психолог З. Карпенко (Карпенко, 2018). Аксіологічний вимір психології особистості, який фундаментально обґрунтувала З. Карпенко у своєму монографічному дослідженні, дозволяє нам виокремити ще один актуальний і перспективний аспект вивчення проблеми особистісної самоактуалізації майбутніх фахівців – через її аксіопсихологічну, ціннісну детермінацію. Іншими словами, дослідницький вектор в напрямку актуалізації цінностей особистісного та професійного становлення майбутніх фахівців в процесі навчально-професійної діяльності в закладі вищої освіти, формування на науково обґрунтованій психологічній основі ефективних аксіопсихологічних механізмів їх особистісної самоактуалізації, має високий дослідницький потенціал, в відтак, – володіє високою евристичною цінністю.

Список використаних джерел

1. Долінська Ю.Г. Самоактуалізація особистості майбутнього психолога у процесі професійної підготовки: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07. К., 2000. 200 с.
2. Карпенко З. Аксіологічна психологія особистості: монографія. 2-ге вид., перероб., доповн. Івано-Франківськ, 2018. 720 с.
3. Максименко С.Д., Максименко К. С., Папуча М. В. Психологія особистості: підручник. К.: ТОВ «КММ», 2007. 296 с.
4. Роджерс К. Несколько важных открытий. *Вестник МГУ. Сер. 14, Психология.* 1990. № 2. С. 58-65.
5. Татенко В.А. Психологические стратегии и технологии актуализации субъективного потенциала человека. Психологія на перетині тисячоліть: Матеріали П'ятих Костюківських читань (1999 р.). В 3- х т. К., 1999. Т.3. С. 308.

ЯНІ Анна, здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти спеціальності 053 Психологія
Уманський державний педагогічний університет
імені Павла Тичини, м. Умань
Науковий керівник: **ШУЛДИК Анатолій**, канд. психол. н.,
доцент кафедри психології,
Уманський державний педагогічний університет
імені Павла Тичини, м. Умань

РОЗВИТОК ОСОБИСТОСТІ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ ЗАСОБОМ ЕКО-ТРЕНІНГУ

Взаємодія з природою як інструмент самопізнання: еко-тренінг надає учасникам можливість поглибленого контакту з природою, що сприяє самопізнанню та саморозвитку. Відчуття співпраці з природою допомагає розкрити внутрішні ресурси та спонукає до роздумів над власними цінностями та прагненнями.

Відновлення психоемоційної рівноваги: заняття спортом на свіжому повітрі допомагають зняти стрес, покращити настрій і сприяти загальному психоемоційному самопочуттю. Природні ландшафти стимулюють розвиток позитивних емоцій і знижують рівень тривожності.

Навички сталого споживання: еко-тренінги часто включають практичні вправи та дискусії щодо сталого розвитку та сталого споживання. Учасники вчаться свідомо обирати екологічно чисті продукти та послуги та розробляти стратегії для зменшення свого сліду на планеті. Трансформація сприйняття: участь в еко-тренінгах допомагає переглянути своє ставлення до природи та зрозуміти її значення для здоров'я та благополуччя людини. Це може призвести до зміни життєвих поглядів і прийняття більш екологічно свідомих рішень.

Розвиток навичок спілкування та співпраці: Еко-тренінги сприяють формуванню навичок командної роботи, співпраці та ефективного спілкування. Учасники вчаться працювати разом для досягнення спільної мети, що допомагає побудувати довіру та позитивні стосунки.

Стимулювання творчості та інновацій: природні об'єкти часто стають джерелом натхнення для творчого процесу. Учасники еко-тренінгу можуть використати свої спостереження та враження у розробці нових ідей та інноваційних підходів до вирішення екологічних проблем.

Освіта та інформаційна грамотність: підвищення екологічної обізнаності відбувається через освіту та доступ до інформації про екологічні проблеми та їхні наслідки для людства. Людина, яка має доступ до фактів про забруднення навколишнього середовища та способи його запобігання, краще усвідомлює свій внесок у збереження природи.

Вплив соціального середовища: формуванню екологічної свідомості може сприяти соціальне середовище, яке підтримує екологічні цінності та практики. Участь у природоохоронних групах і позитивна реакція інших можуть підвищити екологічну обізнаність.

Особистий досвід: безпосередній досвід знайомства з природою через активний відпочинок на природі, екскурсії до природних заповідників чи участь в еко-проектах може поглибити еко-свідомість і підвищити мотивацію діяти для її збереження.

Прийняття відповідальності: формування еко-свідомості передбачає прийняття особистої відповідальності за власні дії та їхній вплив на довкілля. Людина, яка розуміє свій внесок у погіршення чи покращення навколишнього середовища, може бути більш схильною приймати екологічно обґрунтовані рішення.

Стимулююча дія: еко-свідома людина прагне бути активною у сфері охорони навколишнього середовища. Це може включати участь у видаленні сміття, посадці дерев, енергоефективності та інших ініціативах зі збереження.

Сприяти усвідомленню власної ролі в екосистемі: екотренінг допомагає підліткам краще зрозуміти своє місце в природному середовищі та вплив своїх дій на природу.

Розвиток екологічної свідомості та відповідальності: участь у проектах екотренінгу спонукає підлітків приділяти більше уваги проблемам навколишнього середовища та стимулює їх відповідальність за дії, спрямовані на збереження природи.

Навчання практичним навичкам захисту навколишнього середовища: еко-тренінг дає підліткам можливість навчитися конкретним способам екологічної діяльності, таким як сортування сміття, енергозбереження та використання відновлюваних джерел енергії.

Підвищення самооцінки та впевненості у власних силах: участь в успішних екологічних проектах може сприяти формуванню у підлітків віри у власні сили та впевненості у своєму впливі на світ.

Список використаних джерел

1. Мілютіна К. А. Теорія і практика психологічної підготовки : навч. посібник К.: МАУП, 2004. 192 с.
2. Бінов О. А. Особливості організації психологічної підготовки. *Збірник наукових статей КМУ. Серія: Психологічні науки*. Випуск 12. К.: КимУ, 2008. С. 9-23.
3. Гарбуз Ю. Особливості побудови програми соціально-психологічного тренінгу. Світоглядні трансформації особистості студента: історико-філософський, соціально-правовий, лінгвістичний та здоров'язберігаючий аспекти. Вінниця : Видавничо-редакційний відділ ВТЕІ КНТЕУ, 2019. 213 с.
4. Шинкарук В. І. Екологічна свідомість: Філософський енциклопедичний словник. Київ: Абрис, 2002. 742 с.
5. Львовичкіна А. М. Основи екологічної психології: навч.-посіб. Київ: МАУП, 2004. 136 с.